

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Науково-навчальний медичний інститут
Кафедра громадського здоров'я

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Владислав Сміянов

_____ 2023р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 229 «Громадське здоров'я» (першого) «Бакалавр» денної
форми навчання, освітньо-професійної програми громадське здоров'я
на тему: «Вивчення стану шкільного харчування в Україні»
Здобувачки групи ГР-901 Кузнецової Ірини Андріївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посиланнч на
відповідні джерела.

_____ Ірина Кузнецова

Керівник: д. вет. н., проф., Вікторія Косянчук _____

Суми – 2023

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

1. Провести аналіз сучасних національних та міжнародних літературних джерел щодо актуальності правильного шкільного харчування.
2. Аналізувати основні положення законодавчо-нормативних документів щодо реформування шкільного харчування в Україні.
3. Визначити особливості реформи шкільного харчування в Україні під час військового стану.
4. Аналізувати рекомендації Держпродспоживслужби щодо забезпечення здорового та безпечного шкільного харчування в Україні.
5. Розробити анкети та провести анкетування серед учнів і працівників харчоблоку шкіл Сумського району.
6. Дослідити харчовий склад нових раціонів харчування та їх вплив на поширення шлунково-кишкових захворювань серед школярів в школах Сумського району (аналіз даних анкетування).
7. Розроблення рекомендацій щодо покращення шкільного харчування в школах Сумського району.

АНОТАЦІЯ

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: дипломна робота викладена на 57 сторінках, складається із наступних розділів: вступ, огляд літературних джерел, результати власного дослідження (містять 31 діаграму та 12 таблиць), висновки, список використаних джерел (29 найменувань, 5 с.), додатки (2 анкети, 8 с.; Пропозиції щодо вирішення проблем шкільного харчування у Сумському районі, 2 с.).

Актуальність: останнім часом сфера шкільного харчування показувала свій занепад, а одже потребувала негайного реформування. Тому так важливо визначити вплив нових реформ у харчуванні закладів освіти на дану ситуацію.

Мета: вивчення стану шкільного харчування в Україні за умови впровадження шкільної реформи, дослідження впливу нових раціонів харчування на організм школярів в школах Сумського району та розробка рекомендації для покращення харчування.

Методи дослідження: аналітичний метод щодо доступних джерел з досліджуваної проблеми, шляхом вивчення сучасних Законів України, національних нормативних документів, наукової літератури, описовий, соціологічне опитування шляхом анкетування і статистичний.

Результати: аналіз нормативних документів, наукової літератури та результатів власного дослідження дав змогу виявити проблеми в організації шкільного харчування Сумського району, а також розробити пропозиції що допоможуть позбутися цих проблем.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1.ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	8
1.1. Аналіз сучасних національних та міжнародних літературних джерел щодо актуальності правильного шкільного харчування.....	8
1.2. Основні положення законодавчо-нормативних документів щодо реформування шкільного харчування в Україні.....	10
1.3. Особливості реформи шкільного харчування під час війни в Україні.....	12
1.4.Рекомендації Держпродспоживслужби як забезпечити якісне та безпечне харчування у закладах освіти під час воєнного стану.....	14
2.РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1.Результати анкетування учнів школи	17
2.2.Результати анкетування працівників харчоблоку	30
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Харчування відіграє важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі підлітків. Від правильного харчування залежить нормальний розвиток організму дитини, нормальне функціонування органів і систем організму та належний рівень опірності різним хвороботворним факторам. Державна політика у сфері шкільної освіти визначає умови для інтелектуального, соціального, морального та фізичного розвитку учнів. Це закріплено Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про Національну доктрину розвитку освіти». Діти у школі повинні мати можливість раціонально харчуватись, аби відновити запаси енергії, яку вони витрачають під час перебування у навчальному закладі. З їжею діти в школі повинні отримувати всі необхідні харчові речовини, які входять до складу меню, тому так важливо, щоб страви були здоровими, мали належну харчову цінність, були смачними та естетично привабливими. Це такі основні харчові речовини як білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода. Вони формують органи і тканини дитячого організму та сприяють нормальному розумовому та фізичному розвитку. Змалечку у дитини формується певна харчова поведінка, смакові вподобання. У дитячому віці є ризик виникнення розладу харчової поведінки (РХП), що може проявлятися зміною маси тіла з відхиленням від норми. Важливим напрямком профілактики РХП вважається пропаганда правильного раціонального харчування у школах. У зв'язку з цим, в Україні відбувається комплексна модернізація системи освіти відповідно до «Концепції Нової української школи», де одним із важливих завдань є удосконалення організації системи шкільного харчування. Це передбачає сприяння за рахунок правильного харчування зберегти здоров'я дітей та забезпечити реалізацію їх освітніх потреб. У зв'язку з війною, що охопила всю територію України, було розроблено такий документ, як «Реформа шкільного харчування: пріоритетні напрямки розвитку в умовах війни та повоєнного відновлення України». Реформа шкільного харчування

передбачає, що до 2027 року в державі необхідно забезпечити в закладах освіти різноманітність харчування та зробити його збалансованим по усім нутрієнтам. Це харчування повинно бути також якісним. Реформою також передбачено обов'язкове врахування потреби у харчуванні родин учнів, внутрішньо переміщених осіб та формування серед населення України розуміння того, що від якісного харчування залежить здоров'я, фізичний, моральний і психологічний стан людини. Актуальність даного питання очевидна і це сприяє необхідності проведення аналізу та досліджень у сфері сучасного шкільного харчування.

Об'єкт дослідження: вплив харчування на стан здоров'я школярів.

Предмет дослідження: літературні джерела, нормативно-правові документи, раціони харчування, стан шлунково-кишкових захворювань серед учнів шкіл Сумського району, анкетування учнів, анкетування працівників харчоблоку.

Метою даної роботи є вивчення стану шкільного харчування в Україні за умови впровадження шкільної реформи, дослідження впливу нових раціонів харчування на організм школярів в школах Сумського району та розробка рекомендації для покращення харчування.

Задання:

1. Провести аналіз сучасних національних та міжнародних літературних джерел щодо актуальності правильного шкільного харчування.
2. Аналізувати основні положення законодавчо-нормативних документів щодо реформування шкільного харчування в Україні.
3. Визначити особливості реформи шкільного харчування в Україні під час військового стану.
4. Аналізувати рекомендації Держпродспоживслужби щодо забезпечення здорового та безпечного шкільного харчування в Україні.
5. Розробити анкети та провести анкетування серед учнів і працівників харчоблоку шкіл Сумського району.

6. Дослідити харчовий склад нових раціонів харчування та їх вплив на поширення шлунково-кишкових захворювань серед школярів в школах Сумського району (аналіз даних анкетування).
7. Розроблення рекомендацій щодо покращення шкільного харчування в школах Сумського району.

Методи дослідження: аналітичний метод щодо доступних джерел з досліджуваної проблеми, шляхом вивчення сучасних Законів України, національних нормативних документів, наукової літератури, описовий, соціологічне опитування шляхом анкетування і статистичний.

Практичне значення: матеріали дослідження можуть бути використані у громадському здоров'ї для пропаганди правильного харчування школярів серед персоналу шкіл, школярів з метою виховання здорового способу життя, формування культури харчування. а також для батьків учнів щоб коригувати їхнє ставлення до способу харчування дітей.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Аналіз сучасних національних та міжнародних літературних джерел щодо актуальності правильного шкільного харчування.

В Україні ще в 2012 році декілька вчених розробили Наукову Концепцію організації раціонального харчування учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів. У цій праці було проаналізовано статистику щодо зменшення кількості здорових дітей та збільшення відсотку дітей з набутими хворобами та фізичними чи психічними патологіями. Завдяки аналізу даних дослідження було встановлено, що ці негативні зміни є наслідком неправильного харчування учнів. Науковцями були визначені основні принципи і завдання Концепції для забезпечення високоякісного шкільного харчування [10].

Важливою умовою розвитку системи харчування у загальноосвітніх та професійно-технічних закладах освіти є комплексний підхід, що передбачає взаємодію харчоблоків із адміністрацією закладу, постачальниками, споживачами, тобто учнями [10].

Дослідженнями вчених підтверджено, що проблеми порушення норм шкільного харчування мають економічне підґрунтя, що пов'язано з фінансовими можливостями батьків (не лише з бюджетними коштами), а також обумовлені традиціями, звичками в харчуванні та низьким рівнем знань населення відносно раціонального харчування. Для вирішення питань оптимізації харчування дітей у закладах освіти, як зазначає Концепція, необхідно перевести реформу шкільного харчування та перейти до сучасної індустріальної основи, а також постійно навчати школярів та їхніх батьків, вчителів принципам і навичкам раціонального харчування [10].

Через несмачні й одноманітні страви діти відмовляються харчуватися у своїх школах, а незбалансоване меню призводить до шлункових захворювань. Перша леді України – Олена Зеленська – ініціювала реформу шкільного харчування. Підґрунтям стало несприятливе становище для здоров'я, адже за даними МОЗ протягом періоду навчання у школі майже на

40% зростає кількість дітей, що набувають захворювання шлунково-кишкового тракту. Це стало важливим сигналом для початку змін і перш за все започаткування здорового харчування у школах. Пріоритетним завданням реформи було отримати реальні дані щодо ситуації стану шкільного харчування. В лютому 2021р. розпочалося комісійне обстеження закладів шкільної освіти. Перевірки виявили багато проблем: безліч харчоблоків у аварійному стані, меню школярів не різноманітне, у шкільному раціоні мало фруктів. Результати перевірки дали зрозуміти, що найважливішим завданням реформи має стати запровадження у шкільних їдальнях правильного та збалансованого меню [21].

У 2022 році троє вчених Чонг Лінг Чан, Пуй Йі Тан і Юнь Юнь Гонг оприлюднили результати свого дослідження, яке стосувалося впливу шкільної програми на базі використання продуктів власного саду/городу [2]. Ця програма пропагує здорове харчування в школах, використання практики шкільного садівництва, рослинництва, впровадження уроків кулінарії. Базовим аспектом у цій програмі є покращення знань щодо здорового харчування в школах. Були проведені дослідження в тих школах по всьому світу, що підтримують програми пропаганди здорового харчування на практиці. Найбільше таких закладів освіти виявилось у США. Вищезазначеними дослідженнями встановлено, що практика садівництва у школах має вагомий вплив на розвиток харчової поведінки учнів, адже діти, які брали участь у висаджуванні насіння та догляді за рослинами, в майбутньому більше цінували продукти, які вирощували в власному саду, а також це стимулювало їх більше споживати таку їжу. Найбільш ефективними шкільними програмами виявились ті, які поєднували декілька компонентів, таких як: заходи з озеленення шкільних територій включно із садівництвом; різноманітні уроки, такі як уроки збору врожаю, кулінарії; дегустації; освоєння навичок здорового способу життя; фізичне виховання; програми здорових перекусів; розміщення оголошень, бюлетенів, плакатів, віршів і

таблиць на шкільних дошках, що стосуються харчування; використання продуктів у шкільному харчуванні з саду та городу даного закладу [2].

Досить цікаве дослідження провів Нік Кальдера від Каліфорнійського державного університету на тему «Як шкільне харчування впливає на навчальну успішність, поведінку та відвідуваність?» [3]. У своїй роботі він проаналізував 5 типів шкільних програм харчування в Америці: National School Lunch Program (NSLP, Національна система шкільних обідів), School Breakfast Program (SBP, Програма шкільних сніданків), Seamless Summer Feeding Option (SSO, Безперервна літня опція харчування), Special Milk Program (SMP, Спеціальна молочна програма), State Meal Program (National School Lunch and Breakfast Programs, Державна програма харчування). Результати дослідження вказували на взаємозв'язок збалансованого харчування з успішністю учнів. Зокрема було доведено, що Програма шкільних сніданків має високу ефективність, адже регулярні сніданки покращували когнітивні здібності, пам'ять, концентрацію уваги і впливали на збільшення відвідуваності. Також автор дійшов до висновку, що вживання великої кількості транс жирів погіршувало пам'ять і математичні здібності учнів. Отже, якщо говорити коротко про користь від даних програм, то перш за все – це формування здорового харчування як звички, що є профілактикою розповсюджених проблем серед дітей – ожиріння, анорексія (що часто є наслідками розладу харчової поведінки). Таким чином, національна та світова сучасна наукова література свідчить про актуальність правильного, раціонального харчування для формування гарного здоров'я в дітей що сприяє їх активному та здоровому довголіттю.

1.2. Основні положення законодавчо-нормативних документів щодо реформування шкільного харчування в Україні.

