

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ФИНЛЯНДИИ

Кузина Н.В.

*Кузина Наталья Валерьевна – старший преподаватель,
кафедра технологии общественного питания,
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Нижегородский государственный инженерно-экономический университет, г. Княгинино*

Аннотация: в статье анализируются особенности организации школьного питания в Финляндии, особенности меню, освещены проблемы взаимодействия заинтересованных сторон.

Ключевые слова: анализ, школьное питание, прием пищи.

Школьное питание играет ключевую роль в благополучии всего школьного сообщества. Школьный обед повышает удовлетворенность и позитивное отношение к школе и приводит к улучшению результатов обучения. Последствия школьного питания остаются с учениками в течении всей жизни в качестве опыта, расширение вкусовых предпочтений и моделирование вкусовых привычек.

Школьные обеды являются изюминкой учебного дня, и обучает школьников пищевой компетентности и развитию чувства еды. Обеденный перерыв включен в ежедневное расписание работы школы и обеспечивает учеников, а также школьный персонал возможностью отдохнуть.

Школьный обед составляет в среднем около трети общей суточной потребности ученика в энергии. Это означает, что две трети потребности будут покрыты завтраком, закусками и ужином дома. Необходимо сотрудничество между домом и школой для обеспечения надлежащего питания школьники, т. е. обеспечить, чтобы они получали сбалансированное питание и полезные для здоровья продукты. Регулярные интервалы приема пищи способствуют сохранению здоровья.

В начальной общеобразовательной школе, почти все дети принимают участие в школьном обеде пять дней в неделю. В старших классах только двое из трех учеников говорят, что они едят школьные обеды каждый день. Основная цель в школе в старших классах – содействие регулярному посещению школьных обедов. Большинство детей, которые едят в школе, съедают основное блюдо, но многие не едят дополнительные блюда, особенно салат и молочные продукты. Не все ученики съедают всю еду, как это планируется. На выбор блюд в школе действуют несколько факторов, таких как модель поведения которую дети получают дома, их культурный фон с точки зрения питания, другие варианты питания доступные в школьной среде, реклама получаемая через различные каналы, количество карманных денег, доступных детям, и давление сверстников. На прием пищи влияют привлекательность блюда, его текстура, запахи, атмосфера и весь чувственный мир, связанный с едой. Школьное питание – это общий опыт, созданный профессионалами общественного питания и всеми операторами школьного сообщества.

Удобный график приема пищи, хорошо организованная линия сервировки, приятный интерьер, позитивная атмосфера и спокойная обстановка являются важными факторами в организации питания в школах. Очень неприятно, если возникает ощущение срочности во время приема пищи, длинных очередей или шумной обстановки. Отказ от школьного обеда или замена его нездоровыми альтернативами может привести к проблемам здоровья, усталости и плохой концентрации на учебном процессе. Недостаточное количество еды может вызвать тягу к чему-то сладкому во второй половине дня это оказывает негативное влияние на общее здоровье и здоровье зубов.

Школьные обеды являются одним из средств практического обучения в области питания. Педагогический состав может использовать меню и модели питания в качестве собственного примера и должен присутствовать во время приема пищи, чтобы показывать пример ученикам. Школьное питание также играет значительную роль в развитии потребительских навыков, а также обучает охране окружающей среде, культуре, манерам и правилам поведения.

Еда-это базовая потребность, которая связана с психическим, физическим и социальным благополучием. Прием пищи включает многие образовательные цели, которые могут быть достигнуты через пищевое образование в школе. На практике преподаватели и педагогический персонал показывает пример ученикам слушать других, делать что-то вместе и создавать общие правила, а также принимать на себя ответственность за охрану окружающей среды.

Ответственность за контролем услуг школьного питания возложено на учителя домоводства, как представителя преподавательского состава и эксперта в питании. Учителя, которые едят вместе с учениками, имеют право на льготы по стоимости питания.

Прием пищи должен проходить в спокойной, чистой и приятной обстановке (растения, салфетки, украшения). Окружающая обстановка, которая приглашает детей и молодых людей задержаться немного дольше, учит их понять роль еды, социального собрания и перерыв на обед в целях укрепления их здоровья. В столовой не должно быть давки, должно быть достаточно мест, чтобы обеспечить спокойный прием пищи.

Линии сервировки планируется так, что тарелки с холодными блюдами для салата или овощей ставятся в начале линии, затем тарелки для основных блюд. Напитки и хлеб подается в конце очереди. Правильная температура сервировки важна для обеспечения микробиологической безопасности горячих и холодных блюд.

Необходимо учитывать возраст детей и их физическую форму при проектировании обеденной зоны. Если дети разных возрастов используют одну и ту же обеденную зону, высоту линии сервировки и место возврата подносов должна быть сконструирована таким образом что бы прием пищи был безопасным и приятным для всех.

Мытье руки с водой и мылом перед обедом предотвращает распространение инфекции среди детей. Ручная мойка должна стать частью нормального режим перерыва на обед, дезинфицирующие средства для рук эффективны против многих возбудителей, при правильном использовании, но они не адекватная замена для мытья рук.

Школьное питание должно быть организовано регулярно, и входить в обычное ежедневное расписание ученика. Время приема пищи должно соответствовать нормальному графику рабочего дня финнов. Время школьного обеда

около 11-12 часов, обед входит в школьное расписание и запланировано для разных групп по возрастам, дающее каждому достаточное время для приема пищи. Минимальное время приема пищи 30 минут. Кроме того, рекомендуется ученикам запланировать возможность провести 10-15 минут на улице размяться перед или после еды, в зависимости от организации графика обедов.

