

**Запаренко Г. В., к.т.н., доц., Мітяєва Т. Л., к.е.н., доц.
Харківський торговельно-економічний інститут
Української інженерно-педагогічної академії**

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗРОБЛЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНИХ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я діти та підлітки належать до категорії людей, які мають найбільший ризик неповноцінного харчування. При цьому 124 млн дітей у світі страждають на ожиріння, а 213 млн – мають надлишкову вагу, причому основними чинниками виникнення зазначеної проблеми є нераціональне харчування та недостатня фізична активність. У зв'язку з цим перед фахівцями всього світу стоїть завдання вирішення проблеми нераціонального харчування дітей, зокрема шкільного віку. В Україні з цією метою Міністерством освіти і науки затверджено новий Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти від 25.09.2020 р. № 2205. Слід зазначити, що зміни, визначені у документі, запроваджують у школах з 01.09.2021 р., проте перші перевірки закладів освіти з боку контролюючих органів не будуть здійснюватися раніше, ніж з 01.01.2022 р.

Згідно з новим Санітарним регламентом посилено вимоги до переліку харчової продукції, що реалізовується у шкільних їдальнях, дозволено організувати харчування за системою кейтеринг з урахуванням принципів НАССР, сформульовано вимоги до організації харчування дітей з особливими дієтичними потребами. Так, у школах заборонено до реалізації продукти із високим вмістом солі (зокрема снеки), кондитерські вироби із вмістом цукру понад 10%, вироби з кремом, морозиво та харчоконцентрати, м'ясні та рибні продукти промислового виробництва, продукти із вмістом гідрогенізованих рослинних жирів, газовані та енергетичні напої, каву та кавові напої, обмежено виробництво смажених страв тощо. Крім того, визначено низку вимог щодо вмісту солі та цукру в добових раціонах дітей, перелік продуктів, що мають бути обов'язково включені до раціонів харчування, калорійність окремих прийомів їжі. Загалом зазначені зміни покликані удосконалити систему шкільного харчування та стан здоров'я школярів, проте слід підкреслити, що раціональне харчування має передбачати збалансованість між окремим нутрієнтами та їх групами під час кожного прийому їжі, причому загальна кількість таких нутрієнтів становить близько 600. Ураховуючи це, очевидним стає необхідність застосування потужного математичного інструментарію та сучасного комп'ютерного забезпечення при проектуванні раціонів харчування школярів, що дозволить збалансувати вміст білків, жирів і вуглеводів у раціонах; кальцію, фосфору, магнію та жиру; груп насичених і ненасичених жирних кислот, покращити амінокислотний склад раціонів харчування тощо. Важливою також залишається проблема оперативного визначення вмісту нутрієнтів у харчовій продукції та ступеня засвоюваності харчових речовин із раціонів. Таким чином, система шкільного харчування має розвиватися в напрямі максимального урахування індивідуальних потреб школярів з урахуванням досягнень сучасної нутриціології.