З їжею діти в школі повинні отримувати всі необхідні харчові речовини, які входять до складу меню. Ці речовини формують їх органи і тканини та сприяють розумовій та фізичній активності. Серед них основні – це білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода [12; 16]. Розмови

про неналежний рівень харчування у закладах освіти, зокрема у школах ведуться вже досить давно. Це питання, а також нагайні питання покращення шкільної освіти, започаткували процес реформування українських шкіл [17; 18]. У 2021 році стартувала реформа шкільного харчування в Україні, метою якої було створення якісного, корисного та смачного раціону для дітей.

Важливим документом в реалізації цієї реформи став Указ Президента України №195/2020 Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. В даному указі йдеться мова також і про харчування, а саме:

«...учні повинні оволодіти знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно... знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування» [18].

Зокрема очікуваними результатами вважаються такі:

- Процес харчування дітей у закладах освіти має здійснюватися відповідно до всіх вимог законодавства
- Кожен учень, педагог тощо повинен мати доступ до здорової їжі та безпечної питної води
- Матеріально-технічне забезпечення харчоблоків повинно бути сучасним і спроможним задовольнити всіх учасників освітнього процесу у потребі здорового та збалансованого харчування [18].

Вище згаданий документ також акцентує увагу на проблемі надмірної ваги та ожиріння серед школярів. Нераціональне харчування та знижена рухливість є причиною появи хворобливих станів (як фізіологічних, так і психологічних), в тому числі цукрового діабету 2-го типу у майбутньому. Реалізація цього Указу Президента передбачалась у термін з 2020 року по 2024 рік.

У розвитку реформування старих устроїв щодо харчування у школах важливу роль зіграла Постанова Кабінету Міністрів від 24.03.2021 року № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах

освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» [16]. На виконання цієї постанови із січня 2022 року почали діяти нові норми харчування, якими передбачено, щоб діти їли здорову та різноманітну їжу у шкільних їдальнях. Також цим документом передбачено перехідний період на нові норми харчування з 1 вересня 2021 року до 1 січня 2022 року. Також затверджені норми енергетичної цінності кожного прийому їжі відповідно до віку дитини, а також кількість білків, жирів та вуглеводів. Нормується і кількість солі та цукру у стравах. Таблиці, що містяться у цій Постанові, регламентують особливості харчування відповідно до кількості днів перебування у закладі шкільної освіти: п'ятиденне, шестиденне, семиденне перебування. Особлива увага приділяється харчуванню дітей з певними дієтичними потребами, а саме: цукровий діабет, харчові алергії, целиакія (алергія на глютен та його сліди), лактазна недостатність (непереносимість до лактози), вроджені вади метаболізму. Крім того, в Постанові забороняється закупівля, реалізація та пропонування дітям оброблених м'ясних та рибних страв (ковбас, сосисок, заморожених напівфабрикатів тощо), солодких газованих напоїв, енергетичних напоїв та будь-яких інших напоїв із вмістом доданих цукрів. У той же час обов'язковим є збільшення кількості фруктів, овочів та м'яса в раціонах. Вищезгадана Постанова окреслює в тому числі організацію харчування, планування меню та формування принципів здорового харчування серед учнів школи. Окрім регламентування умов для дотримання визначених норм харчування та складання меню, визначається приблизний перелік документів, які має вести персонал харчоблоку та адміністрація закладу освіти на робочому місці [16]. У новому шкільному меню пропонуються різноманітні страви зі свининою, яловичиною, курятиною, з яєць, сиру, більше 30 різновидів салатів, перші страви, гарніри, фрукти і різноманітні напої [4; 5; 27].

1.3. Особливості реформи шкільного харчування під час війни в Україні.

Через повномасштабне вторгнення реформа шкільного харчування дещо пригальмувалася, однак потрібно жити далі, тож на територіях, котрі не окуповані, і там, де школярі відвідують навчальні заклади, реформа не зупинилась [24].

Через війну в Україні, питання реформи шкільного харчування стало важким. Втілення попередніх рішень затягнулося і виникла необхідність переглянути попередні настанови та дещо змінити їх. Тому 20 лютого 2023 року була обговорена Реформа шкільного харчування: пріоритетні напрямки розвитку в умовах війни та повоєнного відновлення України у МОН [20]. Важливими питаннями даної реформи є модернізація та кадрове забезпечення харчоблоків шкіл, впровадження нових норм харчування та оновлених меню, а також культура здорового харчування, що особливо важливо в умовах війни в Україні [11]. Наразі виникло багато різних проблем у школах, у тому числі і з харчуванням, наприклад, фінансові та організаційні через нестабільність освітнього процесу у разі повітряних тривог (зокрема забезпечити повноцінний сніданок чи обід у сховищах майже нереально). Передбачається, що завдяки реформі буде змога вирішити дані проблеми у зазначений термін з 2023 року по 2027 рік [20].

Хоч на разі не всі школи знаходяться на денному навчанні (деякі працюють в дистанційному режимі або змішаному), та все ж є відповідна кількість дітей, яким необхідно забезпечити гідні умови навчання, зокрема і їжу. Так, в українських школах, згідно з даними проведенного дослідження станом на 5 грудня 2022 року з 3 млн 986 тис. 116 учнів очне навчання присутнє у 1 018 725 дітей, змішане – у 1 179 851, і решта школярів здобувають освіту дистанційно [28].

Міністерство освіти і науки, Міністерство охорони здоров'я, Держспоживслужба, Національна асоціація громадського харчування постійно приділяють багато уваги саме тим питанням, що стосуються відновлення харчування в українських закладах освіти під час війни. На жаль, забезпечувати учнів гарячими стравами має можливість лише трохи

більше половини шкіл. Найскладніше цей процес проходить на деокупованих територіях. Однак все ж в Бучі минулого літа було запущено будівництво фабрики-кухні, яка забезпечує наразі повноцінним меню заклади освіти, що знаходяться неподалік [6]. На такій кухні є можливість готувати 10 тис. порцій. Передбачено, що дана установа забезпечить харчуванням три громади: Буча, Немішаєве та Бородянка. Також за необхідності Фабрика-кухня може прогодувати переселенців і місцевих жителів. Постановою КМУ від 24 березня 2021 р. № 305 Про внесення змін до Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку передбачено старт 3 технологічних моделей організації харчування (базова кухня, опорна кухня, фабрика-кухня) [22].

1.4.Рекомендації Держпродспоживслужби як забезпечити якісне та безпечне харчування у закладах освіти під час воєнного стану.

На фоні відключень електроенергії та у зв'язку з терористичними обстрілами по території України з боку Росії, Держпродспоживслужба опублікувала Рекомендації як забезпечити якісне та безпечне харчування у закладах освіти під час воєнного стану [19]. Ці рекомендації стали доповненням до Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 305, та вимог МОЗ щодо організації харчування в закладах загальної середньої освіти. Даний документ акцентує увагу на дотриманні температурного режиму у холодильниках (+4°C і нижче) та морозильних камерах (не вище, ніж -4°C). У випадку відключень електроенергії рекомендується тримати дані прилади закритими, а якщо відключення триває більше 4 годин, то необхідно помістити контейнери з льодом у холодильник. Забороняється: реалізація м'яса, птиці, риби, молочних продуктів та молока у випадку неправильного їх зберігання; повторна заморозка будь-яких продуктів; робити запас із готових страв чи продуктів, що швидко псуються.

Перелік даних, які необхідно зазначати на готових стравах у харчоблоці, згідно з Рекомендаціями Держпродспоживслужби: «дата; назва готової страви; вихід готової страви; час закінчення технологічного процесу приготування страви; термін придатності, який зазначається датою “вжити до”; готова страва доброякісна/недоброякісна; до видачі дозволено/не дозволено з проставленням підпису відповідальної особи; примітка (у разі заміни)» [19]. Також наголошується, що під час оголошення повітряної тривоги персонал повинен діяти за планом (чи встановленими інструкціями даного закладу) та вжити заходів безпеки.

Важливим аспектом при запобіганні розповсюдженню інфекційних та небезпечних захворювань у школі є проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів серед персоналу. Також чому важливо, щоб працівники їдальні мали необхідні документи, що свідчать про їх здоров'я, бо це прямо впливає на безпеку продуктів та готових страв, з якими вони працюють. Тому наказом МОЗ України від 23.07.2002 № 280 Щодо організації проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв і організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб були затверджені правила проведення таких профілактичних оглядів для окремих професій, в тому числі для працівників харчоблоків загальноосвітніх навчальних закладів [29]. Відповідно до даного наказу персонал повинен проходити медичні огляди у закладах охорони здоров'я, які мають на це ліцензію, 2 рази на рік. У разі проходження всіх необхідних лікарів (терапевт, дерматовенеролог, стоматолог, отоларинголог) та за відсутності протипоказань для виконання своїх обов'язків, працівнику видається форма № 1-ОМК «Особиста медична книжка», затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 21 лютого 2013 року № 150. Якщо ж працівник не пройшов вчасно медогляд, чи надав підроблену медичну книжку, то він повинен бути негайно відсторонений від роботи [29].

Отже як свідчить даний огляд літератури, від шкільного харчування залежить здоров'я дітей, фізичний і психологічний стан, що дуже важливо, а не лише якість навчання. Особливо в даний час, коли в українських дітей і так багато стресу. Тому зміни під впливом реформ як ніколи є актуальними.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розроблення анкет та проведення анкетування серед учнів і працівників харчоблоку шкіл Сумського району

Метою досліджень було встановлення дійсного стану харчування школярів у школах Сумського району та вплив харчування на їх стан здоров'я. Дослідження проводилось у формі анкетування, були розроблені 2 анкети: для учнів та для працівників харчоблоку.

2.1.Результати анкетування учнів.

Першим етапом цього дослідження було розроблення анкети для учнів шкіл (Додаток А). В анкеті було включено 22 питання. Анкетування проводили у змішаному режимі (онлайн та офлайн). Наші дослідження були організовані на базі Сумського району.

В анкетуванні прийняло участь 78 школярів 5-11 класів з Степанівської ЗОШ І-ІІІ (Степанівський ліцей) ст. №1 та Сумської ЗОШ І-ІІІ ст. №12. Серед школярів було 39 дівчат та 38 хлопців. Вік учнів: від 10 до 16 років. В анкету були включені питання щодо таких загальних даних про них: вік, стать, клас, здоров'я, продукти, що пропонуються в школах, які продукти вони вживають поза школою, що таке здорова їжа, їх аналіз шкільного харчування та побажання.

Анкетування було проведено протягом 19-29 травня 2023р в змішаному режимі (Степанівська ЗОШ І-ІІІ ст. №1 в онлайн режимі, а Сумська ЗОШ І-ІІІ ст. № 12 в офлайн режимі).

Частка школярів які надали відповідь в анкетах 7,5% від загальної кількості учнів, які вчаться у даних школах, адже значна частина учнів не харчуються у шкільних їдальнях і тому відмовились проходити опитування.

На запитання щодо шкільного харчування були отримані наступні відповіді:

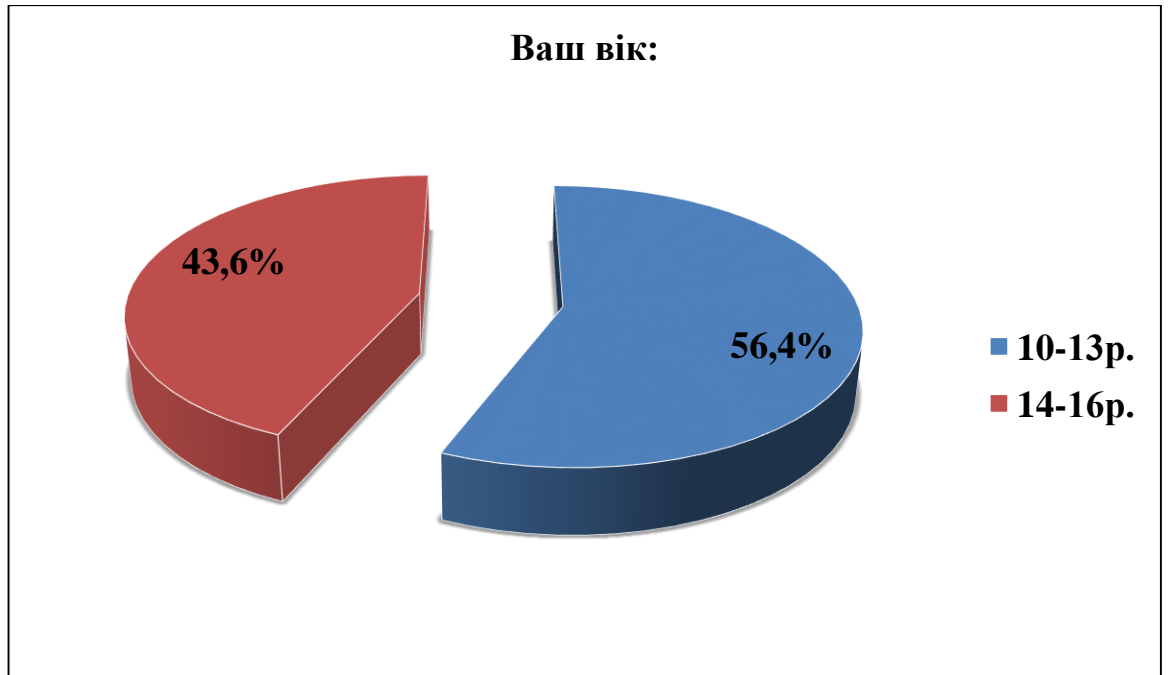


рис. 1. Вік учасників опитування

У анкетуванні взяли участь діти віком від 10 до 16 років.

