

# INFOСВЯТ

УЧИЛИЩНО ОБРАЗОВАНИЕ  
И МЛАДЕЖ



2018 **1**

ТЕМА НА БРОЯ  
КАЧЕСТВЕНОТО УЧИЛИЩНО  
ХРАНЕНЕ – ИНВЕСТИЦИЯ  
В БЪДЕЩЕТО



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ЗА  
ИНФОРМАЦИЯ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

---

---

<b>НАЦИОНАЛНИТЕ ПОЛИТИКИ ЗА УЧИЛИЩНАТА ХРАНА В ЕС, НОРВЕГИЯ И ШВЕЙЦАРИЯ .....</b>	<b>3</b>
<b>ОБОБЩЕНИЕ НА ОГРАНИЧЕНИЯТА И ЗАБРАНИТЕ ПО ДЪРЖАВИ .....</b>	<b>11</b>
<b>РАМКОВИТЕ УСЛОВИЯ НА УЧИЛИЩНОТО ХРАНЕНЕ СПОРЕД СТАНДАРТИТЕ ЗА КАЧЕСТВО НА ГЕРМАНСКОТО ДРУЖЕСТВО ПО ВЪПРОСИТЕ НА ХРАНЕНЕТО .....</b>	<b>16</b>
<b>СТАНДАРТИТЕ ЗА ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ В АНГЛИЯ .....</b>	<b>23</b>
<b>ХРАНЕНЕТО ВЪВ ФИНЛАНДСКИТЕ УЧИЛИЩА .....</b>	<b>28</b>
<b>ОБЯДЪТ В ЯПОНСКИТЕ УЧИЛИЩА .....</b>	<b>31</b>
<b>ЗНАЧЕНИЕ НА ГРАДИНАРСТВОТО В УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕТО, СОЦИАЛНОТО РАЗВИТИЕ И УСПЕХА НА УЧЕНИЦИТЕ .....</b>	<b>36</b>
<b>ПРЕДСТАВЯМЕ ВИ .....</b>	<b>41</b>
<b>ИНИЦИАТИВАТА „НАШИЯТ УЧИЛИЩЕН БЮФЕТ” В АВСТРИЯ .....</b>	<b>41</b>
<b>ПЛАТФОРМАТА <i>MUPLATE</i> НА АМЕРИКАНСКИЯ ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЗЕМЕДЕЛИЕТО В ПОДКРЕПА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ .....</b>	<b>47</b>


Бюлетинът **INFC**<sup>СВЯТ</sup>  
се изготвя по материали от реномирани  
чуждестранни източници

**Редакционен съвет:**


Ваня Грашкина  
Величка Лозанова  
д-р Йордан Илиев

Отговорен редактор:  
Величка Лозанова

Редактор:  
Лозмари Дърмонова

адрес  Национален център за  
информация и документация  
бул. „Д-р Г. М. Димитров“ № 52А  
1125 София

Дизайн и оформление  
на корицата:  
Диана Тодорова

телефони  02 / 817 38 55; 817 38 38

ел. поща  [rajna@nacid.bg](mailto:rajna@nacid.bg)

уеб сайт  [www.nacid.bg](http://www.nacid.bg)

ISSN 1314-8966 (Print)  
ISSN 2367-9425 (Online)

## КАЧЕСТВЕНОТО УЧИЛИЩНО ХРАНЕНЕ – ИНВЕСТИЦИЯ В БЪДЕЩЕТО

### НАЦИОНАЛНИТЕ ПОЛИТИКИ ЗА УЧИЛИЩНАТА ХРАНА В ЕС, НОРВЕГИЯ И ШВЕЙЦАРИЯ

Техническият доклад *Картографиране на националните политики за училищната храна в ЕС, Норвегия и Швейцария* от юли 2014 г. на Съвместния изследователски център на ЕК (Joint Research Centre of the European Commission) е насочен към политиките за училищната храна като начин за създаване на защитена среда, в която учениците могат да научат и да придобият опит за основните принципи на здравословното хранене.

В него се посочва, че осигуряването на вкусна и питателна училищна храна изисква сериозен ангажимент от страна на множество заинтересовани страни. Правилната реализация на този процес ще доведе до редица социални, икономически и здравни ползи, които многократно ще възвърнат първоначалната инвестиция.

С оглед на нарастващата епидемия от затлъстяване сред децата ЕК, Световната здравна организация (СЗО) и ООН стартират стратегии по отношение на здравословните проблеми, свързани с храненето, наднорменото тегло и затлъстяването. Много държави членки разработват национални планове за действие във връзка с храната, храненето и физическата активност. Тъй като навиците за хранене и физическа активност се развиват в ранните етапи от живота, различните документи на национално и европейско равнище определят училищната среда като важна цел за интервенция. В тази връзка регионалното бюро за Европа

на СЗО публикува насоки в подкрепа на разработването на програми за училищно хранене в европейския регион.

В основните констатации на техническия доклад се посочва, че има *почти равномерно разделение между доброволните насоки и задължителните стандарти* за училищната храна и храненето в рамките на държавите, включени в проучването.

В 65 – 82% от политиките в държавите има ограничения за напитките, които се предлагат или се препоръчват на учениците, като по-голямата част от тях подкрепят свободния достъп до прясна питейна вода и конкретно ограничават или забраняват безалкохолните напитки.

Сладкишите и пикантните закуски са ограничени в 59 – 79% от политиките.

Констатирани са въведени ограничения за вендинг машините в 53% от политиките. Те варират от задължение да се предлагат храни и напитки, които отговарят на насоките/стандартите за здравословно хранене, до забрана за предлагане на нездравословни такива и/или забрана инсталирането на автомати в училищата.

Характерна за настоящия момент е тенденцията за въвеждане на ограничения за маркетинга. Такива се прилагат в 76% от политиките, като:

- 4 от държавите ограничават предлагането на пазара на храни и напитки с високо съдържание на захар, мазнини или сол;
- 17 от държавите са въвели уточняващи общи ограничения за маркетинга;



- 5 и за двете горепосочени.

В документа се посочва, че през 2006 г. регионалното бюро на СЗО за Европа публикува насоки за подкрепа на разработването на програми за училищно хранене. Те играят ролята на инструмент за разработване на политики и

очертават дванадесет стъпки за здравословно хранене на децата и юношите. Препоръчва се тези стъпки да се вземат предвид при разглеждане на стандартите за храните и храненето или на указанията, заложи в националните политики за училищната храна в Европа.

**Таблица 1.** Дванадесет стъпки за здравословно хранене на децата и юношите

1	Балансираното и подходящо хранене трябва да се основава на разнообразие от храни, предимно от растителен произход.
2	Всеки ден трябва да бъдат включени няколко порции хляб, зърнени храни, макаронени изделия или ориз, или картофи.
3	Няколко пъти на ден трябва да се консумират разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане – свежи, местно производство.
4	Рибата, птичето месо или постното месо са полезни алтернативи. Месото с високо съдържание на мазнини и преработените месни продукти следва да бъдат значително ограничени. Комбинацията от боб, бобови култури, леща може да бъде добър заместител на месото или рибата.
5	За предпочитане са нискомасленото мляко и нискомаслените млечни продукти с ниско съдържание на сол (кефир, кисело мляко и сирене).
6	Приемът на мазнини трябва да бъде ограничен до не повече от 30% от дневната енергийна доза, както и повечето наситени мазнини да бъдат заменени с ненаситени. Мазнините за готвене трябва да се редуцират и да се избират по подходящ начин.
7	Храните, които имат ниско съдържание на захар, трябва да се предпочитат, захарозата да се използва само спорадично, а напитките, съдържащи захар, и сладкишите – да се консумират само по изключение.
8	Най-добрият хранителен режим е с ниско съдържание на сол. Общият дневен прием на сол трябва да бъде ограничен до 2 грама при децата, въпреки че може да се увеличи пропорционално на приема на енергия, тъй като децата растат. Йодираната сол трябва да се използва, когато има известен проблем със съдържанието на йод в конкретния район.
9	Храната трябва да се приготвя по безопасен и хигиеничен начин. Задушаване, печене, варене помагат да се намали количеството на добавената мазнина.
10	Малките деца трябва да бъдат запознати с процесите на приготвяне на храна и готвене и да бъдат насърчавани да се присъединят към безопасно приготвяне на храната, когато е възможно. По-големите деца и юноши трябва също да учат за приготвянето на храни и готварските процеси. Всички възрастови групи трябва да научат значението на здравословното хранене.
11	Предимствата на кърменето трябва да бъдат обяснени на децата и юношите.
12	Децата и юношите трябва да се научат да се наслаждават на физическата активност и да намаляват времето, прекарано в пасивно гледане на телевизионни, видео- и компютърни игри, както и други видове заседнала дейност. Когато е възможно, те трябва да имат възможност да ходят пеша или с велосипед на училище.

Проучването показва, че във всички страни (държавите членки на ЕС, Норвегия и Швейцария) има задължителни стандарти или насоки за училищната храна. Документите варират от списъци с храни, (не)разрешени за про-

дажба в училище, до обширни насоки или стандарти, които, наред с другото, определят планирането на училищното меню, кетъринг услугите, обучението на персонала, оборудването на кухнята и столовата, ограниченията за маркетинг.

В. Лозанова

### Организация на политиките за училищната храна в Европа

Политиките за училищната храна могат да бъдат организирани по различен начин. Най-често те представляват отделна политика (две трети от всички политики за училищната храна в Европа) или са включени в политиките за здравеопазването или образованието. Някои от тях са споменати само в рамките на други политики – например за затлъстяването и неравнопоставеността в здравеопазването. В повече от

половината от случаите (56%) политиките за училищната храна присъстват в националните планове за действие, които засягат най-общо храненето, физическата активност и (детското) здраве; в други програми за здравно образование; в съответните правни документи.

Образователните и здравните министерства са основните отговорни органи за разработването на политиките за училищната храна (фигура 1). Срещат се и други комбинации от две или повече министерства.

**Фигура 1.** Министерства, отговорни за разработването на политиките за училищната храна в ЕС, Норвегия и Швейцария



В половината от политиките за училищната храна има задължителни стандарти, а в останалите – доброволни насоки (фигура 2). Една от причините за липсата на задължителни

национални стандарти е, че отговорност за съответната политика може да носят автономни региони (например федералните провинции в Германия).



**Фигура 2.** Задължителни стандарти и доброволни насоки в политиките за училищната храна в ЕС, Норвегия и Швейцария

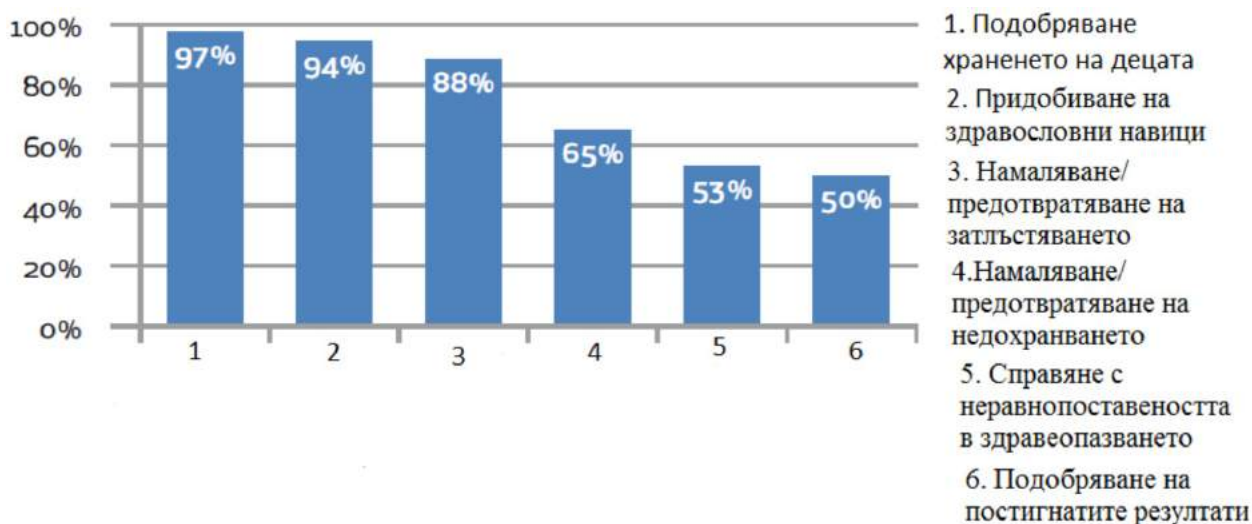


**Цели на политиките**

Най-честата цел е да се подобри храненето на децата (фигура 3). Тази цел е тясно свързана с придобиването на здравословни навици, както и с желанието да се намали или в идеалния случай да се предотврати затлъстяването. В две трети от политиките за училищна храна намаляването или предотвратяването на

недохранването е декларирана или имплицитна цел, а в половината от тях целта е справянето с неравнопоставеността в здравеопазването или подобряване на постигнатите резултати. В по-малка степен (<30%) политиките имат за цел да подкрепят родителите, местните общности, селското стопанство и икономиката или да подобрят посещаемостта в училище (данните не са показани).

**Фигура 3.** Цели на политиките за училищната храна в ЕС, Норвегия и Швейцария



### **Критерии за оценка**

Осигуряването на храна в училище е основният критерий в повече от половината от всички политики, следвано от определянето на училищната храна и храненето на децата (в зависимост от общото потребление на храна, приема на хранителни вещества, растежа на децата и нивата на затлъстяване). Непосредствено след тях са консумацията на храна в училище и финансовата устойчивост на услугите. Други критерии, посочени в две или повече политики, са: ангажиране на местни фермери (12%); намаляване на неравнопоставеността в здравеопазването (6%); подкрепа на местната икономика (6%). Някои страни се съсредоточават и върху социалния аспект на храненето в училище, като осигуряване на учениците достатъчно време за хранене (например 20 – 30 минути) и на приятна атмосфера с подкрепата на учители и обучен кухненски и помощен персонал. Това включва също участието на учениците и техните родители в планирането на менюто и възможност за обратна връзка. В други страни изрично се споменава контролът върху спазването на законовите изисквания и хигиената.

