

Детская тарелка Здоровья

Детское меню в заведениях
общественного питания.
Здоровые альтернативы для
детей



Автор проекта: Анна Шулипа
Республика Карелия, г. Петрозаводск

Фокус на здоровье детей. Лаборатория детского здоровья KIDS NUTRITION LAB

В декабре 2022 г. в Москве состоялось открытое мероприятие для врачей, нутрициологов и специалистов помогающих профессий - Kids Nutrition Lab.

Впервые в рамках практической лаборатории специалисты вместе работали над обновлением рационов питания для дошкольников и школьников и практиковались в составлении сбалансированных блюд, которые можно внедрить в образовательные учреждения страны.

KIDS NUTRITION LAB

Разработайте обновления для действующих детских протоколов питания вместе с экспертами УОМ и МАПОМ, чтобы изменить стандартный подход к рациону в садиках и школах всей страны



Координаторами лаборатории выступили Дмитрий Алексеев (к.б.н., микробиолог) и Константин Кривошонок (Врач по гигиене питания ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, главный санитарный врач Федерации Рестораторов и отельеров России)

Фокус на здоровье детей. Лаборатория детского здоровья KIDS NUTRITION LAB

Лаборатория позволила участникам отработать навыки в области составления сбалансированного рациона для детей разных возрастов, получить новый опыт и уникальные практические знания, чтобы в дальнейшем повлиять на существующие стандарты питания в школах и детских садах.

Одним из результатов работы лаборатории стала идея клинического нутрициолога и специалиста по рациональному питанию из г. Петрозаводск (Республика Карелия) Анны Шулипа повлиять на **заведения общественного питания, где здоровые альтернативы также должны стать основой полноценного детского меню.**

Именно так появился проект «ДЕТСКАЯ ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ», главная цель которой - модификация детских меню в заведениях общественного питания в регионах.

Проблематика

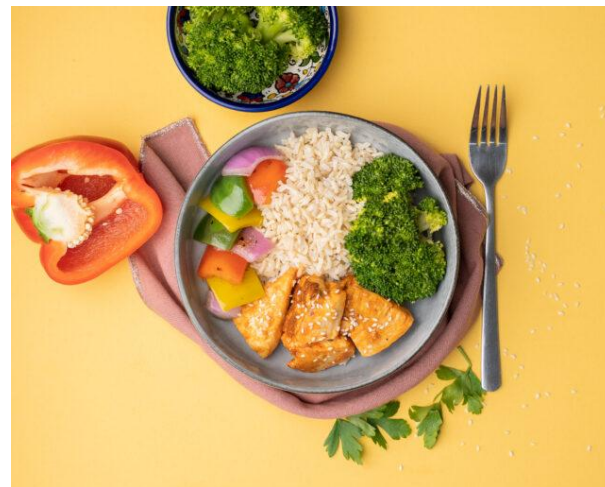
В Европейской стратегии ВОЗ «Здоровье и развитие детей и подростков (2005) записано: «Дети - это наши инвестиции в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, включая период отрочества, до достижения ими зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности в странах Европейского региона в последующие десятилетия»

Сегодня очевидно, что пищевые привычки детей закладываются с раннего детства. И именно мы - взрослые - должны стать для детей тем ориентиром, благодаря которому подрастающее поколение будет осознавать важность культуры питания и формировать правильное, здоровое пищевое поведение.

Выгоды для заведений общественного питания

Рестораны, кафе, отели, досуговые центры и клубы являются неотъемлемой частью жизни общества. Питание в заведениях общественного питания - это один из способов оставаться на связи со своим окружением, с семьей и друзьями. **Однако, сегодня все чаще основным фактором при выборе заведения становится наличие в меню позиций, отвечающих требованиям здорового, полноценного и сбалансированного питания, альтернативных вариантов приготовления привычных блюд и напитков. И это актуально не только для основного меню, но и для детского.**

Наличие в меню более здоровых вариантов детских блюд может помочь привлечь новых клиентов, предоставить новые рекламные возможности, но что особенно важно, **и это главный посыл и миссия данной инициативы** - это поможет **поддержать здоровье детей** и сделать так, чтобы уже с детства у подрастающего поколения **формировались здоровые пищевые привычки.**



Социальная ответственность бизнеса

Правильное питание в детстве способствует здоровому росту и развитию, помогает детям узнать о вкусах и текстурах и закладывает основу для будущего здоровья и благополучия, формирует у детей здоровые привычки на всю дальнейшую жизнь.