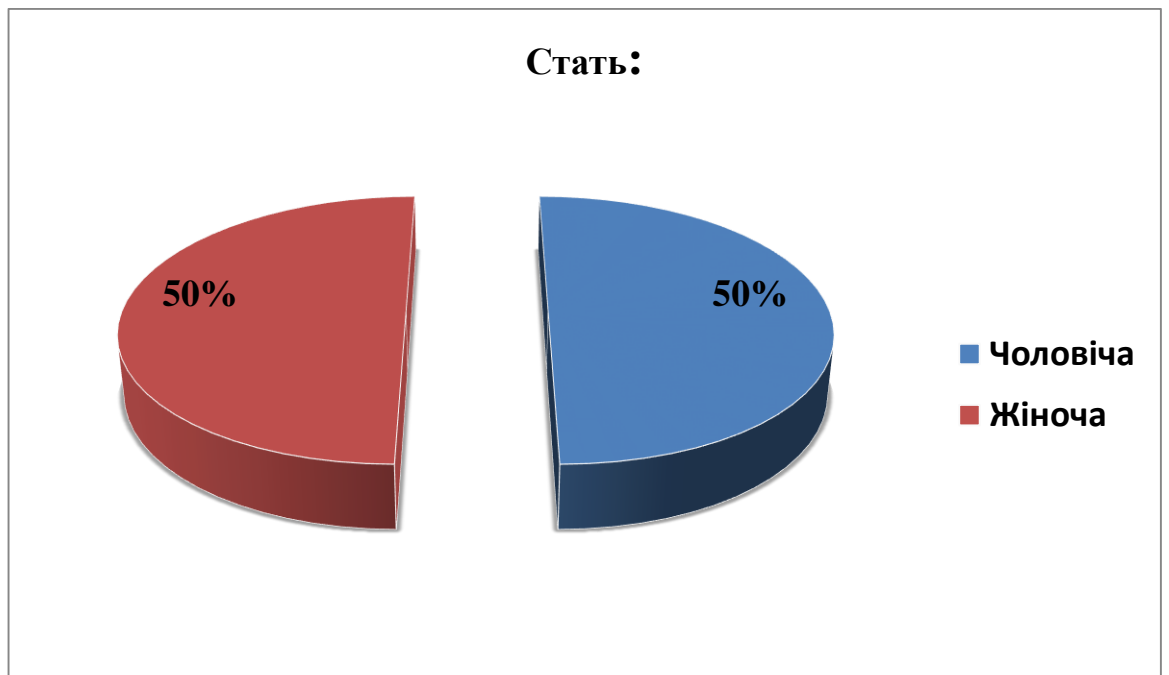


Рис. 2. Стать учнів, які приймали участь в опитуванні.

З даних діаграми, наведеної на рис.2 видно, що в опитуванні взяли участь як дівчатка так і хлопці майже в однаковій кількості.

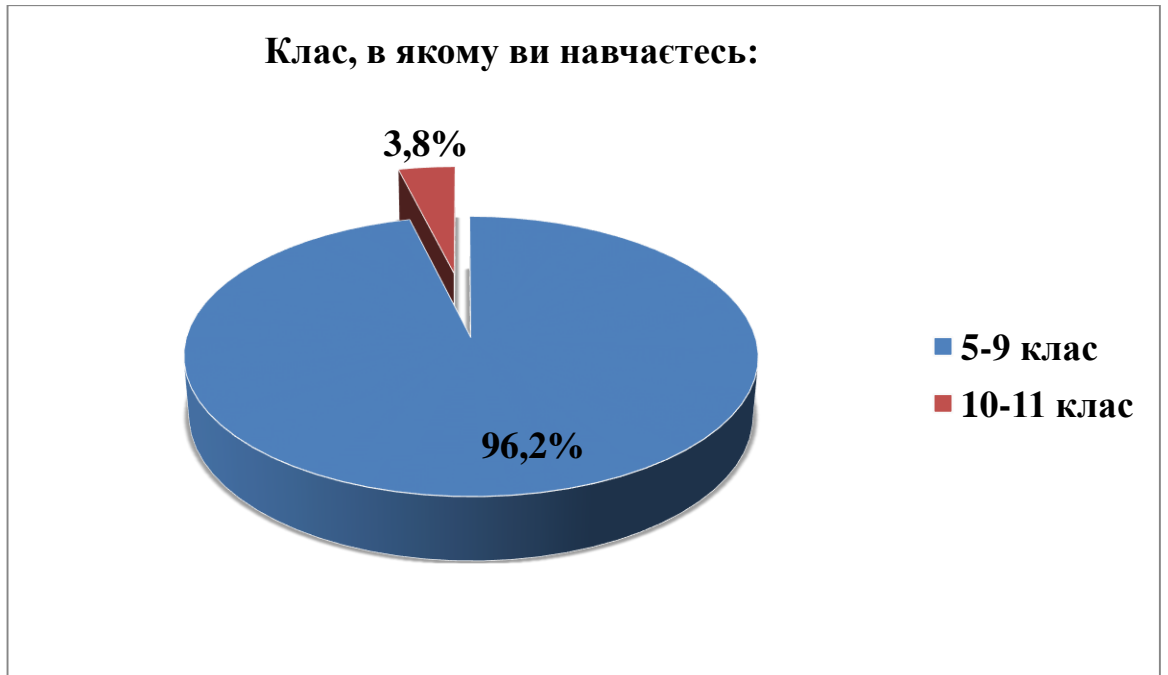


Рис. 3. Ранжування класів, у яких навчаються учні, які приймали участь в опитуванні.

З даних рис. 3 видно, що відповіді на питання анкети в більшості давали учні 5-9 класів.



Рис.4. Кількість учнів, які харчуються в шкільній їдальні

Діаграма 4 свідчить про те, що майже 71,8% з опитаних учнів постійно харчуються в шкільній їдальні. Відповідно, майже $\frac{3}{4}$ школярів

постійно харчуються у їдальні. Але слід врахувати й те, що співвідношення опитаних до загальної кількості учнів у школах 78:1343, тобто лише 7,5%.

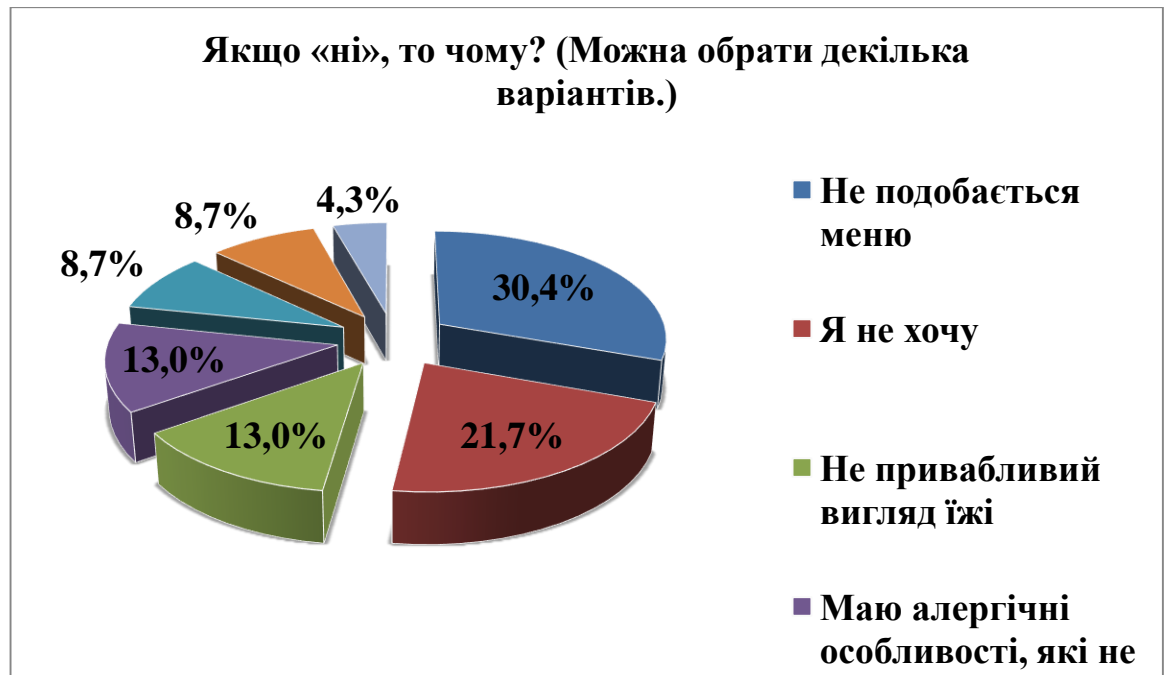


Рис.5. Аналіз відповідей учнів на запитання «Чому учні не харчуються в їдальні школи?»

Діаграма 5 свідчить, що більше половини учнів (більше 52,1%), які не харчуються в школі або не назвали причини чому не хочуть їсти в шкільній їдальні або сказали, що їм не подобається шкільна їжа.

Ми також надавали учням перелік питань, чи їдять вони в школі домашню їжу, та якщо так, що вона собою представляє. Відповіді на ці питання дали 78 учнів і вони представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Відповіді учнів на питання: «Чи берете Ви з дому контейнери з їжею (якщо «так», то які продукти є в ньому)»?

Відповіді на питання	Кількість учнів/відповідей	%
Ні	34	43,6%
Так, солодоці	26	33,3%
Так, бутерброди	15	19,2%
Так, фрукти	3	3,9%

Усього	78	100%
---------------	-----------	-------------

Як видно з таблиці 1, що майже половина учнів користується домашньою їжею в школі, а саме: 44 (56,4%) школяра підтвердили, що вони беруть з дому якусь їжу з собою. Результати опитування свідчать, що учні в основному беруть із собою солодощі (33,3%) та бутерброди (19,2%). Лише 3,9% з опитаних беруть фрукти з дому.



Рис. 6. Аналіз відсутності чи наявності харчових алергій серед учнів школи

Відповідно до даних опитування з рис. 6 майже в усіх учнів відсутні харчові алергії, лише у 5 дітей є алергія: на червоні овочі та фрукти, мед, рибу, цитруси.



Рис. 7. Частота пропонування молочних продуктів у шкільній їдальні

Більша половина учнів, згідно з діаграмою 7, відповіли, що молочні продукти пропонуються у їдальні 3-4 рази на тиждень, меншість – що 2 і менше разів на тиждень та щодня.



Рис. 8. Частота пропонування м'ясних продуктів у шкільній їдальні

З даною діаграми видно, що м'ясні продукти пропонуються майже щодня, майже 70% учнів це відмітили.



Рис. 9. Частота пропонування рибних продуктів у шкільній їдальні

Дана діаграма свідчить про те, що рибні продукти є в меню 2 і менше разів на тиждень.



Рис. 10. Частота пропонування бобових продуктів у шкільній їдальні

Бобові продукти є в меню 2 і менше разів на тиждень, як і рибні, що видно з рис. 10.



Рис. 11. Частота пропонування овочів або/та фруктів у шкільній їдальні

Трішки більше половини учнів зазначили присутність овочів та/або фруктів в меню щоденно, що впливає з діаграми 11.



Рис. 12. Частота пропонування мучних виробів у шкільній їдальні

Вище вказана діаграма свідчить, що майже половина опитаних позначили, що мучні вироби пропонують їм щодня.

Таблиця 2

Відповіді учнів на питання: «Які напої найчастіше є в меню?»

Вид напою	Кількість учнів/відповідей	%
Чай	69	29,8%
Компот	59	25,4%
Сік	55	23,7%
Какао	37	15,9%
Йогурт	12	5,2%
Усього	232	100%

Відповідно до таблиці 2, більшість учнів зазначили, що у меню найчастіше присутні такі напої, як: чай (29,8%), компот (25,4%), сік (23,7%) і какао (15,9%). Рідше – йогурт (5,2%).



Рис. 13. Аналіз відсутності чи наявності захворювань шлунку у школярів

Згідно з відповідями, а також із рис. 13, 75 (96,2%) учнів не мають захворювань шлунку, натомість у двох з опитаних (2,5%) виявився гастрит.