### **Политики за училищната храна**

В този раздел е описано по-подробно съдържанието на политиките, касаещи храната в училищата. Поставя се акцент върху стандартите и препоръките, свързани с областите на действие, посочени в Плана за действие на ЕС във връзка със затлъстяването при децата за периода 2014 – 2020 г., и в частност: утвърждаване на здравословна среда в институциите за училищно и предучилищно образование; превръщане на здравословния избор в най-лесния избор;

ограничаване на търговията и разпространението на рекламни материали на храни и напитки сред децата. Основно внимание в политиките е обърнато на храната, предлагана за обяд, както и на междинните закуски. В по-малка степен е засегнат въпросът с основната закуска и вечерята, а едва в няколко държави има конкретни правила или препоръки за спазване на стандартите по отношение на всички храни и напитки, предлагани на територията на училищните сгради и съоръжения. Други проблемни области, засегнати в политиките, са: състав на предлаганата храна; големина на порциите; кетъринг; обучение на персонала; пространство за хранене (големина, цветови нюанси, осветеност, декорация, подови настилки, мебелировка, хигиена, възможности за комуникация и др.). В отделни държави (Белгия – Фландрия) присъства изискването автоматите за продажба на дребно да предлагат балансирана селекция от напитки и храни, включваща вода, мляко, натурални сокове, плодове, бисквити с високо съдържание на фибри и млечни продукти, които да са по-лесно достъпни.

### **Стандарти за предлаганата в училищата храна**

Голяма част от стандартите са насочени към забрана на определени (най-вече безалкохолни) напитки, осигуряване на пресни плодове и зеленчуци и достъп до чиста питейна вода (таблица 1). В допълнение много стандарти ограничават използването на сол, предлагането на сладки лакомства и пържени/консервирани храни. Оттук следва, че пържените храни, богати на скорбяла (пържени картофи, чипсове, снаксове) са забранени в училищните институции в повече от половината държави.



**Таблица 1.** Наличие на стандарти за училищната храна в държавите от ЕС, Норвегия и Швейцария (с тире са отбелязани случаите, когато даденият стандарт е неприложим)

Стандарт	Обедно меню	Други дневни хранения
Ограничаване на видовете предлагани напитки	82%	82%
Осигуряване на пресни плодове и зеленчуци	79%	68%
Осигуряване на чиста питейна вода	79%	68%
Ограничаване предлагането на безалкохолни напитки	71%	65%
Ограничаване предлагането на лакомства	68%	79%
Честота на сервирането на млечни продукти	65%	-
Ограничаване предлагането на пържени/консервирани продукти	65%	65%
Ограничаване количеството на предлаганата/използваната сол	65%	53%
Честота на сервирането на храни, съдържащи немесни и немлечни протеини	59%	-
Честота на сервирането на риба	59%	-
Ограничаване предлагането на чипсове, снаксове и др.	59%	74%
Честота на сервирането на червено месо	53%	-
Ограничаване предлагането на пържени храни, богати на скорбяла	53%	53%

Ограниченията, свързани с предлагането на безалкохолни напитки (съдържащи захар или подсладител, пулп и др.) варират от „допустими от време на време“ до „изцяло забранени“. Препоръчителните/разрешените напитки включват вода, (неподсладен) чай, мляко и (разреден) плодов сок. В голяма част от стандартите изрично се

забраняват кофеиновите и алкохолните напитки. С цел насърчаване на здравословния избор, в Люксембург се препоръчват пониски цени на бутилираната вода в сравнение с подсладените напитки и постепенното им изтегляне от употреба. Сходни ограничения се срещат и по отношение на лакомствата и снаксовете.

**Ограничения за храните и напитките, предлагани от автоматите за продажба на дребно на територията на училищата**

Ограниченията от този тип варират значително в отделните държави – от

препоръки за балансирані предложения до строго определени списъци с разрешените и забранените храни и напитки, налични в автоматите. В някои държави съществуват и радикални забрани за наличие на такива автомати на територията на училищата (таблица 2).

**Таблица 2.** Стандарти/насоки за автоматите, предлагащи храни и напитки на територията на училищата

Политики	Държави
Такива автомати не съществуват или са забранени на територията на училищата и училищните съоръжения	Кипър, Дания, Франция, Малта, Словакия*, Словения**
Не е разрешено предлагането на (определени) нездравословни храни и напитки от автоматите	България, Унгария, Латвия, Литва
Предлаганите от автоматите храни и напитки са в унисон със стандартите/насоките за здравословно хранене	Австрия, Холандия, Португалия, Шотландия, Уелс
Препоръчан/осигурен е по-здравословен асортимент	Фландрия (Белгия), Италия***, Испания

\* забранени във всички публични и повечето частни училища

\*\*забраната касае само автоматите, предлагащи десерти

\*\*\*балансираните храни/напитки трябва да бъдат по-евтини/по-широко достъпни

**Ограничаване търговията (планирането) на храни и напитки в училищата**

В различните държави ограниченията варират от специфични маркетингови лимити за трите категории – мазни, солени и сладки храни и напитки, упоменати в Индекса за ефективност на програмата по отношение на храните в училище (School Nutrition Index of Programme Effectiveness – SNIPE), до неспецифични ограничения (фигура 4).

Интересен е случаят в Германия и Полша, които отчитат положителната роля на маркетинга. Германия приема този вид спонсорство като начин за сътрудничество с външни партньори и увеличаване на училищния бюджет, но при положение че се избягва специфичният продуктово маркетинг. Полша счита, че училището може да бъде място за рекламиране на хранителни продукти, но само на такива, препоръчвани в диетите за деца и подрастващи.

**Фигура 4.** Ограничаване търговията на храни и напитки в училищата в ЕС, Норвегия и Швейцария



### Заклучения

Анализът на политиките за училищната храна показва, че всички държави членки на ЕС, Норвегия и Швейцария признават значението на правилното хранене на децата и имат някаква форма на политика. Тя може да варира от списък с храни, които могат/не могат да бъдат продавани в училище (Кипър) до доброволни насоки (Германия, Италия) или задължителни стандарти (Финландия, Словения). Политиките за училищната храна са задължителни в 15 страни и доброволни в останалите 15. Здравните или образователните министерства (самостоятелно или в комбинация) са най-често срещаните органи, отговорни за разработването на политиките. Повечето от тези политики използват стандарти, базирани на състава на храната, и имат за цел подобряване храненето на децата, усвояване на здравословни

навици и намаляване или предотвратяване на затлъстяването. Други аспекти, които се разглеждат, са стандартите, базирани на енергийни/хранителни вещества, ограниченията за търговията на хранителни продукти и за автоматите за продажба на дребно, както и значението на обучението на персонала, ангажиран с училищното хранене.

Анализът подчертава, че националните стандарти и препоръки са в съответствие с насоките, предоставени в инструмента на СЗО за разработването на програми за училищно хранене. Освен това те се отнасят до най-малко четири от осемте области на действие, посочени в Плана за действие на ЕС във връзка със затлъстяването при децата за периода 2014 – 2020 г.: подкрепа за здравословен старт в живота; насърчаване на по-здравословна училищна среда; превръщане на здравословния вариант в по-лесния избор;

ограничаване на маркетинга и рекламата. Някои аспекти в Плана за действие също имат повече или по-малко важна роля в политиките за училищна храна, като например:

- ограничаване на възможностите за избор на нездравословни хранителни продукти;
- намаляване на хранителните отпадъци;
- наличие на прясна питейна вода в училищата.

Области, в които по-нататъшни изследвания може да помогнат за разработването и прилагането на ефективни мерки за подобряване на храненето в училищата и извън тях, са:

- ✓ Стратегии за установяване на

свободен достъп до прясна питейна вода във всяко училище и по този начин насърчаване и постигане на здравословни навици за пиене.

- ✓ Подходящо оформяне и поднасяне на храната, за да се стимулират учениците за по-здравословен избор.

- ✓ Социални маркетинг подходи, насочени към местните общности.

- ✓ Въздействие на училищната храна и други мерки за здравословен начин на живот върху образователните постижения.

- ✓ Прилагане на нискобюджетни мерки, които могат да доведат до осезаеми подобрения.

- ✓ Използване на новите технологии при внедряването, мониторинга и оценката на политиките за училищна храна.

Л. Дърмонова, Райна Стойкова

Източници:

1. Publications Office of the European Union, 2014, Science and Policy Report by the Joint Research Centre of the European Commission, Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland.

<http://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC90452/lbna26651enn.pdf>

2. European Commission's science and knowledge service, School food policy country factsheets

<https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/school-food-policy-country-factsheets>

## ОБОБЩЕНИЕ НА ОГРАНИЧЕНИЯТА И ЗАБРАНИТЕ ПО ДЪРЖАВИ

За да се създаде по-ясна представа за различните политики в цяла Европа, които касаят училищната храна и храненето, *Съвместният изследователски център на ЕК* е изготвил информационни таблици за всяка държава, които отговарят на въпроси като: какви са общите цели на политиките за училищната храна в Европа; какви стандарти за хранителния състав и стойност се прилагат; кои държави ограничават маркетинга на храните в училищата и как.

Таблиците дават подробности относно целите на политиката, мерките за оценка, стандартите или насоките, базирани на различните храни и хранителни добавки, ограниченията за продажбите и маркетинга на храните в училищата и дали обучението по храните и храненето е задължителна част от националната учебна програма. Информацията се допълва от ключови данни за детското наднормено тегло и затлъстяването в различните възрастови групи и др.



Установено е, че целите на политиката по отношение на храненето в училищата са насочени преди всичко към подобряване на хранителния баланс на децата, формиране на навици за здравословно хранене, ограничаване и превенция на затлъстяването и недохранването, справяне със здравословни проблеми, повишаване на постиженията, подпомагане на родителите и местната общност, както и повишаване на присъствието в училище.

За постигането на изброените цели са приети различни нормативни документи – стандарти за храненето в училищата, ограничения за вендинг машините и маркетинга на храни и напитки в училищните сгради.

Стандартите са диференцирани в две групи, съответно базирани върху

качеството на храната или върху съдържанията в нея хранителни вещества. Във въпросните стандарти често се откриват различни препоръки и изисквания или се налагат ограничения по отношение на консумацията на храни и напитки от децата и младите хора.

### Стандарти за консумираните от учениците храни и напитки в училище

Утвърден инструмент за ограничаване на достъпа до вредни храни на децата и учениците в Европа е установяването на стандарти или препоръки за храненето в училищата. Някои от въпросните документи съдържат изключително подробни предписания за диетата на учениците.

**Фигура 1.** Основни политики в стандартите относно консумираните от учениците храни и напитки в училищата (обобщени данни в проценти за 28-те страни членки на ЕС, Норвегия и Швейцария)



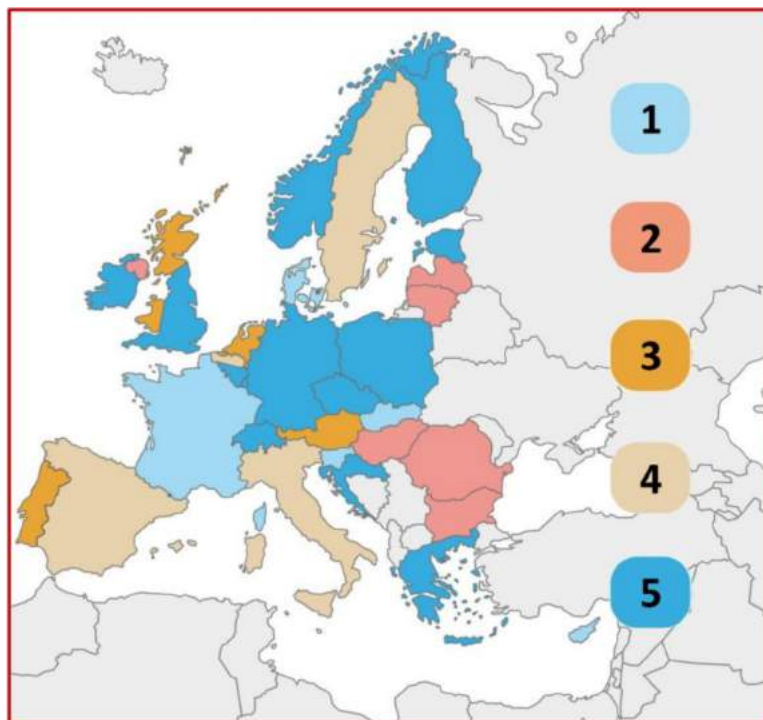
Данните за всяка държава представят основни аспекти от съдържанието на стандартите и препоръките за хранене в училищата. Посочено е, че в някои държави има

допълнителни нормативни документи. Например в Австрия успоредно с националните препоръки съществуват и някои регионални стандарти за храненето в училищата.

## Ограничения за вендинг машините в училищните сгради

Установени са съществени различия в нормативните уредби на държавите в Европа относно условията за разполагането на вендинг машини в училищните сгради.

**Фигура 2.** Ограничения относно разполагането на вендинг машини в училищните сгради в 28-те страни членки на ЕС, Норвегия и Швейцария



### **Пояснения към фигурата:**

**1** – Няма вендинг машини или разполагането им в училищните сгради е забранено (Дания, Кипър, Малта, Словакия, Словения, Франция).