Если перерыв на обед запланирован слишком рано, ученики плохо едят, потому что они не еще не проголодались. Это приводит к тому, что когда они проголодаются, то идут в магазины, киоски и покупают там не здоровую еду. Если обеденный перерыв слишком короткий, дети будут не успевать съесть весь обед или даже откажутся от него.

Обед и полдник предоставляются детям участвующим в после школьных мероприятиях и кружках. Меню вывешивается в школе, а также размещаются на веб-сайт муниципалитета, публикуется в местных газетах так же, рассылается на электронные почты родителей. Это возможность для родителей и опекунов адаптировать питание дома к школьному питанию, и рассмотреть рекомендации, касающиеся частота использования некоторых ингредиентов, таких как колбасная продукция.

Сбалансированное школьное питание должно включать:

- горячая пища, содержащая рыбу, белое или красное мясо, бобовые или яйца
- овощной гарнир и салат/масла
- напиток (молоко/молочный напиток/пахта)
- цельнозерновой хлеб
- маргарин.

Кроме основного блюда, к нему подают дополнительные ингредиенты.

Примеры ингредиентов подаваемых к основным блюдам к кашам и супам

- второй творог, йогурты и творожные пасты или соусы, смузи с ягодами
- яйцо, спреды из яичного маргарина, спреды из домашней рыбы

- хумус (нут-кунжутная паста) и другие овощные, бобовые и семенные пасты, маринованные бобы и чечевица
второй салат и нарезанные овощи, такие как помидоры, огурцы, паприка и т. д.т

- фрукты и домашние ягоды как таковые, или как пюре или фруктовые пюре

Целесообразно обеспечить на выбора два основных блюда. Одно из них может быть вегетарианским блюдом, с адекватным содержанием белка которое обеспечено бобовыми и другими источниками растительного белка, молочные продукты или яйца. При условии вегетарианский выбор может увеличить популярность вегетарианской еды, даже среди учеников, которые не привыкла к ним.

Свободный выбор вегетарианской альтернативы приучает детей к диете, богатой овощами, что поддерживает диетпитание полезное для здоровья. Вегетарианский выбор также помогает выполнить рекомендации по потреблению красного мяса. Если вегетарианские блюда не могут быть включены в школьное питание каждый день, рекомендуется раз в неделю устраивать вегетарианский день.

Если занятия продолжаются более трех часов после обеда, школьникам предлагают дополнительно бесплатные закуски (закон о базовом образовании, Раздел 32, подраздел 224).

Безалкогольные напитки, соки, сладости и другие продукты которые содержат высокий уровень сахара, соли или насыщенные жиры не подходят для перекусов в школе. Продажа такой продукции в торговых машинах или столовых не рекомендуется. Здоровое питание в школе - зона ответственности взрослых.

Разностороннее включение учащихся в организацию школьного питания должны поддерживаться школьной администрацией. По закону о базовом образовании, учащиеся должны иметь возможность влиять на вопросы, касающиеся себя.

Включение учащихся может быть поддержано, например:

- стенд школьного питания, открытый для всех
- прямые системы обратной связи
- школьные барометры посещаемости школьных обедов, контролируемые самими учащимися
- мониторинг потерь продовольствия как учебное упражнение
- назначение учащихся для оказания помощи в организации или подаче пищи
- старшеклассники, выступающие в качестве учеников/наставников для младших школьников во время школьного

обеда

- формирование группы планирования меню или вкусового жюри
- ознакомительные визиты на кухню
- проекты социальных сетей между школами для обмена положительным опытом
- оформление обеденного пространства
- выставки ученических работ в обеденной зоне

Успешное внедрение школьного питания требуется сотрудничество на междисциплинарном уровне и между различными заинтересованными сторонами. В школе рекомендуется создать Комитет школьного питания. Комитет проводит свои заседания по приглашению директора школы, в состав комитета входят директор, заместитель директора школы, учителя домоводства или экономики, а также представители, кейтеринга, здравоохранения, учителя и ученики. Один член должен быть представителем родителей/опекунов.

Мониторинг и укрепление здоровья учащихся является частью службы социального обеспечения учащихся. Согласно учебной программе для базового образования, если ученик имеет индивидуальные потребности, связанные с питанием или лечением болезни, персонал школы в лице школьной медсестры и родители должны вместе договориться об особенностях связанных с питанием. Это сотрудничество основано на Законе Об образовании, раздел 3, подраздел 2 и раздел 31 а, подраздел 1, Закон О Здравоохранении (1326/2010), раздел 16, и в Постановлении Правительства об услугах по охране материнства и здоровья детей, школьное и студенческое здравоохранение и профилактика услуги по гигиене полости рта для детей и молодежи (338/2011), статья 1330.

Родителям предоставляется информация о рекомендации и общие руководящие принципы по школьному питанию. Еда дома и в школе дополняют друг друга, и родители могут внести свой вклад в улучшение школьного питания.

Инструменты для сотрудничества между домом и школой:

- регулярные сообщения о школьном питании и запросы обратной связи на электронной платформе
- предоставление информации на родительских собраниях
- родителям предоставлена возможность на практике ознакомиться со школьным питанием
- Мероприятия для родителей, организуемые в школьной столовой, со школьным обедом, который подают родителям.

Список литературы

1. *Hietanen-Peltola M ja Korpilahti U.* Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. // National Institute for Health and Welfare, 2015.
2. *Janhonen-Abuquah H & Palojoki P (toim.).* Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Creative and responsible home economics education. // Helsinki: Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja, 2015. С. 107–120.
3. *Lahtinen M & Lankinen T (2015).* Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. 9. uudistettu painos // Tietosanoma, 2015.
4. *Manninen M, Wiss K, archipelago V and Stahl T* Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Tutkimuksesta tiiviisti, April 2015. // Publications of the National Institute for Health and Welfare, Helsinki, 2015.