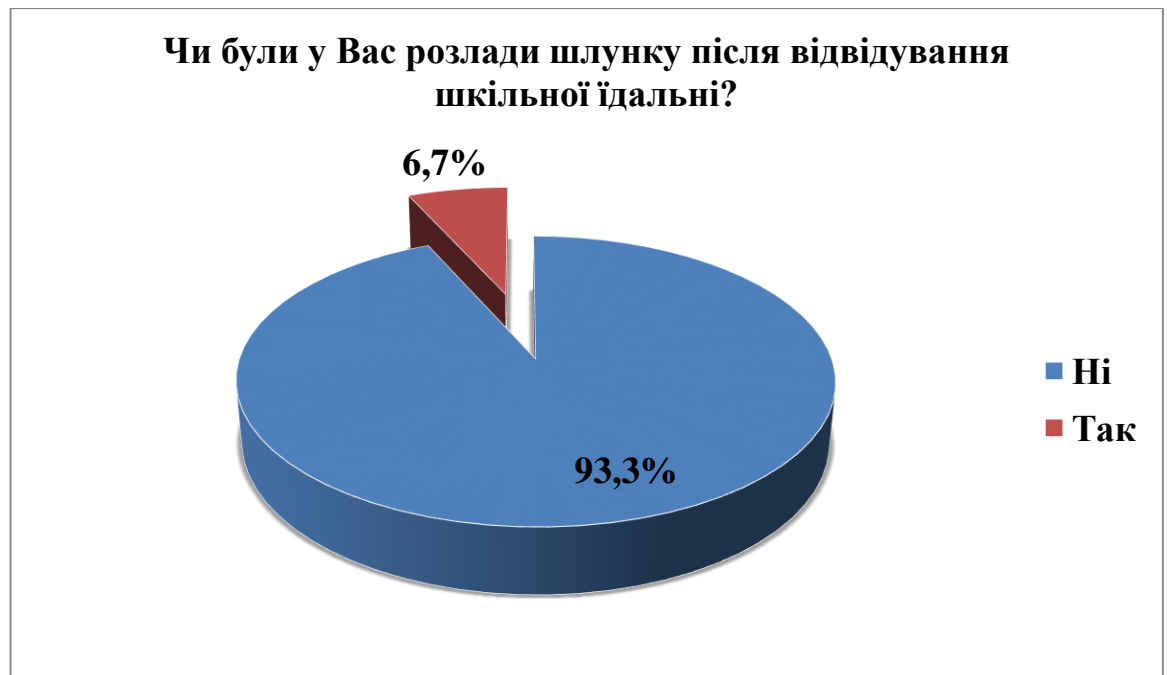


Рис. 14. Відсоток випадків розладів шлунку після відвідування шкільної їдальні

Розлади шлунку після відвідування шкільної їдальні були лише у 6,7% учнів, що зазначено у даній діаграмі.

Таблиця 3

Відповіді учнів на запитання: «Чим Ви зазвичай харчуєтесь за межами школи та дому?»

Вид продукту	Кількість учнів/відповідей	%
Солодощі	16	18,8%
Фаст-фуд	15	17,7%
Морозиво	14	16,5%
Фрукти	13	15,3%
Мучні вироби	13	15,3%
Овочі	7	8,2%
Каші	7	8,2%
Усього	85	100%

За даними таблиці, за межами школи та дому зазвичай діти в більшості харчуються солодощами (18,8%), фастфудом (17,7%), морозивом (16,5%),

фруктами (15,3%), мучними виробами (15,3%). Рідше кашами та овочами (по 8,2% опитаних).

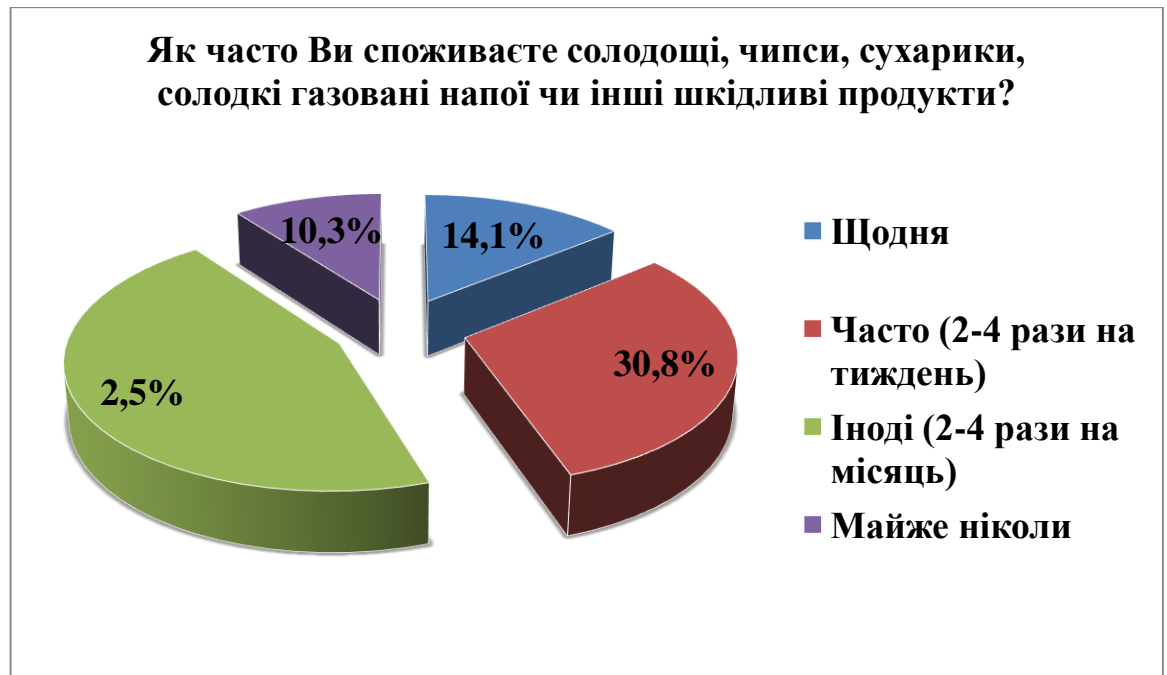


Рис. 15. Аналіз споживання шкідливих продуктів учнями школи

Діаграма з рис. 15 показує, що більша половина учнів (55,1%) споживає шкідливу їжу та напої рідко чи майже ніколи, проте 44,9% споживає таку їжу щодня або майже щодня.

Таблиця 4

Відповіді учнів на питання: «Скільки разів на день Ви їсте?»

Кількість прийомів їжі за день	Кількість учнів/відповідей	%
1-2 р/д	27	34,6%
3 р/д	27	34,6%
4-5 р/д	24	30,8%
Усього	78	100%

Відповідно до даних з таблиці 4, приблизно третина дітей, а саме 27 учнів (34,6%), харчуються від 1 до 2 разів на день. 3 рази на день харчуються таож 27 учнів (34,6%), а 4-5 разів на день – 30,8%.



Рис. 16. Аналіз знань учнів щодо правил здорового харчування

Діаграма 16 показує те, що значна частина школярів знає про правила здорового харчування, невелика частка чула про них, але не дуже пам'ятає, і ніхто не відповів, що не знає.

Таблиця 5

Перелік відповідей на питання: «Яких правил здорового харчування Ви притримуєтесь?»

Правила здорового харчування	Кількість учнів/відповідей	%
Споживаю більше овочів і фруктів	23	26,1%
Не їм шкідливі продукти (солодощі, снеки, фаст-фуд тощо)	16	18,2%
Їм побільше м'яса і риби	11	12,5%
Мию руки перед їжею	10	11,4%
Їм супи	5	5,7%
П'ю побільше води	5	5,7%
Не переїдаю	5	5,7%
Ніяких	13	14,7%
Усього	88	100%

Відповідно до даної таблиці, 65 із 78 учнів притримуються певних правил здорового харчування. Щодо основних, то це: їсти побільше овочів та фруктів (26,1%), менше вживати шкідливі продукти (18,2%), їсти побільше м'яса і риби (12,5%), дотримуватись гігієни миття рук (11,4%). Також були названі такі привила здорового харчування: їсти супи, пити побільше води та не переїдати (по 5,7% кожне). Але все ж 13 школярів (14,7%), на жаль, не притримуються правильного харчування.

Таблиця 6

Відповіді на питання: «Що б Ви хотіли змінити у шкільному харчуванні?»

Пропозиції	Кількість учнів/відповідей	%
Нічого	57	73,1%
Змінити смак і вигляд страв з риби	5	6,4%
Додати більше овочів та фруктів	4	5,1%
Щоб давали більше мучних виробів	4	5,1%
Побільше давати супів	3	3,8%
Щоб давали ковбасні вироби	3	3,8%
Щоб давали піцу	2	2,7%
Усього	78	100%

Таблиця 6 показує задоволеність шкільним харчуванням. 57 (73,1%) з опитаних школярів не хотіли б нічого змінювати у шкільному харчуванні, інші (26,9%) висловили свої пропозиції: щодо удосконалення рибних страв (6,4%), хотіли б побільше овочів і фруктів у меню (5,1%), мучних виробів (5,1%), супів (3,8%), ковбасних виробів (3,8%) і піцу (2,7%).

2.2. Результати анкетування працівників харчоблоку.

Другим етапом цього дослідження було: розроблення анкети для працівників харчоблоку (Додаток Б). В анкеті було включено 21 питання. Анкетування проводили у змішаному режимі (онлайн та офлайн) на базі Сумського району.

В анкетуванні прийняло участь 10 працівників харчоблоку з Степанівського ліцею (3 працівники) та Сумської ЗОШ I-III ст. №12 (7 працівників). Серед них були лише жінки. Вік: від 36 до 72 років. В анкету були включені питання щодо таких загальних даних про них: вік, стать, досвід роботи у сфері дитячого харчування, а також про принципи розробки шкільного меню, продукти, що пропонуються в меню, умови праці та частоту проходження медичних обстежень.

Анкетування було проведено протягом 19-29 травня 2023р в змішаному режимі (Степанівська ЗОШ I-III ст. №1 в онлайн режимі, а Сумська ЗОШ I-III ст. № 12 в офлайн режимі).

На запитання щодо шкільного харчування були отримані наступні відповіді:

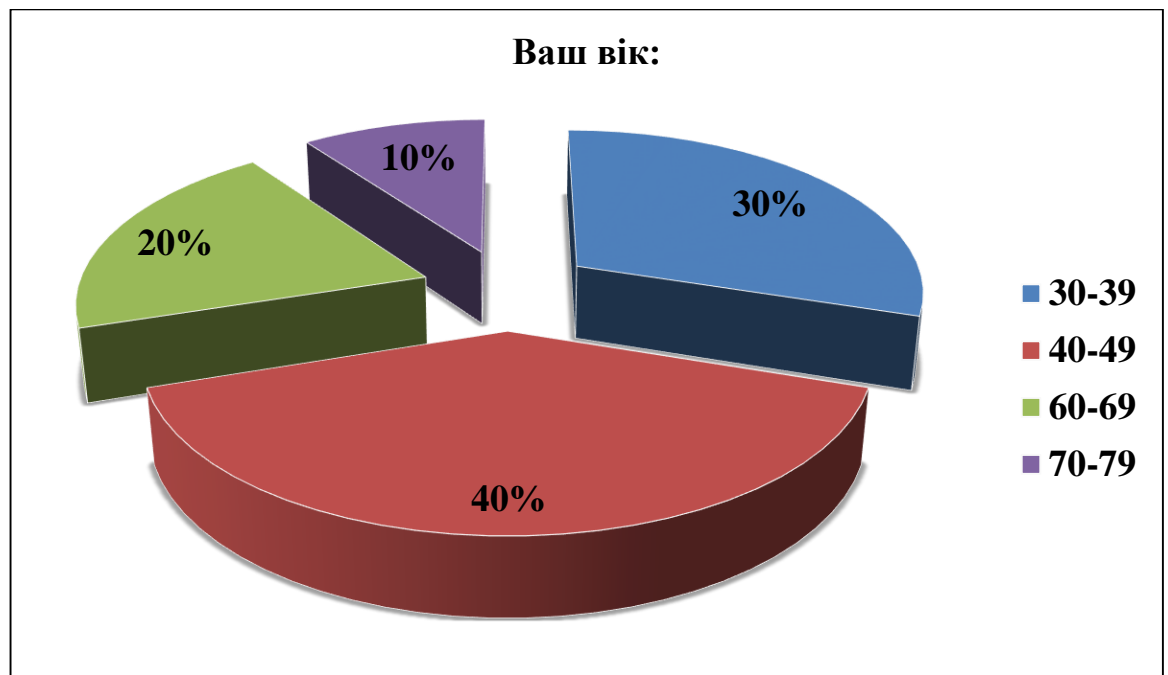


Рис. 17. Вік працівників харчоблоку.