Статистика неутешительна - в ежедневной жизни дети потребляют большое количество нездоровой пищи и напитков, не едят достаточное количество овощей, фруктов, их рацион зачастую несбалансирован.

Питание вне дома не обязательно означает куриные наггетсы, картофель фри и макароны с сыром. Вместо этого поход в ресторан может быть интересным опытом, когда дети пробуют новые вкусные продукты, которые еще и помогают поддерживать их здоровье и хорошее самочувствие.

Модификация уже существующего детского меню или разработка меню “с нуля”

Модификация детских меню может быть выполнена на основе уже имеющихся позиций. Один из вариантов - дополнить меню возможностью альтернативного выбора существующих блюд (например, наравне с обычными макаронами - паста без глютена, оладьи или сырники на рисовой муке, блюда без добавленного сахара, пюре без молока (актуально для детей с непереносимостью лактозы и/или казеина), коктейли, какао или десерты на основе растительного молока и тд.

Детям **не нужен** большой выбор блюд, поэтому количество позиций в детском меню может оставаться ограниченным. Как правило, это 1-2 супа, 2-3 горячих блюда и гарниры, 1-2 дополнительных блюда/закуски, овощи, а также десерты с напитками.

Создать правильное детское меню довольно просто, но важно учесть несколько нюансов:

- Блюда должны быть сбалансированы по пищевой и энергетической ценности, должна быть возможность из 1-2 позиций обеспечить ребенка **полноценным** здоровым приемом пищи.
- Блюда должны быть действительно вкусными
- В зависимости от специфики ресторана подача может быть интересной и привлекающей внимание детей
- На тарелке должна быть радуга

Реализованные проекты

Ресторан северной кухни JOKI (г. Петрозаводск)

ДО

Joki ДЕТСКОЕ МЕНЮ	
Кухня север	
Основные блюда	
Салат из свежих овощей со сметаной	180* 220 P
Куриный суп-лапша с зеленью	280* 180 P
Картофель фри с кетчупом	120/20* 210 P
Спагетти с сыром	180* 190 P
Наггетсы с кетчупом	100/50* 210 P
Напитки	
Молочный коктейль	300мл 300 P
Сок	200мл 140 P
Брусничный морс	200мл 160 P
Десерты	
Мороженое	50* 180 P
Сорбет из карельских ягод	50* 180 P

ПОСЛЕ

Joki ДЕТСКОЕ МЕНЮ	
ПОХРУСТЕТЬ	
Свежий огурец	10* 120 P
Помидорки черри	10* 140 P
Мороженые галочки	10* 80 P
Салат из свежих овощей с деревенской сметаной или оливковым маслом	10* 280 P
ПЕРВОЕ	
Суп-лапша с курицей, фрикадельками	250* 250 P
Куриный бульон с яйцом (без пшеницы)	250* 170 P
Домашний бородинский хлеб	90* 50 P
ВТОРОЕ	
Фрикадельки из цыпленка в сливочном соусе (без пшеницы)	10* 170 P
Фрикадельки из цыпленка в томатном соусе (без пшеницы, без пшеницы)	10* 170 P
Мясная фрикаделька (без пшеницы)	10* 170 P
Котлета из индейки, обжаренная на травяном масле	10* 170 P
Наггетсы	10* 280 P
Фирель на галу (без пшеницы)	10* 450 P
ГАРНИРЫ	
Брокколи и цветная капуста на галу (без пшеницы)	10* 150 P
Тыквенное пюре (без пшеницы, без пшеницы)	10* 230 P
Спагетти с сыром	10* 180 P
Чечевичные макаронны с сыром (без пшеницы)	10* 230 P
Картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	10* 230 P
Зеленый картофель (без пшеницы)	10* 230 P
Картофель фри	10* 230 P
СОУСЫ	
Деревенская сметана	10* 50 P
Кетчуп	10* 50 P
Томатный соус	10* 80 P
ДЕСЕРТЫ	
Курское с ванильным джемом	100* 380 P
Ванильные вафли с ванильным муссом из козьего сыра, клубничным сиропом и свежими ягодами	240* 430 P
Мороженое	50* 180 P
Молочный коктейль	250мл 300 P
Сорбет из карельских ягод (без пшеницы, без пшеницы)	50* 180 P
НАПИТКИ	
Чай газетированный на чайку в асортименте	250мл 120 P
Какао с маршмеллоу	250мл 250 P
Какао на альтернативном молоке (без пшеницы, без пшеницы)	250мл 300 P
Свежевыжатый сок	250мл 350 P
Яблочный/апельсиновый/черничный со свежими ягодами с лимонцем	250мл 180 P
Брусничный морс	200мл 120 P
Сок в асортименте	200мл 120 P
Минеральная вода «Карельская жаночкина»	500мл 140 P

МАПОМ

При поддержке Национальной ассоциации специалистов и организаций в области профилактики и образовательной поддержки

Реализованные проекты

Ресторан Dietro Le Quinte (г. Петрозаводск)



ДЕТСКОЕ МЕНЮ

MENÙ PER BAMBINI



и помогаю
подрастать
и жить!