**2** – Не е позволено предлагането на определени нездравословни храни и напитки във вендинг машините (България, Великобритания – Северна Ирландия, Латвия, Литва, Румъния, Унгария).

**3** – Вендинг машините функционират в съответствие със стандарти или препоръки за здравословно хранене (Австрия, Великобритания – Уелс и Шотландия, Нидерландия, Португалия).

**4** – Препоръчват се или се насърчават възможности за здравословен избор (Белгия – Фламандска общност, Белгия – Валония, Испания, Италия, Швеция).

**5** – Няма ограничения (Великобритания – Англия, Германия, Гърция, Естония, Ирландия, Люксембург, Норве-

гия, Полша, Финландия, Хърватия, Чехия, Швейцария).

### **Допълнителни уточнения по държави:**

**Австрия** – препоръките относно училищните столове имат отношение и към различни напитки, предлагани от вендинг машините в училищата.

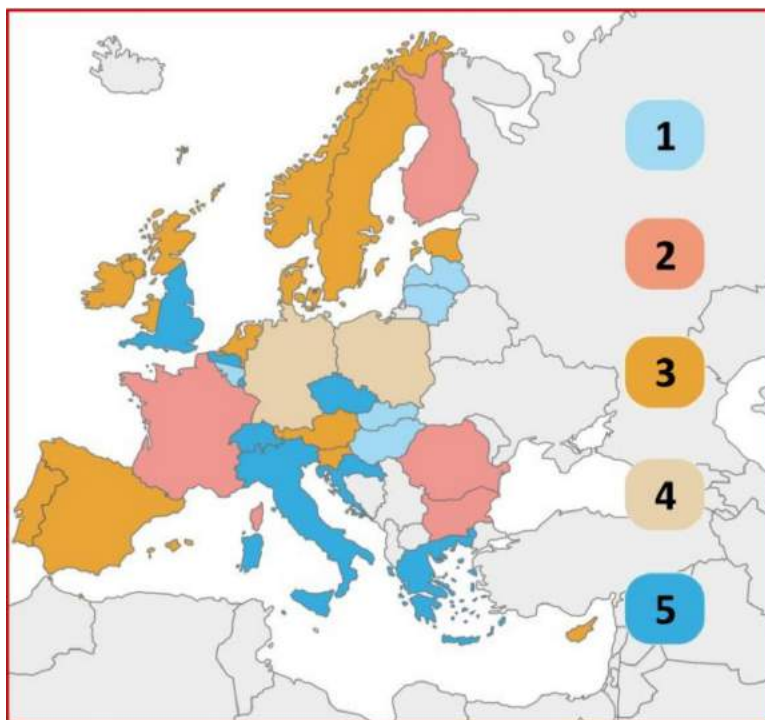
**Великобритания (Северна Ирландия)** – политиката относно вендинг машините е отразена в документа „Хранителни стандарти за други храни и напитки в училищата“ (Nutritional Standards for Other Food and Drinks in Schools).

**Великобритания (Шотландия)** – всички продукти, предлагани от вендинг машините, следва да отговарят на установените в нормативните документи хранителни изисквания за храни и напитки в училищата.

## Ограничения за маркетинга на храни и напитки в училище

В повечето държави в Европа са въведени ограничения относно маркетинга на вредни храни в училищата.

**Фигура 3.** Ограничения за маркетинга на храни или напитки в училищните сгради



### Обяснения към фигурата:

**1** – Специфични маркетингови ограничения за храни и напитки с високо съдържание на захар, храни с високо съдържание на мазнини и сол, комбинирани с по-обща ограничения или насочени към други видове храни и напитки (Белгия – Валония, Латвия, Литва, Словакия, Унгария).

**2** – Маркетингови ограничения само към храни и напитки с високо съдържание на мазнини, сол или захар (България, Румъния, Финландия, Франция).

**3** – Маркетингови ограничения по друг начин, без споменаване на храни и напитки с високо съдържание на мазнини, сол или захар (Австрия, Великобритания – Северна Ирландия, Уелс и Шотландия, Дания, Естония, Ирландия, Испания, Кипър, Нидерландия, Норвегия, Португалия, Словения, Швеция).

**4** – Маркетингови ограничения по

друг начин, без споменаване на храни и напитки с високо съдържание на мазнини, сол или захар и открояване на позитивната роля на маркетинга или спонсорството (Германия, Полша).

**5** – Няма установени маркетингови ограничения (Белгия – Фламандска общност, Великобритания – Англия, Гърция, Италия, Люксембург, Малта, Хърватия, Чехия, Швейцария).

### Допълнителни уточнения по държави:

**Австрия** – ограниченията за маркетинга на храни и напитки не са сред компетенциите на Федералното министерство на труда, социалните въпроси, здравеопазването и защитата на потребителите; в препоръките към училищните столове са включени и някои, отнасящи се до маркетинга (без реклама на продукти с високи стойности на

мазнини, захар и сол в самата столова) и предложения за поставяне на видно място на здравословни продукти (или скриване на други, които трябва да се консумират рядко или умерено според австрийската хранителна пирамида).

**Великобритания** (Северна Ирландия) – училищата разполагат със свобода да вземат самостоятелни решения по отношение на рекламирането и спонсорството, при съблюдаване на Стандартите за телевизионна реклама на храни и напитки пред деца (OFCOM Standards on the Television Advertising of Food and Drink Products to Children).

**Великобритания (Уелс)** – приети са препоръки относно продажбата на здравословни храни и напитки.

**Великобритания (Шотландия)** – стандартите за храните в училищата са определени като достатъчно стриктни и поради това се счита, че не са необходими ограничения за маркетинга на храните и напитките.

**Германия** – спонсорството се приветства с оглед повишаването на училищните бюджети, но е установена ясна граница от маркетинга на конкретни продукти.

**Естония** – Законът за рекламната дейност забранява търговското рекламиране във всички сгради и съоръжения, използвани за образование (детски градини и училища), но не е отбелязано нищо за начина на рекламиране (печатна реклама, брандиране, спонсорство, събития с рекламна цел и др.).

**Ирландия** – Министерството на здравеопазването препоръчва училищата да бъдат защитени зони, свободни от маркетинг. Относно рекламирането на храни и напитки пред детска аудитория са проведени редица инициативи на правителството, регулаторните органи, частния сектор и потребителските групи. Разработени са кодекси, правила и добри практики. Забранена е телевизионната реклама и радиорекламата на

продукти с високо съдържание на мазнини, захар и сол.

**Испания** – в законодателството е заложено саморегулиране на рекламата за деца под 12-годишна (телевизионни медии) и под 15-годишна възраст (интернет); формулирани са препоръки и забрани с цел намаляване на търговския натиск върху децата, включително чрез телевизията и интернет.

**Кипър** – съобщава се за национален план относно здравословното хранене, но без да са изброени конкретни действия относно маркетинговия натиск върху децата.

**Латвия** – приети са регулаторни документи с оглед ограничаването на нездравословни храни и напитки в детските градини и училищата.

**Литва** – в училищата не е позволено рекламирането на храни, включени в „забранителен списък“.

**Малта** – компании, произвеждащи или продаващи продукти с високо съдържание на сол, захар и мазнини, не могат да спонсорират училищни дейности.

**Норвегия** – законодателството постановява училищата да гарантират, че учениците не са изложени на реклами, които водят до търговски натиск или оказват значително влияние върху нагласите, поведението и ценностите, включително в училищните сгради, учебниците и други използвани учебни материали; училищата се считат за място, свободно от маркетинга на нездравословни храни, което е подчертано в препоръките за саморегулиране на хранителните индустрии.

**Полша** – училищата могат да отделят място за рекламиране на хранителни продукти, но в тях не може да се продават такива с незадоволително качество или непрепоръчителни за диетата на децата; асортиментът на предлаганите в училищата храни и напитки следва да е съобразен с принципите на здравословното хранене.



**Словакия** – въведени са маркетингови ограничения за напитки с високо съдържание на кофеин.

**Словения** – Законът за храненето в училищата забранява поставянето на вендинг машини в района на училищата; директорите са отговорни за ограничаването на всякакъв вид реклама в училищна среда (включително учебници) и дават обяснения за всеки докладван случай на нарушения пред Министерството на образованието, науката и спорта.

**Унгария** – забранена е всякаква рекламна дейност (с определени изключения) пред децата в детските

градини, основните и средните училища, както и в техните общежития; законът за медиите забранява реклами, които могат да навредят на развитието на децата.

**Франция** – конкретни препоръки са оповестени от държавните органи в сферата на образованието, здравеопазването и земеделието.

**Швеция** – в сектора на храненето и търговията са приети кодекси за поведение с рамка за саморегулиране, ограничаващи маркетинга пред децата като цяло; има и допълнителна регулаторна рамка относно маркетинга на храни и безалкохолни напитки.

Източник:

School Food Policy Country Factsheets in EU 28 plus Norway and Switzerland (2015)

<https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/school-food-policy-country-factsheets>

Й. Илиев

## РАМКОВИТЕ УСЛОВИЯ НА УЧИЛИЩНОТО ХРАНЕНЕ СПОРЕД СТАНДАРТИТЕ ЗА КАЧЕСТВО НА ГЕРМАНСКОТО ДРУЖЕСТВО ПО ВЪПРОСИТЕ НА ХРАНЕНЕТО

Като част от Националния план за действие „ВЪВ ФОРМА“ – инициатива за здравословно хранене и повече движение, през 2007 г. са публикувани първите общонационални стандарти за качество на училищното хранене. Те са разработени по поръчка на Федералното министерство на прехраната и земеделието от Германското дружество по въпросите на храненето (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE) съвместно с група експерти от науката и практиката, представители от провинциите и екипа на „Училище + хранене = Отличен“ („Schule + Essen = Note 1“). В следващите издания съ-

държанието непрекъснато се актуализира и се допълва с нови теми.

Храненето на учениците заема централно място в „жизненото пространство училище“, затова училищата имат основната отговорност и задължението да се грижат за организирането на училищното хранене. Качеството на храната влияе на физическото и психическото развитие на децата и младежите. Мисията за образование и възпитание на училището включва насърчаването на здравословен начин на живот и развитието на социалните взаимоотношения.



### **Неблагоприятно хранително поведение**

Важен аспект от разработването на Стандартите за качество на училищното хранене на DGE е резултатът от изследване на здравето на децата и младежите. Според него в Германия 15% от подрастващите от всички възрастови групи са с наднормено тегло, а 6,3% страдат от затлъстяване. При 29% от момичетата и 15% от момчетата на възраст между 11 и 17 години се наблюдават хранителни разстройства. Наднорменото тегло и затлъстяването, а също и хранителните разстройства са тясно свързани със социалния статут: колкото е по-нисък, толкова по-голямо е тяхното разпространение.

В изследването се анализира и хранителното поведение на децата и подрастващите. Подчертава се, че те консумират твърде малко зеленчуци и плодове и твърде много месо, месни продукти, закуски и сладкиши и пият прекалено много съдържащи захари напитки. Изследването доказва наличието на неблагоприятни хранителни навици, които допринасят за наднорменото тегло и затлъстяването, особено при липса на достатъчно движение/двигателна активност в училище и в ежедневието.

Всичко това води до необходимостта от здравословно, богато с необходимите вещества обедно и междинно хранене в училищата, както и интензивно теоретично и практическо обучение по въпросите на храненето. Освен това трябва да се вземат под внимание спортът и физическата активност.

### **Влияние на храненето върху концентрацията и ефективността в училище**

Диетата, пригодена за деца и младежи, има положителни ефекти. В **краткосрочен план** се увеличава личната енергия, засилват се вниманието, възможността за по-бърза реакция, както и способността за запаметяване и концентрация. В тази връзка зеленчуците и плодовете, пълнозърнестите или млечните продукти са подходящи за междинни/леки закуски.

В **дългосрочен план** съставът и количеството на консумираната храна оказват влияние върху превенцията на хронични дегенеративни заболявания като дислипидемия, захарен диабет тип 2 и сърдечносъдови заболявания. Затлъстяването се дължи основно на постоянен прекомерен прием на храни, богати на

енергия, съчетано с твърде малко физическа активност. Балансираното хранене, основано на нуждите, може да намали риска от заболявания, свързани с храненето, и да допринесе за поддържането на добро здраве. Стандартите за качество на училищното хранене на DGE посочват следните характеристики на здравословното училищно ежедневие:

- балансирано хранене на обяд и в междучасията;
- предлагане на нискоенергийни напитки, предоставени безплатно от училището;
- привлекателен дизайн на училищната столова и приятна атмосфера за хранене, което включва също компетентен персонал в кухнята;
- достатъчно дълги периоди за почивка, осигуряващи спокойно хранене.

#### **Рамковите условия в училище**

В допълнение към качеството на храната атмосферата за хранене е един от определящите фактори за редовното хранене. Положителната атмосфера създава възможност за разговори и обмен на информация и допринася за удоволствието от храненето. При това фактори като времето за хранене и интериорен дизайн играят съществена роля.

#### **Участие в училищния обяд**

Участието на всички ученици в обедното хранене е от съществено значение както за осигуряване на необходимата енергия, така и за процесите на учене и интегриране в училищната култура. То е важно не само за учениците в целодневните училища. Всеки ученик трябва да има възможност да обядва, независимо от социално-икономическия

произход и вероизповеданието. Всеки трябва да намери своето място в столовата.