Відповідно до рис. 17, вік працівників харчоблоку різний і коливається від 36 до 72 років, причому 30-39 рр. – 30%, 40-49 рр. – 40%, 60-69 рр. – 20% і 70-79 рр. – 10%.

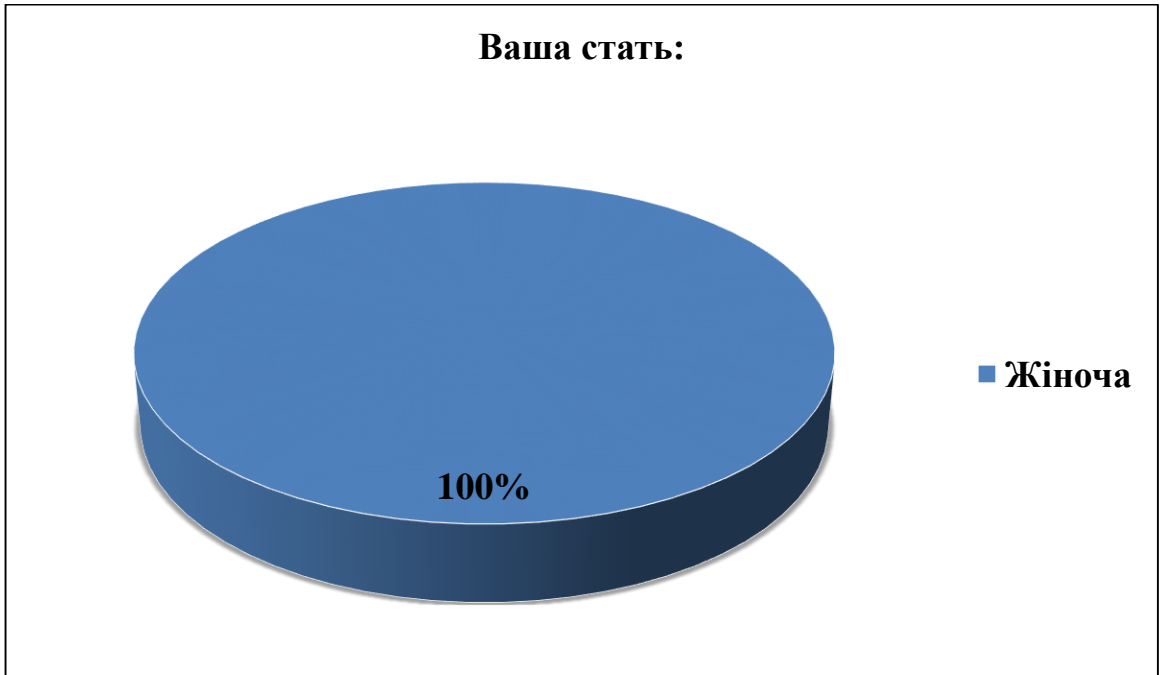


Рис. 18. Стать працівників харчоблоку.

Весь колектив харчоблоку складається з жінок, як видно з діаграми 18.



Рис. 19. Досвід роботи працівників харчоблоку у школах.

Рис. 19 вказує на те, що досвід роботи у сфері шкільного харчування серед опитаних коливається від 3 до 40 років, причому великий досвід мають 30%, середній – 20% і малий – 50%.

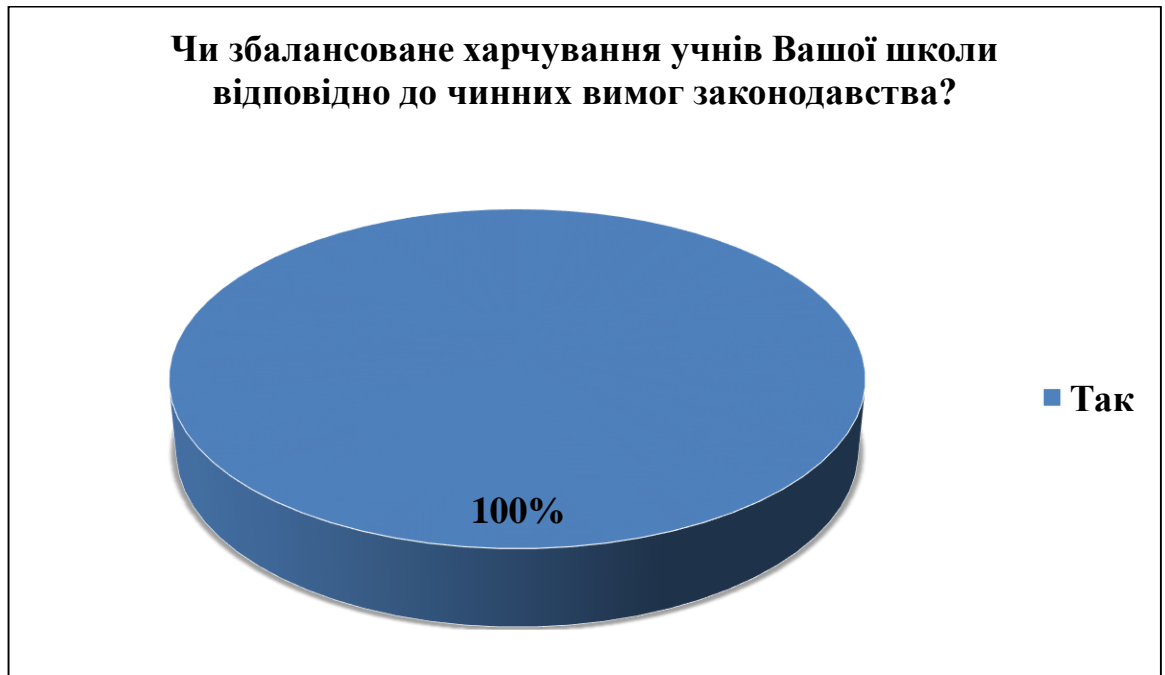


Рис. 20. Аналіз збалансованості харчування учнів відповідно до чинних вимог законодавства

100 % опитаних відповіли, що їхнє шкільне харчування є збалансованим відповідно до чинних вимог законодавства.

Таблиця 7

Перелік відповідей працівників на питання: «На що Ви опираєтесь при розробці шкільного меню?»

Відповідь на питання	Кількість відповідей	%
Кількість бюджетних коштів	10	45,5%
Норми законодавства	10	45,5%
Нові тенденції у харчуванні.	2	9%
Вподобання учнів	0	0%
Усього	22	100%

Опираючись на таблицю 7, 90% працівники харчоблоку також відмітили, що при розробці меню опираються на норми законодавства та

бюджетні кошти, у тому числі 2 опитаних також відмітили варіант «нові тенденції у харчуванні» (9%), але «вподобання учнів» ніхто не обрав.

Таблиця 8

Відповіді на запитання: «Яких принципів раціонального харчування Ви дотримуетесь при розробці шкільного меню?»

Перелік принципів	Кількість відповідей	%
Задоволення потреб організму в певних харчових речовинах.	7	38,9%
Забезпечення балансу енергії	6	33,3%
Дотримання режиму харчування.	5	27,8%
Усього	18	100%

Згідно з даними таблиці 8, при розробці меню, працівники притримуються таких принципів: задоволення потреби організму в певних харчових речовинах (38,9%), забезпечення балансу енергії (33,3%), дотримання режиму харчування (27,8%).

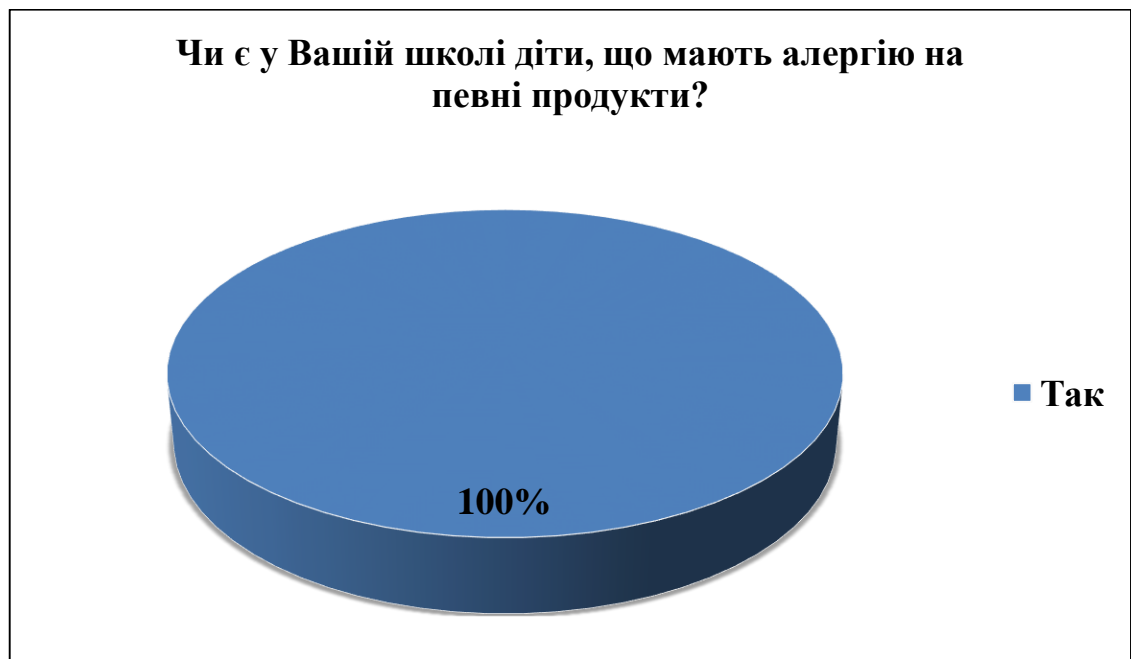


Рис. 21. Наявність чи відсутність харчових алергій в учнів

На запитання про наявність харчових алергій в учнів, як видно із рис. 21, всі відповіді «Так» (100%).

Таблиця 9

Перелік відповідей на питання: «Якщо «так», то на які саме продукти у них алергія?»

Назва продукту	Кількість відповідей	%
Молочні продукти	6	60%
Яйця	4	40%
Усього	10	100%

В даній таблиці 9 зазначено, що у дітей присутня алергія на молочні продукти (60%) і яйця (40%).

Таблиця 10

Відповіді на питання до працівників: «Як ви вирішуєте проблему харчування дітей з харчовою алергією у Вашій їдальні?»

Відповідь на питання	Кількість відповідей	%
Заміняємо іншими	2	20%
-	8	80%
Усього	10	100

Таблиця 10 інформує, що лише 2 працівників (20%) вказали, що замінюють алергени на інші продукти, що є більш безпечними. Інші (80%) нічого не зазначили у даному питанні.

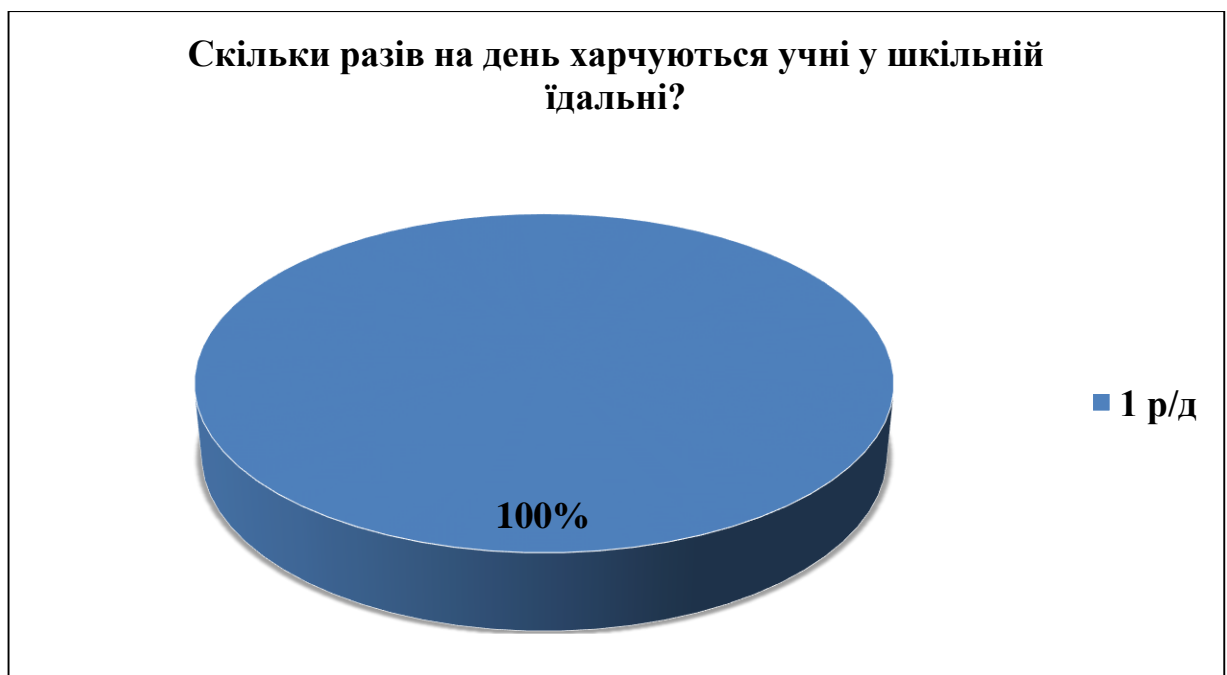


Рис. 22. Кількість разів, що їдять діти у шкільній їдальні

Відповідно до діаграми на рис. 22, діти в обох школах харчуються 1 раз на день (100%).