Материнское
сердце

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

SALADS & SNACKS

Хрустящие овощные палочки Crispy vegetable sticks	120 P
Овощной салат со сметаной Vegetable salad with sour cream	220 P
Овощной салат с оливковым маслом Vegetable salad with olive oil	220 P

СУПЫ

SOUPS

Куриный бульон с фрикадельками и макаронами Chicken broth with meatballs and pasta	250 P
Тыквенный крем-суп Pumpkin cream soup	390 P

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

MAIN DISHES

Спагетти с сыром Spaghetti with cheese	290 P
Спагетти с фрикадельками в томатном соусе Spaghetti with meatballs in tomato sauce	390 P
Равиоли с курицей и маскарпоне Ravioli with chicken and mascarpone	420 P
Куриные натебсы с сыром чеддер и домашним томатным соусом Chicken nuggets with cheddar cheese and homemade tomato sauce	450 P
Куриный рулет со шпинатом и брокколи Chicken roll with spinach and broccoli	470 P
Шницель куриный с побегами брокколи Chicken schnitzel with broccoli sprouts	490 P

ГАРНИРЫ

SIDE DISHES

Криofilmанное пюре Mashed potato	150 P
Криofilmанная фри French fries	150 P
Зеленый картофель Baked potato	150 P
Греча Buckwheat	100 P
Брокколи с Брюссельской капустой Broccoli with Brussels sprouts	220 P

СЛАДКОЕ

DOUCE

Миници на льдине Bears on an ice floe	290 P
Мороженое Ice-cream	150 P
Сорбет Sorbet	150 P

НАПИТКИ

DRINKS

Молочный коктейль (клубника/шоколад/ваниль) Milkshake (strawberry / chocolate / vanilla)	350 P
Домашнее какао с маршмеллоу Homemade cocoa with marshmallows	200 P
Какао на альтернативном молоке Cocoa with alternative milk	250 P
Сок в ассортименте Juice in assortment	250 P
Сок свежесжатый Яблоко/апельсин/грейпфрут/морковь Fresh juice apple/orange/grapefruit/carrot	300 P
Морс малиновый Raspberry fruit drink	190 P
Мохито безалкогольный Mojito non-alcoholic	280 P
Домашний лимонад "Гархи" "Дюшес" / "Крем-сода" Homemade lemonade "Taragon" "Duchess" / "Cream soda"	250 P

Этапы работы

Процесс модификации детских меню происходил в соответствии с несколькими этапами работы.

- 1) Были изучены существующие варианты детских меню в кафе и ресторанах г. Петрозаводска (Республика Карелия). Позиции проанализированы по нутритивной ценности, способам приготовления, а также по разнообразию позиций (закусок, горячих блюд, десертов и напитков) Приведены примеры детских меню с наличием сбалансированных позиций в ресторанах г. Москвы, Санкт-Петербурга и других городов.
- 2) Совместно с шеф-поваром ресторана-участника проекта на основе текущих позиций разработаны альтернативные блюда, которые можно внедрить с учетом специфики ресторана. А также даны рекомендации по подаче блюд и их названию с точки зрения маркетинговых стратегий.
- 3) Срок реализация проекта от начала переговоров до запуска обновленного меню в среднем заняло 1-2 месяца.
- 4) Каждому участнику проекта было вручено благодарственное письмо и фирменная наклейка проекта, которую можно разместить на входную группу ресторана.
- 5) Проект может быть масштабирован и реализован в других городах и регионах страны

**Автор проекта по модификации детских меню в заведениях
общественного питания «ДЕТСКАЯ ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ»**

АННА ШУЛИПА



- Руководитель АНО Центр здоровьесберегающих технологий "Культура здоровья"
- Клинический нутрициолог и well-being консультант
- Спикер и куратор образовательных проектов
- Член Международной ассоциации специалистов и организаций в области превентивной и образовательной медицины (МАПОМ)
- Член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью (АКНЗ)

Telegram: t.me/ImmunoNutrition

E-mail: integrativenutrition@mail.ru