Други важни фактори са готовността на преподавателите, възпитателите или други (педагогически) сътрудници да обядват заедно с учениците (функция на ролеви модел) и способността им да развият с тях отношения, основани на доверие. Чрез споделянето на храната може да се преподават правила за поведение, комуникация и културни техники. Задължението за надзор по време на хранене трябва да се разглежда като работно време за натоварените с тази отговорност.

#### **Време за хранене**

Учениците трябва да имат достатъчно време за хранене. Прекалено кратките почивки, бързането, суетенето и суматохата могат да ги откажат от храненето. Трябва да се предприемат следните мерки за избягване на подобни ситуации:

✓ Необходимо е да се предвидят най-малко 60 минути за почивка, за да има достатъчно време за: отиване до столовата/мястото за хранене; миене на ръцете; чакане; търсене на свободно място, по възможност в кръга на приятели; самия процес на хранене; време за социални контакти; почистване.

✓ Ако столовата не разполага с достатъчно места, да се предвидят специфични за отделните образователни нива (начално, основно, гимназиално) почивки, всяка от които да бъде в рамките на 60 минути. Това трябва да бъде планирано при изготвянето на училищния график.

✓ За упражнения и физически дейности да се определи отделно време.



### **Дизайн на помещението**

За предлагане и консумация на храна трябва да има на разположение отделно помещение. Това изключва например обедно хранене в класни стаи, кътове за почивка и коридори.

При проектирането на помещението за хранене се вземат предвид следните аспекти:

- светло пространство и адекватно осветление;
- дружелюбна, предразполагаща атмосфера (да има например растения, картини, декорация на масите);
- лесни за почистване мебели и подови настилки.

Атмосферата на хранене е силно повлияна от нивото на шума. За да е възможно най-ниско, помещението трябва да бъде подходящо проектирано и (добре) изолирано. Ясните комуникационни правила помагат за намаляване нивото на шума при хранене.

За да възприемат столовата като свое пространство, учениците трябва да бъдат включени в проектирането ѝ. По принцип е желателно цялостното оформление да се съобрази с отделните образователни нива. Ако е възможно, е добре да се предвиди отделно помещение или площ за горните класове.

### **Педагогически аспекти**

Училището като място за преподаване, учене и живот обединява хора с различен произход, специфичен личен, семеен и културен опит и разнообразни характеристики. Общуването помежду им, качеството и интензивността на взаимоотношенията имат решаващо влияние върху учебния климат. Едно от предизвикателствата пред училището е да интегрира организацията на съвместното ежедневно хранене в педагогическата рамка и по този начин – и в учебните занятия.

*Доброто училищно хранене – основа за настоящото и бъдещото здраве*

Високото качество на училищното хранене е много важно за придобиването на хранителни навици и развитието на здравословен начин на живот. Изборът на това какво и как да се яде и пие ежедневно, допринася за формирането и укрепването на определени модели, които обуславят хранителното поведение в дългосрочен план. Желанието за пълноценно хранене в по-късен живот или за инвестиране в собственото здраве също зависи от опита в училище.





Храненето в училище допринася за здравното образование и за приучване към адекватно потребителско поведение, както и за възпитаване и оформяне на ценностната система. Училищата могат да направляват всичко това с подходящи предложения и по този начин да осъществяват не само педагогическа, но и здравна политика.

За занятията в началните и средните училища има разработени разнообразни информационни пакети. Чрез тях децата се научават как да се отнасят към храната, как да я приготвят и да ѝ се наслаждават. Практиката е свързана с теми като пазаруване, хигиена, хранителна култура и формиране на вкуса.

Европейската училищна мрежа за насърчаване на здравето (European Network of Health Promoting Schools – ENHPS) формулира критериите на училищното образование в областта на храненето още в края на 90-те години. Сред тях са:

- За всеки ученик трябва да бъде обезпечено интердисциплинарно образование по отношение на хранителната и потребителската култура. За тази цел трябва да бъдат разработени стандарти.

- Всички учители и училищният

персонал трябва да имат основни познания за съвременното хранене и потребление/потребителско поведение и следва да бъдат обучени по съответния начин.

- Важно е да се гарантира, че в училище, насърчаващо здравето, всички заинтересовани страни работят за утвърждаване на целите и стандартите в това отношение и координират действията си за тяхното прилагане, така че здравето и благосъстоянието на учениците и учителите да станат обща грижа.

В допълнение, качествена храна в подходящо количество допринася за по-доброто учене на децата. Резултатите им може да се повишат, защото способността за концентриране и учене се основава на сложни метаболитни процеси, за които е необходимо адекватно снабдяване с хранителни вещества и енергия.

*Комуникация и насърчаване на социалните взаимоотношения*

Съвместното хранене на ученици и учители осигурява възможност за едно неформално общуване, различно от това в учебните часове, което е изключително ценно за педагогическите взаимоотношения. Училищата, които

имат опит със споделеното училищно хранене, са на мнение, че ефектите от него са положителни и за социалните взаимоотношения. Участието на учителите и учениците в процеса на хранене насърчава приемането му и създава идентичност („нашата“ училищна храна). Не е маловажна и добрата комуникация между производителите/доставчиците и столуващите. Тя може да подобри атмосферата на хранене и също е основа за възприемането и оценяването на предлаганата храна.

#### *Педагогическата концепция за училищното хранене*

В процеса на развитие всяко училище изгражда свой специфичен профил. Добрата педагогическа концепция за хранене и качествената храна са част от този профил и се оказват конкурентно предимство.

Профилът трябва да определя целите, ценностите, правилата за комуникация и самооценката на училището. В педагогическата концепция за училищното хранене се описват организацията, разпределението на почивките и броят на столуващите. В нея трябва да бъдат посочени също участието на учениците (например при раздаване на храна-

та или при сервирането/отсервирането) и приносът на родителите. Ако се предвижда основаване и функциониране на учебна фирма, отговорностите трябва да бъдат ясно регламентирани. Съблюдаването на правилата за хигиена и безопасност също трябва да се гарантира.

Като компонент на цялостната образователна концепция, педагогическата концепция за училищното хранене трябва да бъде част от училищното развитие и да включва ръководството на училището, учителите, родителите и учениците, както и външните доставчици на услуги за хранене. Създаването на специализирани помещения (кухни), в допълнение към образованието по хранене, предлага на учениците възможност да придобият опит в приготвянето на различни ястия и напитки. Практическите уроци по приготвяне на хранителни продукти трябва да бъдат част от образованието по хранене.

#### *Значението на дома и семейната среда*

За децата най-непосредствените източници на познания за тялото и здравето са техните родители. Те се явяват ориентир и пример за подра-



жание чрез собственото си поведение и са най-важните посредници на информация и знание за здравословен начин на живот. За училищата родителите са естествените партньори във възпитанието и образованието. Това важи и за успешната реализация на концепцията за училищното хранене.

От родителите зависи до голяма степен отношението на децата към предлаганата храна. Ако хранителните навици, придобити вкъщи, не съвпадат с организацията на училищното хранене, това води до ограничено приемане. Следователно комуникацията с родителите по отношение на училищното хранене трябва да стане задължение на училищата. Необходимо е да се подходи по-активно към тях и те да бъдат много по-ангажирани по темата. На родителските срещи например родителите трябва редовно да бъдат информирани по въпросите на храненето.

**Въвеждането и прилагането на балансирано училищно хранене, както и обратната връзка с родителите по темата трябва да залегнат в концепцията на всяко училище.**

#### *Утвърждаване в училище*

Успешното интегриране на ново предложение за училищно хранене или по-нататъшното развитие на съществуващите предложения изисква приемането/одобрението от всички целеви групи в училището и отговорните участници. За тази цел е необходимо:

- от самото начало всички участници да бъдат включени в планирането и проектирането;
- ако е нужно, да се потърси подкрепа от (външни) експерти;

- процесите и решенията трябва да бъдат прозрачни за участниците и да се общува активно;

- на резервите и несъгласието да се обръща сериозно внимание;

- да се определят възможностите и границите за отговорно развитие.

Процесът на внедряване и развитие на концепцията за училищното хранене е интегративна задача, за която може да допринесе всеки участник. Доставчикът е отговорен за осигуряването на материалните и персоналните условия, които дават възможност за практическото прилагане на концепцията според стандарта за качество в училищата. В допълнение към конструктивната подкрепа чрез подходящите (рамкови) условия ръководството на училището носи специална отговорност в ролята си на ролеви модел за учителите, учениците и родителите. Учителите трябва да бъдат убедени, че въвеждането на концепцията за училищното хранене не е просто поредната задача, а че тя им дава възможност да открият нови пътища в училищния живот и във взаимоотношенията си със своите ученици. С родителите е необходимо да се обсъди значението на редовното посещение на столовата от децата.

Важно е също така периодичното разискване на въпроса за удовлетворението на учениците и на останалите столуващи, особено учителите, от предлаганата храна. Резултатите трябва да са прозрачни и включени в мерките за оптимизация.

Храненето винаги е част от идентичността и осигурява спокойствие и сигурност. Хранителните предпочитания са културно формиращи, но те могат да се променят чрез

развитие на навиците. Концепцията за училищното хранене трябва да отчита тези фактори.

За да се вземат предвид социалното и психологическото значение на храната, е нужно да се обърне внимание на предпочитанията и антипатиите на учениците.

В това отношение е необходимо:

- в духа на социализацията да се позволяват „вкусови преходи“;
- ако училищната храна се доставя отвън, тя трябва да бъде

съобразена с децата и подрастващите, т.е. да е различна от тази за домовете за възрастни хора и за болниците.

- отделни вкусови предпочитания (например за храни, приготвени във фритюрник, сладкиши) да не бъдат излишно поощрявани.

Дружелюбен, подпомагащ и педагогически опитен персонал може да насърчи положителното отношение на учениците и всички столуващи към училищното хранене.

Източник:

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

[http://www.sge-ssn.ch/media/DGE\\_QS\\_Schule\\_Essen\\_web.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/DGE_QS_Schule_Essen_web.pdf)

Л. Дърмонова

## СТАНДАРТТЕ ЗА ХРАНЕНО НА УЧЕНИЦИТЕ В АНГЛИЯ

През 2014 г. правителството приема *План за училищната храна* (School Food Plan). Той е резултат от дебати в цялото общество и множество изследвания, чиито анализи и изводи залягат в основата на документа.

Въз основа на Плана стандартите за храненето на учениците са допълнени и изменени през 2015 г. Въведена е практиката за безплатно хранене на децата от 4 до 7 години, независимо от дохода на семействата им, и безплатна вода в училищата.

Департаментът по образованието публикува препоръки и практическо ръководство за прилагането на стандартите, насочени към местните власти и училищата. Разработен е и интернет сайт, в който е поместена

подробна информация и разнообразни допълнителни материали и източници по темата. Сред тях са *Контролен списък за директорите на училищата* и *Примерен контролен списък за изготвяне на обедно меню*, съобразени с изискванията на плана и стандартите.

### **Контролен списък с насоки за директорите на училища**

Списъкът съдържа препоръки, за които е установено, че работят за подобряване хранителната култура и повишават положителната нагласа към храненето в училищата. Организиран е в няколко направления, обхващащи всички аспекти на училищния живот, които имат отношение към начина на хранене на учениците и методите за промяна на нагласите.



## 1. Прилагане на подхода „цялото училище“ – препоръки:

➤ „Цялото училище“ е холистичен подход, който изисква:

→ столовата да се възприема като неразделна част от училището, където децата и учителите се хранят;

→ обядът да е неразделна част от учебния ден;

→ готвачите да са важни членове на училищния персонал;

→ храната и храненето да са жизненоважни елементи от училищния живот.

➤ Включване на готвача/ите в екипа на равни начала с учителите и административния персонал: да присъстват на срещите на училищния персонал; да влизат и напускат сградата от входа, който се използва от всички; да преминават обучение за професионално развитие.

➤ Включване на готвача/ите в родителските срещи, за да обсъдят хранителните навици на децата.

➤ Важно е децата да получават еднакви указания и послания за храненето от целия училищен персонал както по време на уроците, така и на храненето.

➤ Награждаване на децата, които не консумират сладкиши и подсладени напитки.

➤ Отглеждане на някои плодове и зеленчуци в училищната градина и употребата им за приготвяне на храната.

➤ Използване на готвенето и градинарството като интригуващи начини за преподаване на някои предмети от учебната програма – история, математика, природни науки и технологии, география и икономика и др.

➤ Организиране на уроци по готвене за деца и родители след часовете.

## 2. Основни принципи за ефективно управление на промяната

➤ В училищата с добра култура на хранене директорът е лидер на промяната.

➤ Не всички действия са отговорност на директорите. Те трябва да се споделят с готвачите, административния персонал и учителите, фирмата за външен кетъринг, или дори с доброволци.

➤ Изготвянето на най-подходящия договор за изхранване на учениците е базисно условие за удовлетворяване на потребностите.

➤ При изготвянето на нов договор е добре да се проучат добри практики от други училища и да се потърси консултация с експерт в тази област.

➤ Доставчиците да изготвят ясен писмен план за увеличаване разнообразието на предоставяните храни за определен период от време.

➤ В договора задължително да фигурира изискване доставчикът да постигне определен стандарт на качество на храната, който е утвърден от компетентна институция.

➤ 7. Да се потърсят компетентни организации, които да помогнат за реализирането на заложените в контролния списък задачи.

### А. Храната

➤ Директорът и училищният персонал да се хранят често в столовата, за да наблюдават и оценяват вида и качеството на сервираната храна.

➤ Да се предлага разнообразна храна и кухненският персонал да насърчава децата да се хранят здравословно.

➤ Да се използват местни и сезонни доставчици. Децата и техните родители намират идеята за консуми-

ране на местната продукция доста интригуваща (особено когато идва от училищната градина) и е по-вероятно да я изпробват. Да се предлага риба от сертифицирани рибовъдни стопанства.