Рис. 23. Частота включень молочних продуктів у шкільне меню

Згідно з рис. 23 молочні продукти у меню включені майже щодня (3-4 рази на тиждень), як зазначили 45% працівників.



Рис. 24. Частота включень м'ясних продуктів у шкільне меню

М'ясні страви також майже щодня включають (3-4 рази на тиждень), за це проголосували майже 67%, як видно з даних діаграми на рис. 24.

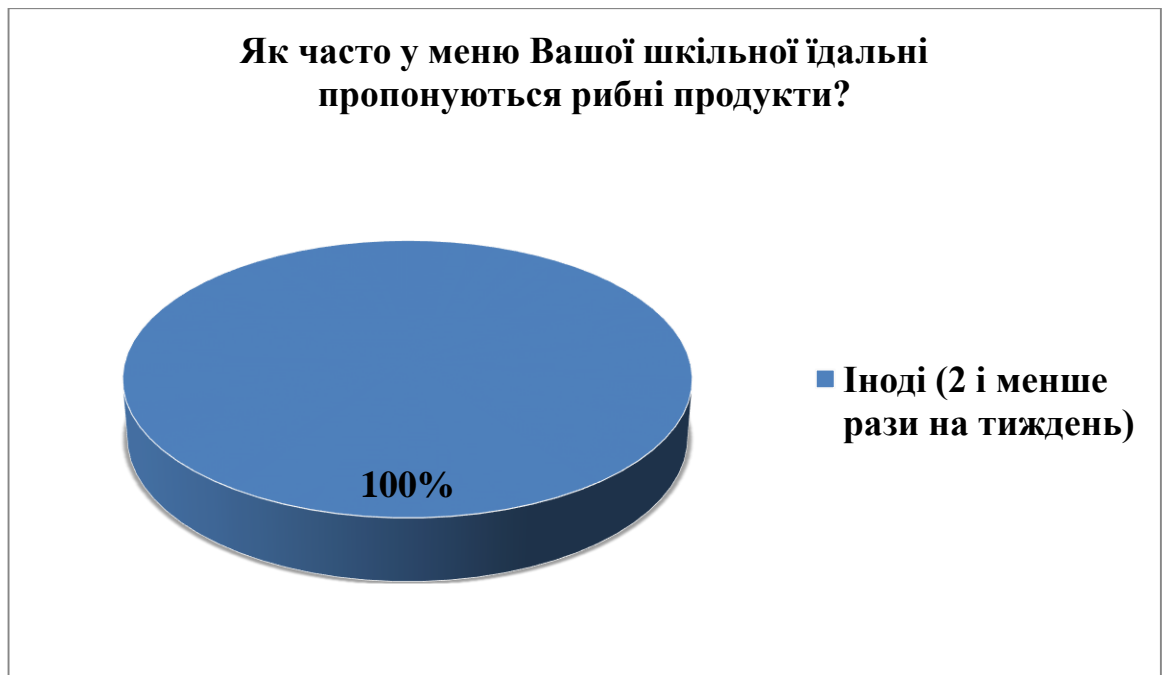


Рис. 25. Частота включень рибних продуктів у шкільне меню

Згідно з даними рис. 25, рибні страви включаються в меню іноді (2 і менше рази на тиждень), так відповіли 100% опитаних.



Рис. 26. Частота включень бобових продуктів у шкільне меню

Бобові продукти теж пропонуються у меню іноді (2 і менше рази на тиждень), це відмітили майже 89% респондентів, відповідно до діаграми з рис. 26.

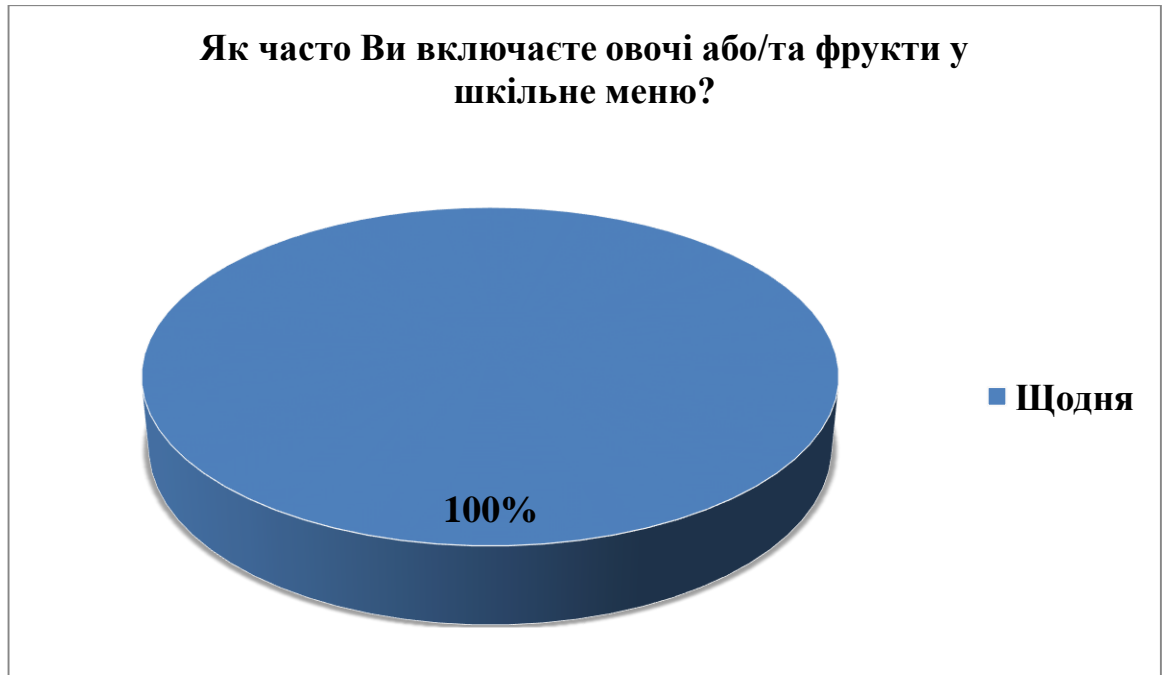


Рис. 27. Частота включень овочів або/та бруктів у шкільне меню

Як вказують дані з рис. 27, овочі та/або фрукти присутні щоденно у шкільному меню, так вказали всі опитані працівники.



Рис. 28. Частота включень мучних виробів у шкільне меню

Діаграма з рис. 28 вказує, що мучні вироби, відповідно до вибору більшості, включається у меню майже щодня (3-4 рази на тиждень).

Таблиця 11

Відповіді на запитання: «Які напої Ви найчастіше пропонуєте в меню?»

Вид напою	Кількість відповідей	%
Чай	10	23,2%
Какао	10	23,2%
Сік	10	23,2%
Компот	10	23,2%
Йогурт	3	7,2%
Усього	43	100%

Таблиця 11 показує, що найбільш часто дітям подають такі напої, як: чай, какао, компот, сік (по 23,2% кожен). Рідше – йогурт (7,2%).

Таблиця 12

Відповіді на питання до працівників: «Яке співвідношення Б/Ж/В (у грамах) використовується при розробці шкільного меню на день?»

Співвідношення	Кількість відповідей	%
25/25/100	2	20%
-	8	80%
Усього	10	100%

Таблиця 12 виявила недолік у організації шкільного харчування. На жаль, лише 2 робітників (і це були робітники Степанівського ліцею) вказали співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке вони використовують при розробці шкільного меню – це 25:25:100 (20%). Інші 8 (80%) – нічого не відповіли.

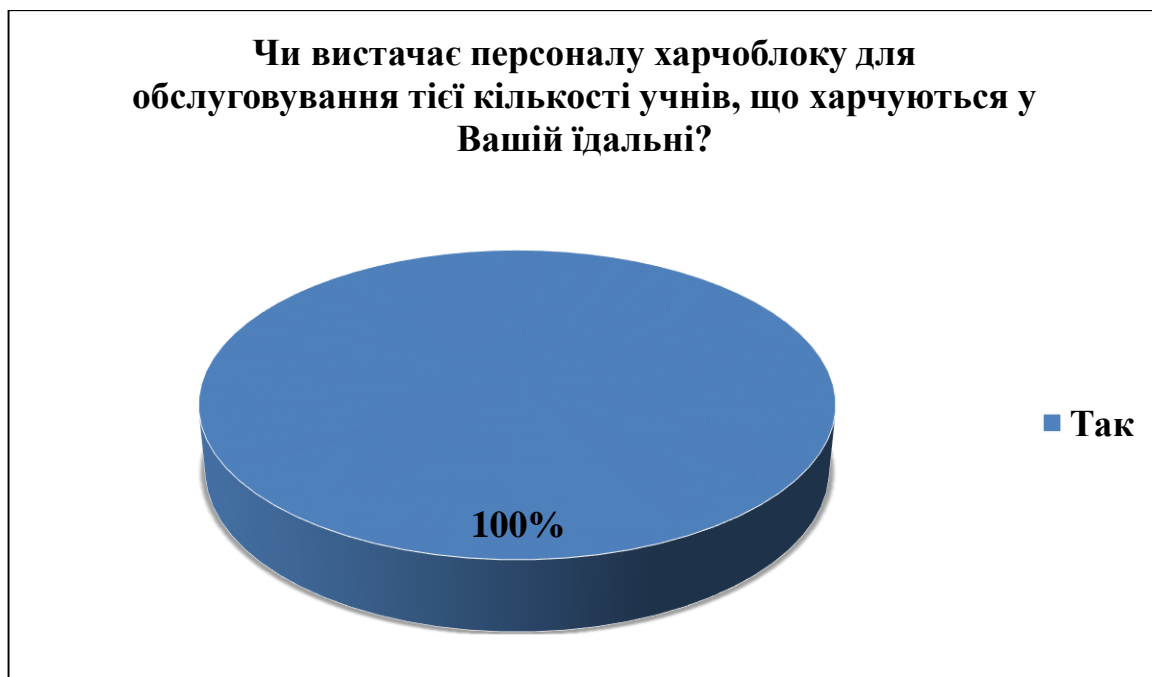


Рис. 29. Аналіз проблеми нестачі персоналу у харчоблоці

Всі працівники (100%), відповідно до рис. 29, зазначили, що наявного персоналу вистачає для задоволення потреб школярів, що харчуються у їдальні.

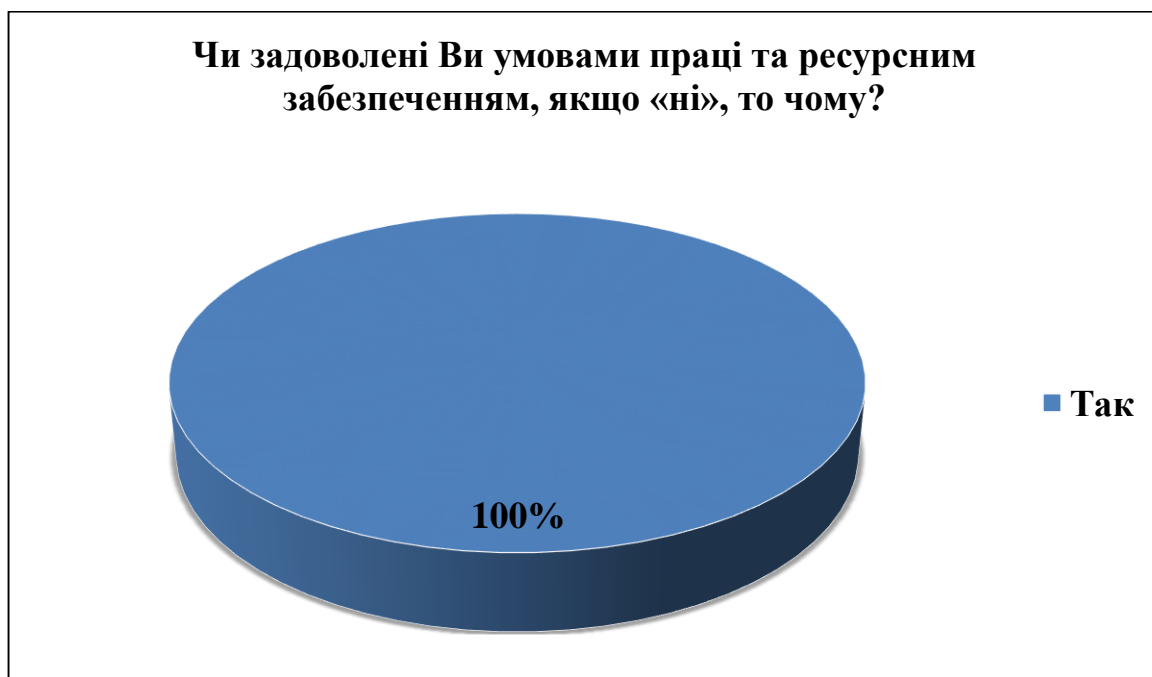


Рис. 30. Аналіз задоволеності персоналу харчоблоку умовами праці

Також вищевказана діаграма інформує про те, що персонал харчоблоку (100%) задоволений умовами праці, які наявні на їх робочому місці.