➤ Да се управлява изборът на децата, за да е сигурно, че получават балансирано хранене.

➤ Да се забранят напитките, съдържащи добавена захар, чипсовете и сладкарските изделия, и/или да се предлагат награди и други стимули за консумиране на здравословни храни.

➤ Да се наблюдава какво консумират децата в междучасията – много често това са пици, сладкиши или снэкс – да се организира мащабна разяснителна кампания за вредите от неправилното хранене.

➤ Да се осигури питейна вода, достъпна за всички и по всяко време. Да се насърчават децата да пият редовно, за добра хидратация на организма, и да се разяснява ползата от това.

## **Б. Околната среда**

➤ Извършване на редовни проверки на столовата за чистота и привлекателност на обстановката, както и за наличие на неприятни миризми.

➤ Създаване на стройна организация, която да съкрати времето за чакане в столовата възможно най-много. При възможност да има повече точки за обслужване и/или да се организира предварително сервиране на храната на масите за хранене (семен тип).

➤ Организиране на безкасова система за плащане. Това съкращава времето за чакане, позволява на родителите да видят какво се предлага на децата им и предотвратява стигматизирането на децата от уязвимите групи.

➤ Подмяна на таблите от „затворнически“ тип със съдове, подобни на използваните в домашна

обстановка.

## **В. Социалният живот**

➤ Изготвяне и утвърждаване на правила за пребиваване на мястото за обяд и почивка, които да са видни за всички.

➤ Всички деца да обядват заедно – не е препоръчително да се отделят тези, които носят обяд от къщи.

➤ Обедната почивка да е организирана така, че да има достатъчно време за хранене, както и за извънкласните дейности или клубове.

➤ Да се обръща специално внимание на най-малките деца, които могат да бъдат уплашени от шума и бързането през обедната почивка.

## **Г. Определяне на изгодна цена**

➤ За средните училища е препоръчително да се обмисли субсидиране на училищните хранения и за учениците над 7 години. Децата, които придобиват навика да се хранят в столовата, много често продължават и в по-горните класове дори ако се налага да заплащат.

➤ Предлагане на отстъпки за родители с повече от едно дете в училището или за тези, чиито деца се хранят в училището всеки ден.

## **Д. Подобряване на възприемането**

➤ Изготвяне на предварителни онлайн менюта, достъпни за учениците и родителите им.

➤ Осигуряване на възможност децата да дегустират храната и да споделят мнението си за нейния вкус и вид.

➤ Насърчаване на учителите да се хранят в столовата заедно с децата. Тази практика има обединяващ ефект върху цялото училище и повишава доверието към училищната храна.

➤ Провеждане на тематични събития (напр. „Световна купа по здравословно хранене“ или „Ден на храната и храненето“ и др.), за да се предизвика интересът на децата.

➤ Организиране на фокус група за проучване възгледите и нагласите на децата или училищен съвет по хранене.

➤ Предлагање на възможност децата да подготвят, готвят и/или сервират храната.

➤ Включване на общността в различните дейности:

→ Осигуряване на възможност родителите, бабите и дядовците да опи-

тат училищната храна и да се хранят с децата на обяд и/или вечеря.

→ Включване на членове на семейството да помагат и участват в готварски или градинарски клубове.

→ Осигуряване на партньори от местната общност (напр. местни ресторанти, производители на храни, земеделски производители), които могат да помогнат при готвенето и другите дейности, свързани с училищното хранене.

→ Подбор на местни готвачи като преподаватели в курсовете и клубовете по готварство или в уроците по теми, свързани с храната и храненето.

**Примерен контролен списък за изготвяне на обедно меню**

ГРУПА ХРАНИ	СТАНДАРТИ
<b>Нишестени храни</b>	1. Една или повече храни от тази група всеки ден. 2. Три или повече различни нишестени храни всяка седмица. 3. Един или повече пълнозърнести сортове нишестена храна всяка седмица. 4. Скорбялна храна, приготвена в мазнина или масло – не повече от два дни в седмицата. 5. Хляб – без добавена мазнина или масло – трябва да е на разположение всеки ден.
<b>Плодове и зеленчуци</b>	1. Една или повече порции зеленчуци или салата всеки ден като съпровод. 2. Една или повече порции плодове всеки ден. 3. Десерт, съдържащ най-малко 50% плод, два или повече пъти всяка седмица. 4. Най-малко три различни плода и три различни зеленчука всяка седмица.
<b>Месо, риба, яйца, боб и други немлечни източници на протеини</b>	1. Една порция от тази група всеки ден. 2. Една порция от месо или домашни птици в продължение на три или повече дни всяка седмица. 3. Мазна риба веднъж или повече на всеки три седмици. 4. За вегетарианците – една порция от немлечен протеин три или повече дни в седмицата. 5. Месо или птиче месо (отговарящо на законовите изисквания за отглеждане и производство) не повече от веднъж седмично в началните училища и два пъти седмично в средните училища.



<p><b>Мляко и млечни продукти</b></p>	<p>1. Една порция от тази група всеки ден. 2. Нискомаслено мляко и мляко с намалено съдържание на лактоза трябва да се предлага най-малко веднъж дневно.</p>
<p><b>Храни с високо съдържание на мазнини, захар и сол</b></p>	<p>1. Не повече от две порции на седмица храна, която е била пържена на силен огън или панирана. 2. Не повече от две порции на седмица храна от групата на сладкишите. 3. Без междинни закуски (снакс), с изключение на ядки, семена, зеленчуци и плодове, без добавени сол, захар или мазнини. 4. Без захарни изделия, шоколад и сладкиши с шоколадово покритие. 5. Кексове, торти и бисквити са допустими в обедното меню, ако са с ниско съдържание на рафинирана захар. 6. Без солници на масите за хранене. 7. Всички подправки да се ограничат до сашета или опаковки с не повече от 10 грама или една чаена лъжичка.</p>
<p><b>Здравословни напитки през целия учебен ден</b></p>	<p>1. Безплатна прясна вода по всяко време. 2. Единствените позволени напитки са:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вода (обикновена или газирана)</li> <li>• нискомаслено мляко или мляко с ниско съдържание на лактоза</li> <li>• плодов или зеленчуков сок (макс. 150 мл)</li> <li>• напитки, произведени от соя, ориз или овес, обогатени с калций; напитки от кисело мляко</li> <li>• комбинации от плодов или зеленчуков сок с вода (обикновена или газирана, без добавена захар или мед)</li> <li>• комбинации от плодов сок и нискомаслено мляко или обикновено кисело мляко, напитки от соя, ориз или обогатени с калций; какао и нискомаслено мляко, всички с по-малко от 5% добавени захари или мед</li> <li>• чай, кафе и топъл шоколад</li> </ul> <p>3. Комбинираните напитки са ограничени до 330 мл. Те могат да съдържат добавени витамини или минерали и не повече от 150 мл. плодов или зеленчуков сок. Комбинираните напитки от плодове или зеленчуци трябва да съдържат най-малко 45% плодов или зеленчуков сок.</p>

Източници:

1. Department for Education (UK), The School Food Plan, A Checklist for Headteachers  
<https://www.gov.uk/government/publications/standards-for-school-food-in-england>  
<http://www.schoolfoodplan.com/checklist/>
2. Department for Education (UK), School Food Standards, A Checklist for School Lunch  
<http://www.schoolfoodplan.com/resources/>

В. Лозанова



## ХРАНЕНОТО ВЪВ ФИНЛАНДСКИТЕ УЧИЛИЩА

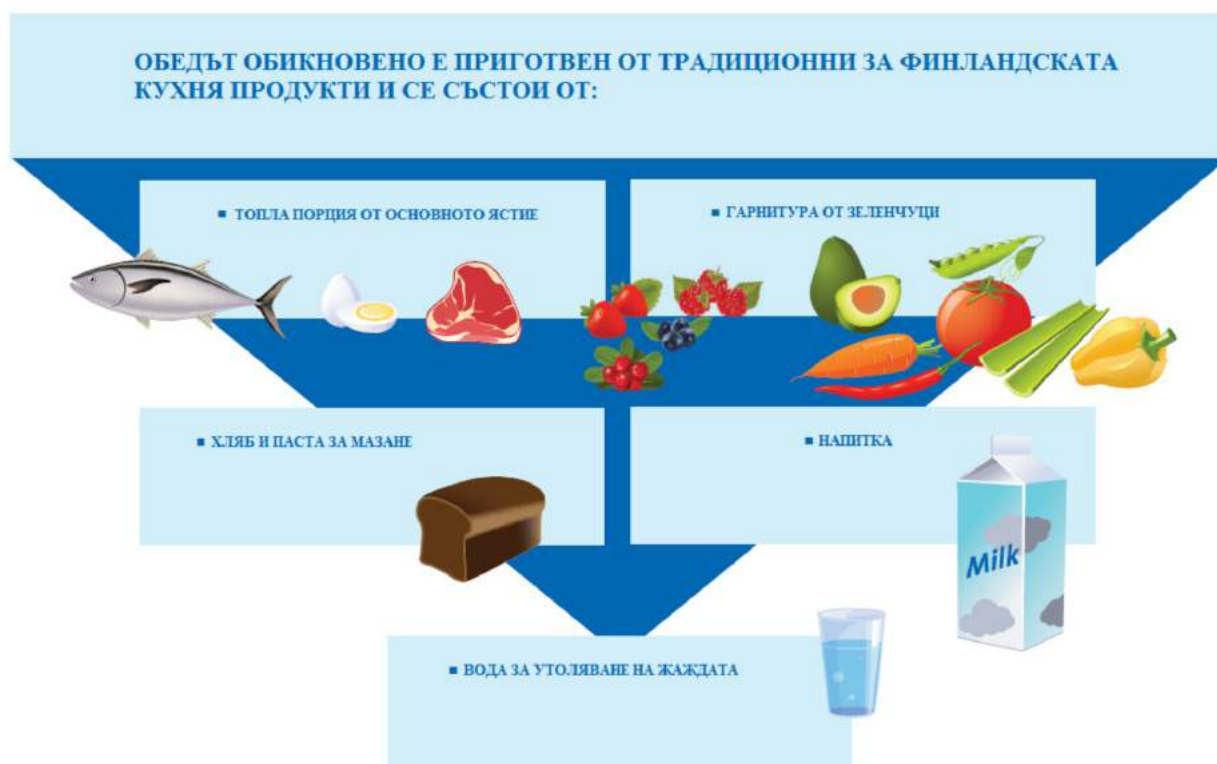
В публикациите на *Финландския национален съвет по образованието*, свързани с храненето в училище, се отбелязва, че храната, предоставяна на учениците, е изключително важна за тяхното благоденствие, тъй като подпомага както растежа и цялостното им развитие, така и способностите им за учене. По тази причина финландското законодателство гарантира правото на деца и юноши (от предучилищен до втори гимназиален етап) да получават безплатен обяд в образователната институция, която посещават. В допълнение ученици, участващи в пред- и следучилищни дейности, получават сутрешна или съответно следобедна закуска.

### Културата на хранене във Финландия

*„Качествената училищна храна е инвестиция в бъдещето!“*

Традиционната финландска храна е чиста и здравословна. В страната се отглеждат разнообразни зърнени култури като овес, ечемик, жито, ръж, а също и ряпа, зеле, картофи, кореноплодни, лук и др. Развъждат се крави, прасета и домашни птици, а многобройните езера и морето осигуряват винаги прясна риба. Горските плодове и гъбите също представляват съществена част от местната кухня, а така също и от училищните ястия (фиг. 1).

**Фигура 1.** Обедно меню във финландските училища



### Нормативна уредба, регламентираща храненето на учениците

Контролът и оценката на качеството на предоставяната в училищата храна се осъществяват на общинско ниво

на базата на три основни документа:

- Основен закон за образованието
- Общ закон за втори етап на средното образование
- Закон за професионалното образование и обучение

Законодателството определя осигуряването на добре организиран, балансиран и безплатен обяд за всеки учебен ден. За улесняване на планирането на училищата са предоставени специално разработени от Националния съвет за храненето във Финландия насоки за съдържанието на порциите на учениците. Обядът се възприема не само като начин за повишаване консумацията на зеленчуци, плодове, пълнозърнест хляб и нискомаслено мляко, но и като педагогически инструмент, чрез който подрастващите усвояват конкретни навици за хранене.

#### Примерен модел на училищно меню

Сервираната в училищата храна трябва да допринася за подобряване здравето на учениците и да им осигурява необходимата за учебния процес енергия. Обедът представлява 1/3 от цялостния прием на храна за деня и следва да бъде вкусен, разнообразен и добре балансиран. В съответствие с тези изисквания училищното меню трябва да съдържа следните компоненти:

- пресни и сготвени зеленчуци, заемащи половината чиния;
- картофи, ориз или тестени изделия (паста), заемащи  $\frac{1}{4}$  от чинията;
- риба (поне веднъж, а за предпочитане два пъти седмично) или месо (може да бъде заместено с боб и кълнове, когато диетата е вегетарианска), заемащи оставащото място в чинията;
- обезмаслено или полу-обезмаслено мляко, квасено мляко;
- вода;
- хляб, намазан с маргарин или смес от маргарин и масло;
- горски или други плодове за десерт.

Обядът е балансиран само когато храната е разпределена по описания начин. По тази причина се препоръчва в училищните столови на самообслужване да има изложена примерна порция, която да служи като ориентир на учениците (фиг. 2).

Трябва да се отбележи, че индивидуалните потребности на учениците, свързани със здравословното им състояние, религиозни убеждения и морални принципи, също се отчитат при планирането на училищните дейности и хранителния режим.

Фигура 2. Образец на обедна порция в столовите на самообслужване



### Значение на училищната столова

Обедът трябва да бъде сервиран между 11 и 12 часа всеки ден. Осигуряването на уютна и тиха зона за хранене позволява на подрастващите да си отпочинат, да се насладят на ястията, без да бързат, и да разберат ролята на

храненето. Препоръчва се столовата да бъде чиста и добре осветена, с малки маси, осигуряващи възможност за разговор. Тя е също така място за социализация. По-големите ученици могат да помогнат на по-малките в приготвянето на порциите или да участват в цялостната организация на процеса.



### Следобедна закуска

Около 30% от финландските училища предлагат следобедна закуска (безплатна или платена, като се дава възможност на учениците да си носят и храна от вкъщи). Както обедът, така и следобедната закуска се използва като инструмент за усвояване на необходимите обноси и култура на хранене. Изборът на храни включва различни хлебни и млечни продукти, напитки и плодове. Сладкишите,

подсладените и енергийните напитки не са препоръчителни. *В правомощията на всяко училище е да забрани продажбата им чрез автоматите за храни и напитки и в училищните лавки, както и консумирането им в столовата и класните стаи.* Мнението на родителите се взема предвид при инсталирането на такива автомати, отварянето на лавки и осъществяването на маркетингова дейност на територията на училището и неговите съоръжения.

Източници:

1. School Meals in Finland. Investment in learning  
[http://www.oph.fi/download/47657\\_school\\_meals\\_in\\_finland.pdf](http://www.oph.fi/download/47657_school_meals_in_finland.pdf)
2. School Meals in Finland  
[http://www.oph.fi/download/155535\\_School\\_meals\\_in\\_finland.pdf](http://www.oph.fi/download/155535_School_meals_in_finland.pdf)

Р. Стойкова

## ОБЯДЪТ В ЯПОНСКИТЕ УЧИЛИЩА

В публикациите на *Националния институт за изследвания в областта на образователните политики* на Япония (National Institute for Educational Policy Research) и Азиатския център за изследване на храните и храненето са разгледани традициите на Япония в областта на изхранването на учениците, както и основните аспекти на програмата за предоставяне на обяд на подрастващите в училищата в страната.

### История на традицията

Традицията на предоставяне на обяд в японските училища започва още в края на 19. век като местна гражданска инициатива за осигуряване на обяд на бедни деца. По-късно, по времето на Първата и Втората световна война, училищните обеда са препоръчвани от Министерството на образованието на Япония като средство за подобряване физическото здраве на учениците. Първоначално в големите градове, а след приемането на Закона за училищния обяд (School Lunch Law) през 1954 г. и в цялата държава, обядът в училище става неизменна част от ежедневието на учениците. Към Министерството на образованието, културата, спорта, науката и технологиите на Япония дори функционира малък музей, в който са изложени копия на училищните обедни порции на всяко поколение.

### Развитие на програмите за осигуряване на обяд в училищата

Преди войните училищните обеда не са били част от учебната програма. След Втората световна война обаче, с приемането на Закона за училищния обяд, те придобиват образователна стойност и за-

почват да се използват като инструмент за създаване на навици на хранене, социализация и запознаване на учениците с процесите на производство, разпространение и консумация на храни. Четири години по-късно, с някои поправки в нормативната база, обядът се превръща в „училищно събитие“<sup>1</sup>, а след това в „специална дейност“. В доклада си от 1970 г. за подобряване на училищния обяд *Съветът за здраве и физическо образование* настоява за заменяне на хляба с ориз и за назначаване на диетолози в училищата. Двете препоръки са одобрени от Образователното министерство и приведени в действие в най-кратки срокове.

### Роля на диетолозите и учителите по хранене в училищата

Диетолозите в училищата са част от училищния персонал. Специфичните им задължения включват:

- активно участие в базовото планиране на училищния обяд;
- управление на храненето – съставяне на обедно меню, контрол върху хигиената при приготвяне и сервиране;
- сътрудничество с учителите при информиране на учениците за подходящи хранителни диети;
- насърчаване създаването на потесни връзки между родителите и местната общественост посредством училищните обеда;
- предоставяне на индивидуални насоки на учениците за преодоляване на проблеми с наднормено тегло, нездравословни хранителни навици и алергии.

Назначаването на диетолог не е задължително, но във всички училища присъства „shokuiku“ – учене за храната и храненето (училищните обеда са осно-

<sup>1</sup> Учебната програма в училищата в Япония съдържа четири основни компонента: „предмети“, „етика“, „специални дейности“ и „училищни събития“.



вен компонент в това обучение). По тази причина през 2007 г. в страната се въвежда лиценз за учител по хранене. Тези учители трябва да притежават и педагогическа правоспособност. Законовата рамка изисква всяко училище, в което се приготвя храна за повече от 550 ученици, да разполага с диетолог или учител по хранене. За училищата с по-малко деца се предвижда по един диетолог/учител по хранене за група от 4 училища. Сателитни кухни (общински кухни, които отговарят за храненето на няколко училища), приготвящи обяд за повече от 1 500 ученици, също трябва да разполагат с такъв специалист/и.

### „Shokuiku” – учене за храната и храненето

Обучението за храните и храненето се осъществява от учителите по хранене в сътрудничество с други учители и може да бъде интегрирано в различни училищни предмети. Например в часа по социални науки учениците могат да изчислят разстоянието, което продуктите от дневното обядно меню изминават от мястото, в което са произведени, до училището. В допълнение може да се изчисли необходи-

мият за превоза бензин и да се обсъдят ефектите на цялостния процес по доставка върху околната среда. В часовете по физическо възпитание учениците наблюдават и записват промените в собственото си тегло и височина, обвързвайки израстването с хранителния режим. В часовете по английски език се изучава лексика, свързана с дневното меню – храни, методи на готвене, поведение на масата и др. Тази широка перспектива на храната и храненето създава у подрастващите чувство на благодарност за предоставената им храна и насърчава интерес към нейния произход. Като допълнителен ефект на обучението може да се посочи изключително малкото количество изхвърляна храна.

Запознаването с основните храни става чрез разпределянето им в *три* основни групи (фиг. 1). **Жълтите храни** (овесени ядки, зърнени култури, ориз и др.) дават енергия и сила и помагат за поддържане температурата на тялото. **Червените храни** (месо, риба, яйца, мляко и др.) съдържат голямо количество протеини и помагат за растежа. **Зелените храни** (водорасли, плодове и зеленчуци) съдържат много витамини и минерали и са важни за добрия тонус на тялото.

Фигура 1. Учителите обучават децата за трите цвята храни



### Училищният обяд – принос към здравето

В момента 100% от началните училища и около 88% от основните училища (с първи, задължителен етап на средно образование) участват в програмата за осигуряване на обяд. Има *три* типа училищни обеда:

- цялостен обяд (фиг. 2), съдържащ основно ястие, гарнитура и прясно мляко (десертът не е задължителен);

- допълващ обяд (със или без мляко), при който учениците си носят основното ядене от къщи;

- млечен обяд, при който само млякото се осигурява от училището.

В задължителния образователен етап преобладават цялостните обедни менюта. Разходите за храна

на учениците се покриват от родителите/настойниците (около 250 йени – около 3.70 лв., за децата в начален курс и около 300 йени – около 4.50 лв., за тези в следващия образователен етап), а разходите за изхранване на училищния персонал се финансират от държавата.

Менюто се разработва от диетолога/учителя по хранене на месечна база и се изпраща на родителите. Използваните продукти и техният грамж също са достъпни. По този начин се избягват хранителни алергии, а родителите могат да отчетат тази информация при приготвянето на храна у дома (да не дублират състава на продуктите). В много училища дневното меню е достъпно онлайн заедно с коментари на децата за качеството му.

**Фигура 2.** Цялостен обяд за едно дете, съдържащ ориз, мляко, сьомга, мизо супа, варени зеленчуци – спанак и ряпа, и портокал



За приготвянето на храната се използват пресни продукти, по възможност закупени от утвърдени местни производители. Например зеленчуците, брани същия ден, са пресни, което от своя страна означава, че количеството отпадъци е по-малко. Училищата поставят снимки на

производителите на видно място, а понякога ги канят да посетят училището и да разкажат на учениците за процесите на производство. Подрастващите посещават фермите, за да добият собствени впечатления за това как се произвежда даден хранителен продукт. Това позволява създаването на връзки между уче-

ниците и представителите на различни професии – земеделци, рибари и др., и насърчава взаимно уважение. В допълнение учениците произвеждат тор от хранителните си отпадъци, която изпращат обратно на фермерите.

Повечето училища не разполагат със столови. Учениците се хранят в

класните стаи заедно с учителите си, като сами пренасят и сервират храната си (фиг. 3). В повечето училища подрастващите отглеждат сами част от използваните за обяд продукти (фиг. 4). Преди и след хранене целият клас изразява благодарност за предоставената храна (фиг. 5).

**Фигура 3.** Дежурните ученици сипват порциите на своите съученици



**Фигура 4.** Ученици отглеждат домати и ориз на територията на училището си





Фигура 5. Изразяване на благодарност за храната



Програмата за училищните обеди е изготвена в съответствие с Основния закон за образование в сферата на храните и храненето (Basic Law of Food and Nutrition Education). Основните ѝ цели са поддържане и подобряване здравето на учениците чрез подходящ хранителен режим, осигуряване на възможност за запознаване със здравословни диети и придобиване на подходящи хранителни навици, засилване на сътрудничеството и ко-

лективния дух на децата, засилване на уважението към хората, заети в произвеждането и приготвянето на храната, природата и живота като цяло и насърчаване опазването на околната среда, запознаване с различни кулинарни традиции. Ученето за храните, от своя страна, спомага за преодоляване на някои съвременни проблеми, свързани както с храненето, така и с нарастващото етническо разнообразие в класната стая.

Източници:

1. SchoolLunchPrograminJapan  
<https://www.nier.go.jp/English/educationjapan/pdf/201303SLP.pdf>
2. JapaneseSchoolLunches  
<http://www.gakkyu.or.jp/publication/kyushoku/pdf/SUKOYAKA-SLE.pdf>
3. The Japan That Japanese Don't Know: The School Lunch Program  
[http://www.jumonji-u.ac.jp/sp/asian-food-culture/asian-english/japanese\\_schoollunch/index.html](http://www.jumonji-u.ac.jp/sp/asian-food-culture/asian-english/japanese_schoollunch/index.html)

Р. Стойкова



## ЗНАЧЕНИЕ НА ГРАДИНАРСТВОТО В УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕТО, СОЦИАЛНОТО РАЗВИТИЕ И УСПЕХА НА УЧЕНИЦИТЕ

През 2016 г. екип от британски учени изготвя преглед на въздействието на градинарството върху учениците под формата на анализ на количествени и качествени сведения, извлечени от разнообразни бази данни и научни публикации. Направен е опит систематично и прозрачно да се определят,

подберат, преценят и синтезират най-добрите доказателства за значението на градинарството в училищна среда. Въз основа на обобщената информация са формулирани наблюдения относно отражението на градинарството върху физическото и психическото състояние на учениците.

**Фигура 1.** Градинарството е дейност с комплексен характер



Снимка: Edutopia

Подготовката на обзорното проучване е обоснована с популярността на практикуването на градинарството и отглеждането на растителни култури с учебна цел в хиляди училища по света. В някои държави дори съществуват национални програми за училищно градинарство, например Royal Horticultural Campaign for School Gardening във

Великобритания или Stephanie Alexander Kitchen Garden Program в Австралия. Лицата и организациите зад тези програми приемат, че градинарството в учебна среда притежава потенциал за повишаване на общото здравословно състояние на учениците, тяхното социално развитие и подобряването на успеха им в обучението.

### **Градинарството в училищна среда**

Констатирано е повишаване на интереса в научните изследвания през последните години към оценяването на ефективността на училищните програми по градинарство. Внимателното им анализиране е позволило идентифицирането на следните количествени показатели за общото здравословно въздействие на училищното градинарство върху учениците:

- увеличаване на приема на плодове и зеленчуци – желание за опитване на нови храни, мотивираност за хранене с плодове и зеленчуци;
- прием на разнообразни хранителни вещества – в резултат на запознаването с различни видове храни;
- хранителни предпочитания – изграждане на склонност към полезните храни;
- познания и нагласи към храненето – познаване на полезните хранителни вещества и съставки; различаване на плодовете и зеленчуците; нагласи, предпочитания и разбираня за готвенето на плодове и зеленчуци;
- общо физическо здраве и физическа активност – в резултат на приема на здравословни храни се повишават някои жизнени показатели;
- добро физическо и психическо състояние – повишаване на личната ефективност, самовъзприемането; развиване на уменията за работа в екип, комуникация, лидерство, вземане на решения, доброволчество и междуличностни взаимоотношения.

Важно уточнение е, че представените положителни констатации се основават върху анализ на разнообразна научна информация: изследванията се различават по вид, държава, тип на училище, възраст и брой на учениците, форма на организиране и продължителност на обучението по градинарство и наблюдаваните резултати. Всичко това към настоящия мо-

мент възпрепятства прилагането на унифицирана методика за реална оценка на предимствата на практикуването на градинарството в училищата.

Синтезираните качествени показатели се свързват с въздействия върху здравето и общото физическо и психическо състояние на учениците.

### **Въздействие на градинарството върху здравето на учениците**

Повечето проучвания описват забелязани положителни промени върху храненето на децата, участвали в часове по градинарство в училище. Изрично се посочват по-доброто познаване, осведоменост и подобро отношение към храната, желание да се опитват нови храни и изграждането на по-здравословни хранителни навици.