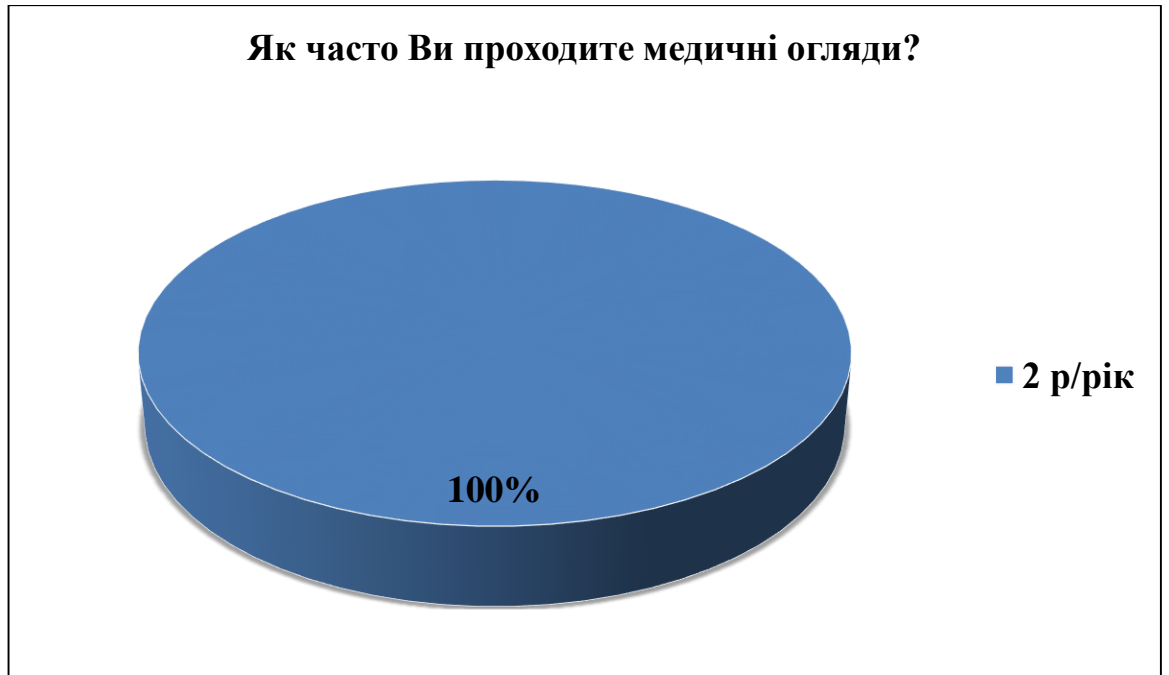


Рис. 31. Частота проходження медичних оглядів працівниками харчоблоку

Згідно з результатами опитування, про що також свідчить діаграма на рис. 31, усі працівники харчоблоку (100%) проходять регулярно медогляди два рази на рік, як того і вимагає законодавство.

ВИСНОВКИ

1. Згідно проведеного аналізу сучасних національних та міжнародних літературних джерел підтверджено, що харчування у школах є одним з найважливіших та актуальних чинників, які формують їх здоров'я, фізичний та психологічний стан дітей та встановлено, що в Україні з шкільним харчуванням пов'язано майже 40% захворювань шлунково-кишкового тракту серед учнів.

2. Аналіз законодавчо-нормативних документів та наукової літератури щодо реформ шкільного харчування в Україні показав актуальність проведення змін у раціонах шкільних їдалень, важливість виховання навичок вживання здорової їжі для забезпечення здоров'я та гармонійного розвитку дітей, а впровадження шкільної реформи харчування із значною кількістю овочів та фруктів та збалансованого по основним нутрієнтам має позитивний вплив на здоров'я дітей та для забезпечення їх здорового довголіття.

3. Визначено, що під час війни в Україні реформа шкільного харчування продовжується та набула нових форм у вигляді впровадження трьох технологічних моделей організації харчування (фабрика кухня, опорна кухня, базова кухня) які можуть забезпечувати раціональним харчуванням велику кількість школярів, а також дорослого населення, що позитивно впливає на стабілізацію фізичного та морального стану в громадах.

4. Встановлено, що в Сумських школах більшість учнів споживають шкільну їжу (71,8%), а інші школярі, які не харчуються у шкільній столовій зазначили, що їм не подобається шкільна їжа у половині випадків. Майже половина опитаних учнів не беруть домашні продукти в школу (43,6%), а продукти тих учнів, які беруть їх з дому на 33,3% складаються із солодощів, у 19,2% випадків – це бутерброди і у 3,9% випадків – фрукти.

5. Результати анкетування серед учнів і працівників харчоблоків шкіл Сумського району показали розбіжності у аналізі складу харчових раціонів: за даними учнів у 69,4% випадків в раціоні м'ясні продукти присутні 3-4 рази на тиждень, а за даними працівників харчоблоків – у 66,7% випадків, молочні

продукти відповідно 62% та 44,4%, бобові – 76,1% та 88,9%, борошняні вироби – 47,2% (щодня) - 60% (майже щодня), рибні продукти подаються в більшості 2-3 рази на тиждень – 75% та 100% . Серед напоїв у шкільному раціоні преволують чай, компот,сік, какао у 92,8% і 94,8% випадків, в меншій мірі присутній йогурт 5,2% і 7,2%.

6. Усі опитані учні харчуються в школі 1 раз, в той же час 3-х разовий режим харчування на день і чотирьох-п'яти разовий – 54 учні, а 34,6% харчуються лише 1-2 рази на день, при чому в раціонах учнів поза школою у більшості випадків преволують солодощі – 18,8%, фаст-фуд – 17,7%, морозиво – 16,5%, фрукти – 15,3% та мучні вироби – токож 15,3%.

7. Опитування показало, що 83,3% учнів мають уяву про здорове харчування, при чому більшість з них вважає, що здорове харчування це вживання фруктів та овочів (26,1%), а токож м'яса та риби (12,5%), деякі вказали що це відмова від нездорової їжі (18,2%), частина зазначили важливість дотримання гігієни (11,4%). Більшість учнів нічого не хотіли б змінювати у шкільному харчуванні (73,1%), 6,4% хотіли б удосконалити страви з рибних продуктів, а по 5,1% учнів бажають мати в раціоні більше фруктів та овочів і випічки, по 3,8% хотіли б побільше супів і ковбас, а 2,7% бажають у меню бачити піцу.

8.Дослідженням стану здоров'я школярів, пов'язаного з харчуванням встановлено, що серед опитуваних захворювання шлунку мають 3,8% учнів, алергічні захворювання 6,5%, основними продуктами, що викликають алергічні реакції згідно відповідей учнів є: червоні овочі та фрукти, мед, риба, цитруси, за відповідями учнів шкіл. Працівники харчоблоку серед продуктів-алергенів зазначили: молочні продукти (60%) і яйця (40%). Встановлено, що частота вживання школярами шкідливих продуктів: рідко - 44,9%, 2-4 рази на тиждень- 30,6% щодня 14,1 % , ніколи- 10,3% В більшості випадків в школярів не було розладів шлунку після вживання шкільної їжі (93,3%).

9. Встановлено, що вік працівників харчоблоку різний і коливається від 36 до 72 років. 30% персоналу має великий стаж роботи, 20% – середній і 50% - малий. Такий кадровий склад харчоблоків повинен позитивно вплинути на впровадження реформи шкільного харчування за умови правильної організації їх просвіти.

10. Більшість працівників харчоблоку повідомили що, складання шкільного раціону базується на нормах законодавства та на бюджеті школи (по 45,5%), і тільки 9% опитуваних працівників повідомили, що враховують принципи реформи шкільного харчування. В той же час у 80% випадків не дотримуються співвідношення жирів, білків, вуглеводів у шкільному харчуванні.

11. Визначено наступні проблеми щодо організації шкільного харчування в школах Сумського району при забезпеченні здорового харчування, для вирішення проблеми здоров'я дітей та пропаганди здорового харчування:

- недостатній рівень пропаганди у школах здорового способу життя, в тому числі правильного харчування;
- низька кількість відвідувань їдальні учнями;
- не зацікавленість персоналом їдальні задоволеністю учнів їх стравами та харчовими особливостями школярів;
- незнання робітників їдальні норм харчової цінності страв та положень шкільної реформи.

12. Розроблені нами рекомендації (на основі офіційних) щодо покращення шкільного харчування в сумських школах дадуть змогу покращити впровадження раціонального та здорового харчування у відповідності до сучасної шкільної реформи в Україні.

Список літератури

1. Barnard M., Mann G. Green E., Tkachuck E. Evaluation of a Comprehensive Farm-to-School Program: Parent and Teacher Perspectives // Taylor & Francis : journal article. URL: <https://library.sumdu.edu.ua/uk/doslidnyku/akademichne-pismo/pryklady-bibliorafichnykh-opysiv.html> (Дата звернення 05.04.2023).
2. [Chong Ling Chan](#), [Pui Yee Tan](#) & [Yun Yun Gong](#). Evaluating the impacts of school garden-based programmes on diet and nutrition-related knowledge, attitudes and practices among the school children: a systematic review // BMC Public Health. URL: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13587-x> (Дата звернення 05.04.2023).
3. Nick Caldera. How Does School Nutrition Influence Students' Academic Performance, Behavior, and Attendance? // Liberal Studies Capstone, 2022. 16 p. URL: <https://scholarworks.calstate.edu/downloads/t722hg14m> (Дата звернення 05.04.2023)
4. Бондар М. Що діти їстимуть у школах з нового навчального року: повне шкільне меню від Клопотенка // 24 Освіта. URL: https://24tv.ua/education/shho-diti-yistimut-shkolah-povne-shkilne-menyu-ukrayina-novini_n1677366 (Дата звернення 07.04.2023).
5. Бондар М. Як здорожчає оновлене шкільне меню: Клопотенко назвав ціни // 24 Освіта. URL: https://24tv.ua/education/yak-zdorozhchaye-onovlene-shkilne-menyu-vidomi-novini-ukrayini_n1643868 (Дата звернення 07.04.2023).
6. Відновлення реформи харчування в українських школах під час війни // OP.ua. URL: <https://op.ua/news/osvita-v-ukraini/vidnovlennya-reformi-harchuvannya-v-ukrayinskih-shkolah-pid-chas-viyni> (Дата звернення 01.05.2023).
7. Задоволеність батьків та учнів шкільним харчуванням : дослідження // Міністерство освіти і науки України : офіційний портал. URL:

- <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya/doslidzhennya-zadovolenist-batkiv-ta-uchniv-shkilnim-harchuvannyam> (Дата звернення 03.04.2023).
8. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування . Практикум : Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
9. Клубей, С., Погорелова, К., Салтикова, Г., Гнилоскуренко, Г., Король, О. Сучасні тенденції шкільного харчування та фактори формування харчових звичок у дітей різного віку // Український науково-медичний молодіжний журнал, 121(1), 70-82. URL: [https://doi.org/10.32345/USMYJ.1\(121\).2021.70-82](https://doi.org/10.32345/USMYJ.1(121).2021.70-82) (Дата звернення 01.05.2023).
- 10.М.І. Пересічний, П.О.Карпенко, В.О. Хлібійчук. Наукова концепція організації раціонального харчування учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів // Київський національний торговельно-економічний університет, 2012. 35 с. URL: http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2012/1-2_12/str33.pdf (Дата звернення 02.04.2023)
- 11.Ми повинні не лише забезпечувати наших дітей здоровою їжею, а й виховувати звичку правильного харчування, – Сергій Шкарлет // Міністерство освіти і науки України. URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/mi-povinni-ne-lishe-zabezpechuvati-nashih-ditej-zdorovoyu-yizheyu-j-vihovuvati-zvichku-pravilnogo-harchuvannya-sergij-shkarlet> (Дата звернення 02.04.2023).
- 12.Норми харчування для дітей різного шкільного віку // Міністерство освіти і науки України : офіційний портал. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya/normi-harchuvannya-dlya-ditej-riznogo-shkilnogo-vidu> (Дата звернення 02.04.2023).
- 13.Няньковський С.Л., Титуса А.В., Яцула М.С. Особливості харчової поведінки та харчування школярів у початковій школі // Health-ua.com.