Твърди се, че участието в градинарски дейности формира чувство на свързаност с растежа на храната, което насърчава учениците да предпочитат растителни храни. Педагогически персонал и доброволци са документирали тези промени в нагласите и поведението на учениците. За ръководните фактори в образователната система това е източник на оптимизъм за потенциала на градинарството в училище, като разширяването на неговото изучаване се очаква да доведе до положителни промени в хранителната култура на обществото в дългосрочна перспектива. Изучаването на подобна култура в ранна детска възраст се счита за важен фактор за насърчаването на развитието на здравословен начин на живот.

Други изследвания разглеждат градинарството в училище като възможност за физическа активност както за децата, така и за възрастните. Учители в основното училище са посочили физическия аспект на градинарството като важен за определени групи ученици, които е необходимо да са физически заети, или такива, които

не могат да се концентрират в класната стая. Проучване сред родителите пък показва, че те приемат градинарството като възможност техните деца да усвоят „работната етика“, да израстват физически здрави и да придобият информация за работни навици. Градинарството в училище освен това се определя като част от социалното – и дори моралното – образование.

### **Въздействие на градинарството върху общото физическо и психическо състояние на учениците**

Въздействието има личностно и социално значение.

Приема се, че **личностното значение** се изразява в изпитване на удоволствие и интуитивни чувства на успех, удовлетворение и гордост от отглеждането на растенията. Така се изгражда усещане за връзка с природата, което е много по-различно от преживяванията в класната стая. Този опит, основан върху емпатия и грижа, се счита за оказващ влияние върху взаимоотношенията на децата с възрастните.

Много от изследванията посочват, че изграждането и поддържането на градините предоставя на децата възможност да демонстрират чувства на привързаност и отговорност. В резултат те придобиват увереност и самочувствие. Същевременно изучаването на градинарството предоставя възможност за изява на ученици с учебни или поведенчески затруднения, които не се справят достатъчно добре в учебна среда.

Публикувани са проучвания и на мнението на учениците и юношите. Те описват училищните градини като спокойни места, където могат да се отпуснат и да се освободят от стреса. Това е констатирано преди всичко за деца с ментални нарушения (хиперактивност при дефицит на вниманието и депресия), поведенчески и емоционални затруднения, но е валидно и за

деца от малцинствени етнически групи и мигранти. Причината според някои е възможността да бъдат на открито и във връзка с природата. Според други физическата работа спомага за намаляването на стреса.

**Социалното значение** на училищното градинарство се изразява преди всичко в изграждането на взаимоотношения. Учениците получават възможност да общуват с приятели, учители, специалисти по градинарство, родители и доброволци. В повечето случаи това са хора, с които не биха влезли в контакт при обичайните всекидневни условия.

Градинарството се разглежда като дейност, насърчаваща работата в екип и сътрудничеството, като позволява преодоляването на социалните граници, характерни за традиционните учебни структури.

Сътрудничеството с учениците е от полза също за учителите, родителите и доброволците, като спомага за подобряването на взаимовръзката учител – ученик и за взаимоотношенията между поколенията.

Анкети сред доброволците установяват тяхната удовлетвореност от възможността да допринасят за обучението на децата и младите хора и същевременно да се чувстват полезни за обществото. Тази констатация се интерпретира като пример за преплитане между личностното и социалното значение на градинарството в училище.

Проучванията сред участници показват също, че училищното градинарство спомага за повишаване на чувството за общност и сближаване между културите. Изтъква се неговото значение за включването в училищните дейности на родители, чийто майчин език е различен от езика на преподаване. В мултикултурни общности комбинирането на градинарството с дейности по готварство се посочва за добра възможност ученици от различни культу-



ри да научат повече едни за други. Не на последно място, неформалното общуване в такава среда спомага за развиване на уменията по английски език.

### **Образователно въздействие на градинарството в училище**

В редица научни публикации се коментира потенциалът на образователното въздействие на градинарството в училище. Цитират се анкети сред учениците, които посочват, че практикуването на тази дейност има позитивен ефект върху тяхното обучение (например по-бързо справяне със заданията за домашна работа). Това се потвърждава от учители и доброволци. Приема се, че контактът с природата оказва влияние върху намаляването на стреса и повишаването на концентрацията.

Някои ученици развиват по-голяма информираност за околната среда чрез училищното градинарство – от изучаването на градината и непосредственото ѝ обкръжение, през значението на опазването на водата, познаването на сезоните, техниките за компостиране и местната дива природа, до обсъждането на глобални проблеми, свързани с изхранването на човечеството, устойчивото развитие, рециклирането и значението на опазването на околната среда. Изучаването на градинарството се разглежда като източник за позитивно екологосъобразно поведение и укрепване на чувството за връзка с природата.

Не е изяснено дали отчетените по-високи нива на ангажираност и мотивираност сред учениците, участващи в програми за училищно градинарство, се дължат изобщо на прекараното време в градината или на практикуваните там дейности. Установено е, че изпълнението на някои еднообразни задачи води до загуба на интерес при част от учениците.

Отбелязани са също и някои чисто образователни ползи за възрастните хора

и доброволците, участващи в училищното градинарство. В хода на дейностите те също придобиват нови умения. Някои учители дори въвеждат формални възможности – насочени към доброволците – за посещаване на кратки курсове и получаване на сертификати. Счита се, че това допринася за поддържането на тяхната мотивация.

Посочени са известни слабости на наличните проучвания върху значението на градинарството в училище. Например твърдението за предпочитане и повишена консумация на плодове и зеленчуци в резултат на обучението се основава върху анкетни проучвания, без да са проведени никакви точни измервания.

### **Фактори за успешно и устойчиво развитие на програмите за градинарство в училищата**

В научната литература са дискутирани различни аспекти на програмите за градинарство в училищата. Правят се опити за дефиниране на факторите за техния успех или се разглеждат предизвикателствата, на които трябва да отговорят, като са анализирани и принципите за тяхното изпълнение и управление.

За ефективно се посочва приложното, холистично ориентиране на учебните предмети и самата практика. Изрично се изброява правенето на много графики и измервания на растежа на растенията, примерно на всеки две седмици, както и прогнозиране на техния размер след определен период от време. Говори се за устойчивото развитие, компостирането и всичко свързано с градинарството. Успоредно с това се правят връзки с други учебни предмети, например математиката – чрез изчисляване на периметър, обем и др. Обобщено е, че в дейностите по градинарство в училище могат да се интегрират различни предмети от учебната програма.

В някои изследвания са посочени предимствата от обвързването под ня-



каква форма на училищното градинарство с готвенето. По този начин се формират навици за здравословен начин на живот, например чрез подбора на плодове и зеленчуци и тяхното предпочитане пред нездравословните полуфабрикати.

Училищните градини се описват от учителите, родителите и доброволците като подкрепяща и приобщаваща учебна среда, в която еднакво участват всички деца, без характерните за класната стая усещания за натиск и съперничество. Упоменаването на постиженията в градинарството в училищните вестници или други форми на представяне на новини и успехи се счита за мотивираща практика.

При изготвянето на училищните програми по градинарство се препоръчва отчитането на социално-демографските и културните характеристики на училищната общност. Така се обезпечават ефективното взаимодействие между учениците и пошироката общественост. Привличането на съмишленици (различни заинтересовани страни, баби и дядовци, доброволци, местни организации и бизнес, общественици и др.) е определено като един от най-важните фактори за успех и устойчиво развитие на училищното градинарство. Това води и до повишаване във всяко отношение на капацитета на училищните програми по градинарство, включително на разнообразието от умения и осигуряването на материали и ресурси.

Отбелязано е затруднението на училищата за набирането на достатъчно доброволци за нуждите на програмите по градинарство, а осигуряването на такива е важно за тяхната устойчивост. В тази връзка се изтъква необходимостта от намиране на баланс между обезпечаването на участието на доброволци и поддържането на тяхната мотивация. Същото е ва-

лидно и за училищния персонал – някои проучвания установяват прекомерно натоварване на учителите и останалите служители, ангажирани с провеждането на часовете по градинарство. Методи за тяхното мотивиране са обвързването на часовете по градинарство с продължаващото професионално развитие, въвеждането на работещи показатели за оценяването на труда и парични награди. За добра практика се посочва формирането на градинарски комитет към училищата (съставен от администратори, учители, доброволци и координатори), който да подпомага разпределянето на ролите, споделянето на отговорностите и намаляване на риска от претоварване със задачи на отделен човек.

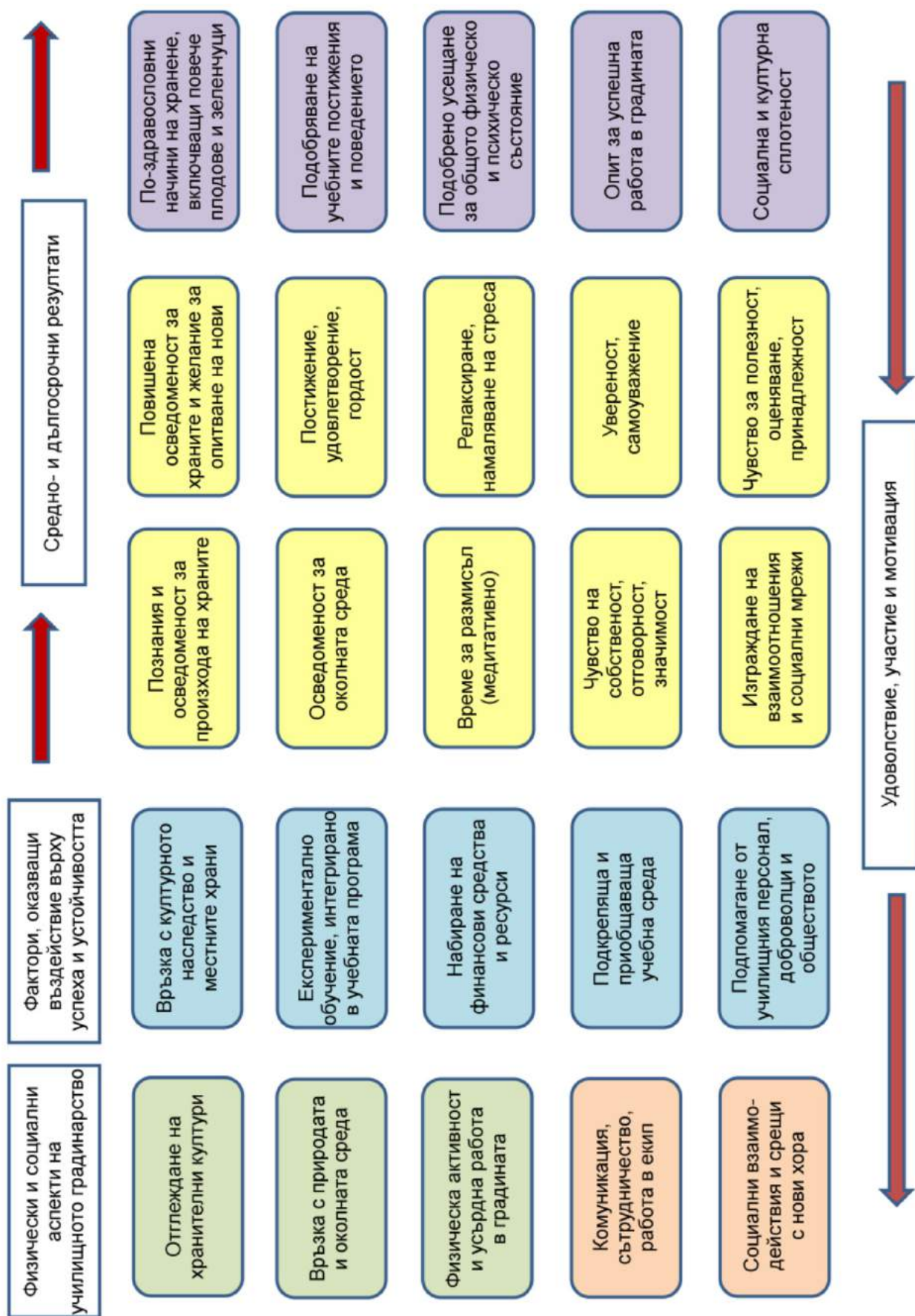
Съществено значение имат финансовото и ресурсното осигуряване на тази дейност. Отделните училища намират различни решения, сред които организирането на събития за набиране на средства, получаването на дарения от местния бизнес и кандидатстването за целево финансиране. Посочено е значението на установяването на връзки с пошироката общественост за повишаването на информираността за предимствата на училищното градинарство и осигуряването на устойчивото му развитие.

## Заклучение

Въз основа на направените обобщения авторите на проучването изготвят концептуален модел, визуализиращ някои от възможните механизми и пътеки, чрез които градинарството в училище може да окаже въздействие върху здравословното, физическото и психическото състояние на учениците. Същевременно моделът е открит за нови интерпретации.



**Фигура 2.** Концептуален модел на потенциалното здравно, физическо и психическо въздействие на градинарството в училище



Концептуалният модел следва да се чете от ляво надясно, като по този начин се отчитат физическите и социалните аспекти на училищното градинарство, допълнени с факторите, влияещи върху неговото успешно и устойчиво развитие. Представени са кратко- и дългосрочни ефекти на училищното градинарство и техните връзки с учениците, семействата и обществото.

Обобщени са три съществени характеристики на училищното градинарство:

1. Може да се интегрира в учебната програма, като увеличава възможностите за обучение: от предоставяне на знания за храненето, през практически умения за отглеждане и приготвяне на храна, до забавно изучаване на основни предмети от учебната програма. Съществено значение за успеха на дейностите има

участието на учителите в тяхното планиране и развитие с подкрепата на други заинтересовани страни в училището и обществото.