- URL: <https://health-ua.com/article/60215-osoblivost-harchovo-povednki-ta-harchuvannya-shkolyarv-u-pochatkovj-shkol> (Дата звернення 01.05.2023)
- 14.Олена Зеленська розповіла, як завдяки реформі шкільного харчування школярів забезпечують якісною їжею попри війну // Департамент освіти Житомирської міської ради. URL: <http://edu.zt.ua/olena-zelenska-rozpovila-yak-zavdyaky-reformi-shkilnogo-harchuvannya-shkolyariv-zabezpechuyut-yakisnoyu-yizheyu-popry-vijnu/> (Дата звернення 01.05.2023).
- 15.Про затвердження Гігієнічних вимог до виробництва та обігу харчових продуктів на потужностях, розташованих у закладах загальної середньої освіти : наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 03.12.2020 № 2532 // Верховна Рада України. Законодавство України : офіційний портал. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1275-20#Text> (Дата звернення 04.04.2023).
- 16.Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку: постанова Кабміну України від 24 березня 2021 р. № 305 Київ // Верховна Рада України. Законодавство України : офіційний портал. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-p#Text> (Дата звернення 03.04.2023).
- 17.Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік : наказ Кабінету міністрів України від 24 лютого 2023 р. № 174-р // Верховна Рада України. Законодавство України : офіційний портал. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-p#Text> (Дата звернення 03.04.2023).
- 18.Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : указ Президента

- України від 25 травня 2020 року № 195/2020 // Верховна Рада України. Законодавство України : офіційний портал. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text> (Дата звернення 03.04.2023).
- 19.Рекомендації як забезпечити якісне та безпечне харчування у закладах освіти під час воєнного стану // Держпродспоживслужба. URL: <https://dpss.gov.ua/news/rekomendatsii-iaak-zabezpechyty-iaakisne-ta-bezpechne-kharchuvannia-u-zakladakh-osvity-pid-chas-voiennoho-stanu> (Дата звернення 04.04.2023).
- 20.Реформа шкільного харчування 2023-2027: розвиток кадрів, модернізація харчоблоків, промоція здорового харчування // Нова українська школа. URL : <https://nus.org.ua/news/reforma-shkilnogo-harchuvannya-2023-2027-rozvytok-kadriv-modernizatsiya-harchobloktiv-promotsiya-zdorovogo-harchuvannya/> (Дата звернення 02.04.2023).
- 21.Реформа шкільного харчування. Як годуватимуть українських учнів? // Освіта.ua URL: <https://osvita.ua/school/71414/> (Дата звернення 01.05.2023).
- 22.Реформа шкільного харчування: передбачається введення трьох технологічних моделей організації харчування // Міністерство освіти і науки України : офіційний портал. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/reforma-shkilnogo-harchuvannya-peredbachayetsya-vvedennya-troh-tehnologichnih-modelej-organizaciyi-harchuvannya> (Дата звернення 01.05.2023).
- 23.Реформа шкільного харчування: стратегічний розвиток в умовах війни та повоєнного відновлення України // Держпродспоживслужба. URL: <https://dpss.gov.ua/news/reforma-shkilnoho-kharchuvannia-stratehichnyi-rozvytok-v-umovakh-viiny-ta-povoiennoho-vidnovlennia-ukrainy> (Дата звернення 04.04.2023).
- 24.Реформа шкільного харчування: що зараз їдять діти у школах // Київська обласна військова адміністрація. URL:

- <https://koda.gov.ua/reforma-shkilnogo-harchuvannya-shho-zaraz-yidyat-dity-u-shkolah/> (Дата звернення 01.05.2023).
25. Розлади харчової поведінки // Одеський обласний центр громадського здоров'я. URL : <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/rozlady-harchovoyi-povedinky/> (Дата звернення 02.04.2023).
26. Товкун Л.П., Голубовська К.А. Стан раціонального харчування сучасних школярів // Молодий вчений, 2017 . С.159-162.
27. Чернецька А. Замість розвареної каші смачний кускус: Євген Клопотенко презентував нове шкільне меню // 24 Освіта. URL: https://24tv.ua/education/evgen-klopotenko-prezentuvav-nove-shkilne-menyu-novini-kiyeva_n1666694 (Дата звернення 07.04.2023).
28. Чи стане харчування дітей в школах найкращою інвестицією держави? // Економічна правда. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2022/12/22/695261/> (Дата звернення 01.05.2023).
29. Щодо організації проведення обов'язкових профілактичних огляді працівників окремих професій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення та може привести до поширення інфекційних хвороб : Наказ МОЗ України від 23.07.2002 №280 // Верховна Рада України. Законодавство України : офіційний портал. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0639-02#Text> (Дата звернення 08.04.2023).

ДОДАТОК А

Анкета 1

Шановний учню! Прошу долучитися до анкетування на тему «Задоволеність якістю харчування учнів у закладах шкільної освіти». Кожна відповідь для нас важлива.

Результати анкетування будуть використовуватись у кваліфікаційній роботі бакалавра. Для Вашої зручності анкета анонімна.

1. Ваш вік: _____
2. Стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
3. Клас: _____
4. Чи харчуєтесь Ви у шкільній їдальні?
 - Так, постійно
 - Так, іноді
 - Ні
5. Якщо «ні», то чому? (Можна обрати декілька варіантів.)
 - Не смачна їжа
 - Не привабливий вигляд їжі
 - Не подобається меню
 - Маю алергічні особливості, які не враховані у меню
 - Дорого
 - Інше: _____

6. Чи берете Ви з дому контейнери з їжею (якщо «так», то які продукти є в ньому)?
 - Так, _____
 - Ні
7. Чи є у Вас алергія на якість продукти харчування (якщо «так», то на які саме)?
 - Так, _____

- Ні
8. Як часто у меню Вашої шкільної їдальні пропонуються молочні продукти?
- Щодня
 - Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
 - Іноді (2 і менше рази на тиждень)
9. Як часто у меню Вашої шкільної їдальні пропонуються м'ясні продукти?
- Щодня
 - Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
 - Іноді (2 і менше рази на тиждень)
10. Як часто у меню Вашої шкільної їдальні пропонуються рибні продукти?
- Щодня
 - Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
 - Іноді (2 і менше рази на тиждень)
11. Як часто у меню Вашої шкільної їдальні пропонуються бобові продукти?
- Щодня
 - Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
 - Іноді (2 і менше рази на тиждень)
12. Як часто у меню Вашої шкільної їдальні пропонуються овочі або/та фрукти?
- Щодня
 - Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
 - Іноді (2 і менше рази на тиждень)
13. Як часто у меню Вашої шкільної їдальні пропонуються мучні вироби?
- Щодня
 - Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
 - Іноді (2 і менше рази на тиждень)

14. Які напої найчастіше є в меню? (Можна обрати декілька варіантів.)

- Чай
- Какао
- Компот
- Сік
- Інше: _____

15. Чи маєте Ви захворювання шлунку (якщо «так», то які саме)?

- Так, _____
- Ні

16. Чи були у Вас розлади шлунку після відвідування шкільної їдальні?

- Так
- Ні

17. Чим Ви зазвичай харчуєтесь за межами школи та дому?

18. Як часто Ви споживаєте солодощі, чипси, сухарики, солодкі газовані напої чи інші шкідливі продукти?

- Щодня
- Часто (2-4 рази на тиждень)
- Іноді (2-4 рази на місяць)
- Майже ніколи

19. Скільки разів на день Ви їсте? _____ р/д

20. Чи знаєте Ви про правила здорового харчування?

- Так
- Ні
- Щось чув/чула, але не дуже пам'ятаю

21. Яких правил здорового харчування Ви притримуєтесь?

22.Що б Ви хотіли змінити у шкільному харчуванні?

Дякую за Ваші відповіді!

ДОДАТОК Б

Анкета 2

Шановні працівники харчоблоку! Прошу долучитись до анкетування на тему «Якість харчування у закладах шкільної освіти». Кожна відповідь для нас важлива.

Результати анкетування будуть використовуватись у кваліфікаційній роботі бакалавра. Для Вашої зручності анкета анонімна.

1. Ваш вік: _____
2. Стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
3. Який у Вас досвід роботи (кількість років) у сфері харчування дітей у школах?
_____ р.
4. Чи збалансоване харчування учнів Вашої школи відповідно до чинних вимог законодавства?
 - Так
 - Ні
 - Інше: _____
5. На що Ви опираєтесь при розробці шкільного меню? (Можна обрати декілька варіантів.)
 - Норми законодавства
 - Кількість бюджетних коштів
 - Вподобання учнів
 - Нові тенденції у харчуванні
 - Інше:
6. Яких принципів раціонального харчування Ви дотримуєтесь при розробці шкільного меню?

7. Чи є у Вашій школі діти, що мають алергію на певні продукти?

- Так
- Ні

8. Якщо «так», то на які саме продукти у них алергія?

9. Як ви вирішуєте проблему харчування дітей з харчовою алергією у Вашій їдальні?

10. Скільки разів на день харчуються учні у шкільній їдальні?

11. Як часто Ви включаєте молочні продукти у шкільне меню?

- Щодня
- Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
- Іноді (2 і менше рази на тиждень)

12. Як часто Ви включаєте м'ясні продукти у шкільне меню?

- Щодня
- Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
- Іноді (2 і менше рази на тиждень)

13. Як часто Ви включаєте рибні продукти у шкільне меню?

- Щодня
- Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
- Іноді (2 і менше рази на тиждень)

14. Як часто Ви включаєте бобові продукти у шкільне меню?

- Щодня

- Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
- Іноді (2 і менше рази на тиждень)

15. Як часто Ви включаєте овочі або/та фрукти у шкільне меню?

- Щодня
- Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
- Іноді (2 і менше рази на тиждень)

16. Як часто Ви включаєте мучні вироби у шкільне меню?

- Щодня
- Майже щодня (3-4 рази на тиждень)
- Іноді (2 і менше рази на тиждень)

17. Які напої Ви найчастіше пропонуєте в меню? (Можна обрати декілька варіантів.)

- Чай
- Какао
- Компот
- Сік
- Інше: _____

18. Яке співвідношення Б/Ж/В (у грамах) використовується при розробці шкільного меню на день?

- Білки: _____ г
- Жири: _____ г
- Вуглеводи: _____ г

19. Чи вистачає персоналу харчоблоку для обслуговування тієї кількості учнів, що харчуються у Вашій їдальні?

- Так
- Ні

20. Чи задоволені Ви умовами праці та ресурсним забезпеченням, якщо «ні», то чому?

- Так

- Ні, _____

21. Як часто Ви проходите медичні огляди?

Дякую за Ваші відповіді!

ДОДАТОК В

Пропозиції щодо вирішення проблеми в організації шкільного харчування у школах Сумського району:

1. Міністерству освіти і науки:
 - затвердити програму пропагування здорового способу життя (в тому числі правильного харчування) у закладах освіти;
 - контролювати виконання даної програми освітніми закладами.
2. Міністерству охорони здоров'я:
 - посилити контроль за дотриманням законодавчих норм працівниками харчоблоку закладів освіти при здійсненні робочих обов'язків.
3. Керівництву школи:
 - більше уваги приділяти пропагуванню здорового способу життя, а також його складовій – правильному харчуванню;
 - запровадити регулярні інтерактиви, що дозволять учням більше дізнаватися про важливість і користь здорового харчування: лекції, ігри, змагання, майстер-класи по приготуванню їжі, вирощуванню садів, городів тощо;
 - інформувати працівників харчоблоків про нові реформи та зміни у законодавстві, що стосуються норм харчування дітей у закладах освіти.
4. Працівникам харчоблоку:
 - особливу увагу звернути на харчову та енергетичну цінність страв, які вони готують, щоб склад страв відповідав законодавчим нормам;
 - дотримуватися санітарно-гігієнічних норм у процесі забезпечення харчування учнів і обов'язково вчасно проходити медичних оглядів працівниками;
 - встановити зворотній зв'язок з учнями, аби дослухатися до їх побажань;
 - приділяти увагу не лише складу страви та його смаку, але в тому числі і її зовнішньому вигляду.