2. Установени конкретни ползи за деца с комплексни потребности (поведенчески, емоционални или образователни), които не се изявяват достатъчно добре в класната стая.

3. Осигурява двупосочни ползи: от една страна, децата са насърчени да продължат заниманията си с градинарство, а от друга – възрастните (учители, родители и доброволци) имат мотивация да продължат да подкрепят програмите по градинарство в училищата.

Накрая е подчертана необходимостта от по-голяма синергия и нови проучвания върху значението на изучаването на градинарството в училищното образование.

Източник:

Heather Ohly, Sarah Gentry, Rachel Wigglesworth, Alison Bethel, Rebecca Lovell and Ruth Garside. A systematic review of the health and well-being impacts of school gardening: synthesis of quantitative and qualitative evidence, in BMC Public Health (2016) 16:286.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-016-2941-0> (EBSCOhost)

Й. Илиев

## ПРЕДСТАВЯМЕ ВИ

### ИНИЦИАТИВАТА „НАШИЯТ УЧИЛИЩЕН БЮФЕТ” В АВСТРИЯ

„Нашият училищен бюфет” е инициатива на Федералното министерство на труда, социалните въпроси, здравеопазването и защитата на потребителите за подобряване асортимента на предлаганите храни и напитки в училищните бюфети. Училищното хранене трябва да предоставя на учениците, учителите и другите служители богата гама от предложения, които се основават на препоръките за хранене, отговарят на физиологичните нужди и подпомагат здравословните навици.

Инициативата е една от мерките на *Националния план за действие по въпросите на храненето*, според който до 2020 г. трябва да се постигне реална промяна по отношение на недохранването, прекомерното и непълноценното хранене, както и обръщане на тенденцията на нарастване процентите на наднорменото тегло и затлъстяването. От 2011 г. насам мерките и стратегиите за хранителната политика са обединени на федерално ниво. Понастоящем „Нашият училищен бюфет” се провежда в отделни провинции въз основа на партньорство и сътрудничество.

Инициативата е насочена към всички фирми, стопанисващи училищни бюфети, които искат да оптимизират своята продуктова гама. Тя трябва да бъде адаптирана според Насоките за училищния бюфет.

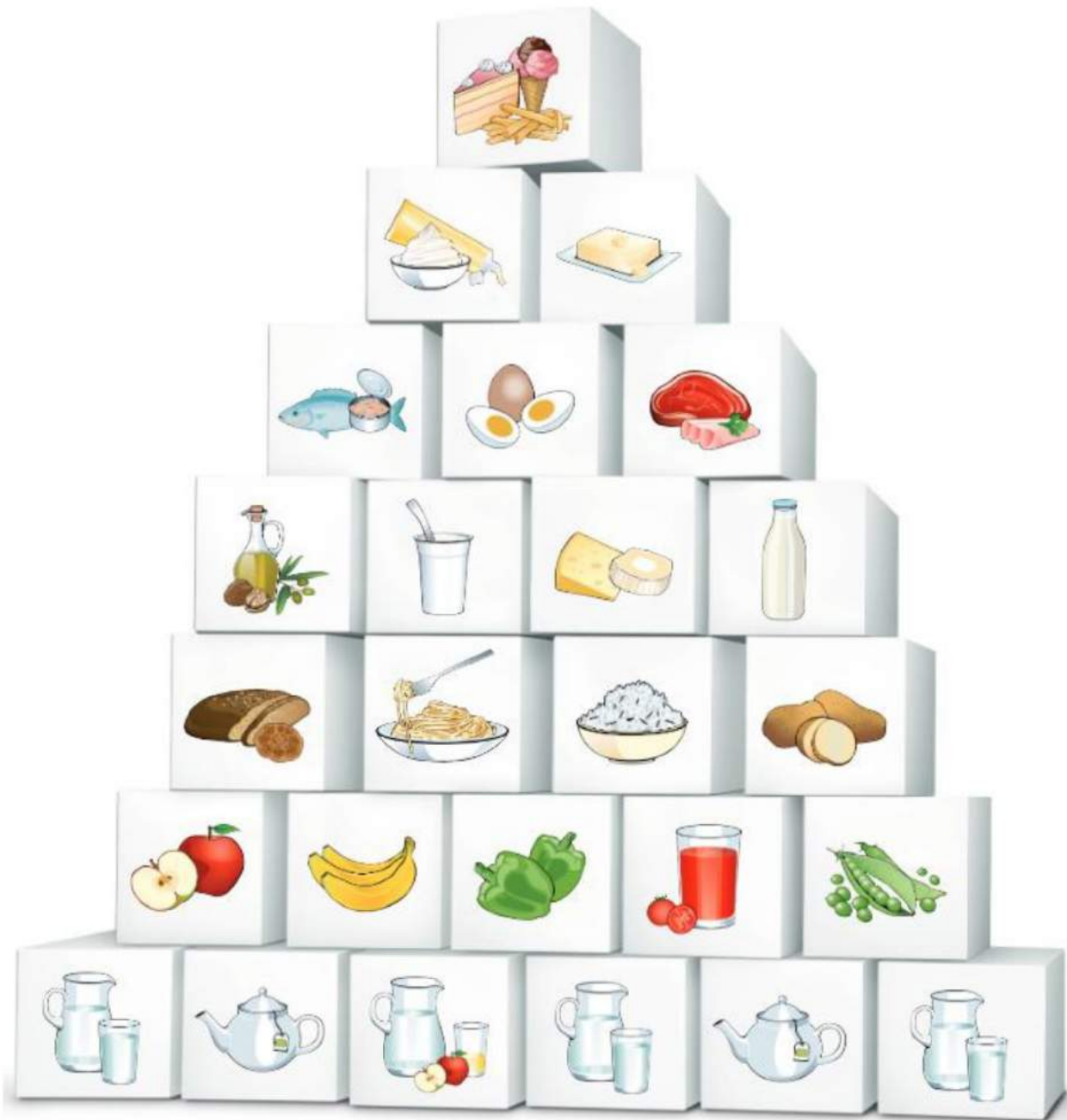
#### Насоки за училищния бюфет

Целта на насоките е оптимизацията на предлаганите продукти в училищния бюфет или в автоматите за храни и напитки. Като част от превантивните мерки за насърчаване на здравословни навици, е необходимо здравословният избор да стане по-лесен. В допълнение към критериите за здравословно хранене и безопасност на храните, предложенията трябва да отчитат и разнообразието, екологичните аспекти (като сезонност и регионалност), както и предпочитанията на децата и подрастващите. Специфичните за училището социални характеристики и култура на хранене също са важни за успешното прилагане на насоките.

Един от основните аспекти на приемането и привлекателността на предложенията е тяхното представяне. Затова здравословните храни трябва да бъдат изложени на видно място в училищния бюфет (витрина, хладилник) и придружени от подходящи мерки за насърчаване на избора им (например ценообразуване, плакати, листовки). Част от тази стратегия е да не се рекламират продукти, богати на мазнини, сол и захар.

Насоките – систематизирани по хранителни групи – се явяват минимален стандарт за училищните бюфети и са ориентирани главно към фирмите, които ги стопанисват. Основата им е „австрийската хранителна пирамида”, която предлага нагледно помощ за насърчаване на здравето предложения.





Източник: Федералното министерство на труда, социалните въпроси, здравеопазването и защитата на потребителите.

За всяка хранителна група се посочват:

- ✓ текущите цели (научно доказани минимални критерии, с които може се проверяват и оптимизират предложенията);
- ✓ стъпките за прилагането им;
- ✓ дългосрочна цел.

### **Пример**

#### *Зеленчуци*

- ✓ Текущи цели (минимални критерии):
  - пресни зеленчуци (например за закуска или като салата) се предлагат всекидневно по време на всяко

междучасие;

- най-малко 80% от гарнитурата на хляба или друго тестено изделие са зеленчуци (например домати, краставици или репички);

- предлагат се поне три разновидности.

✓ Стъпки за изпълнение:

- постепенно увеличаване на предлагания асортимент от зеленчуци;

- зеленчуци, като например коктейлни домати, корнишони и пресни салати са добри алтернативи за междинно похапване/закуски;

- разнообразяване на предложенията, използвайки различни цветове и аромати/вкусове (например домати,

репички, чушки, моркови, къдраво зеле, салата/маруля);

- демонстрирайки отговорност за околната среда, да се предпочитат регионални и сезонни зеленчуци, които обикновено съдържат повече вещества, стимулиращи здравето (поради по-кратките срокове на транспортиране и съхранение).

- маринованите зеленчуци (като кисели краставички, чушлета, смесени туршии) могат да се използват по желание, но те не могат да бъдат заместители на пресните зеленчуци.

✓ Дългосрочна цел: Всекидневно и разнообразно предлагане на най-малко три различни вида зеленчуци и поне един за междинно похапване.

#### Идеална цел:

#### Пет пъти на ден – плодове и зеленчуци

**Най-добрият вариант – две порции плодове и три порции зеленчуци. Изборът може да бъде между пресни и замразени продукти, прясно изцедени сокове и сушени плодове.**

#### **„Добрият избор” – нов проект за училищните бюфети**

Финансираният от Федералната здравна агенция пилотен проект „Добрият избор” проучва дали учениците се ориентират в моделите за етикетиране на хранителните продукти, за да могат да направят здравословен избор. Освен това се проверява доколко практично е етикетирането на продуктите в училищния бюфет от страна на стопанисващата го фирма.

В хода на проекта са разгледани общо четири модела за етикетиране, от които са избрани два.

#### **Модел „Съзнателен избор”**

Логото „Съзнателен избор” е

разработено на основата на международни препоръки за хранене и е въведено първо в Нидерландия. Има за цел да помогне на потребителите да направят здравословен избор на хранителен продукт. Критериите се основават на хранителните препоръки на Световната здравна организация (СЗО) и се преглеждат редовно.



**Модел „Система на светофара“**

Моделът е разработен във Великобритания (Англия) от здравните органи в сътрудничество с Агенцията по стандарти на хранителните продукти. Произволната маркировка по-

сочва съдържанието на енергия, мазнини, наситени мазнини, захар и сол в комбинация с цветовете на светофара (зелено = ниско съдържание, оранжево = средно съдържание, червено = високо съдържание), например:



В сътрудничество с училищните бюфети се тества прилагането на тези два модела за етикетиране.

Тестването протича в три стъпки:

*Първо – Включване в асортимента*

Всички храни и напитки се записват съобразно тяхната хранителна стойност (наситени мазнини, захар, сол и др.).

*Второ – Предлагане на продуктите*

Храните и напитките се етикетират от училищния бюфет и трябва да бъдат изложени в него за няколко седмици (около 4 до 6 седмици).

*Трето – Обратна връзка*

След етапа на етикетиране следва личен разговор с фирмата, стопанисваща бюфета, за ефективността на моделите за етикетиране. Търси се също така мнението на учениците.

За фирмите, стопанисващи училищните бюфети, има широка програма за подпомагане, която цели подобряване на асортимента и насърчаване здравословните навици на децата и младите хора. Всички материали се предоставят безплатно: ръководства, маркетингови съвети, контролни листове, гореща линия, изпитани рецепти.

Източник:

Unser Schulbuffet und Leitlinie Schulbuffet

[https://www.bmgf.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Unser\\_Schulbuffet](https://www.bmgf.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Unser_Schulbuffet)

Л. Дърмонова

## ПЛАТФОРМАТА *MYPLATE* НА АМЕРИКАНСКИЯ ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЗЕМЕДЕЛИЕТО В ПОДКРЕПА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Препоръките на американския Департамент по земеделието относно здравословното хранене имат повече от 100-годишна история. Актуалната платформа, озаглавена MyPlate, е въведена през 2011 г. и се представя като инструмент за намиране на правилния за отделния човек стил на здравословно хранене и изграждането му през целия живот.

Посочено е, че всичко, което човек яде и пие, има значение за неговото здраве, а правилната комбинация подпомага поддържането на по-добро здравословно състояние в настоящия момент и в бъдеще. Не

по-малко важно е уточнението, че здравословното хранене се определя от много фактори, включително възраст, начин на живот, предпочитания, достъп до храна, култура, традиции и лични решения, взети с течение на времето. Поради това идеите и съветите на MyPlate са разделени в четири възрастови категории (2 – 3, 4 – 8, 9 – 13 и 14+ години). Платформата съдържа различни онлайн инструменти, които позволяват извеждането на препоръчителното индивидуално меню след въвеждане на години, пол, тегло, височина и ориентируваща физическа активност.

Фигура 1. Петте групи храни според платформата MyPlate



Във философията на платформата са залегнали четири принципа:

- *Фокусиране върху разнообразието, количеството и процеса на хранене* – здравословен избор от всяка от петте групи храни: плодове, зеленчуци, зърнени, богати на протеини и млечни. Общата калоричност на храните следва

да е съобразена с възраст, пол, тегло, височина и степен на физическа активност. Изграждането на здравословни хранителни навици спомага за избягване на наднорменото тегло и затлъстяването, като намалява опасността от сърдечни заболявания, диабет и рак.



- *Избиране на храни и напитки с по-малко наситени мазнини, натрий и добавени захари* – чрез запознаване с етикетите и съдържанието на консумираните храни. Препоръчва се търсенето на храни и напитки с по-ниско съдържание на наситени мазнини, натрий и захар. Храните с по-малко съдържание на натрий намаляват риска от високо кръвно налягане.

- *Започване с малки промени за постепенно изграждане на здравословен начин на хранене* – промените следва да са постепенни и целенасочени. Под малки промени се подразбира половината от менюто да включва плодове и зеленчуци (първите да са цели, а вторите – разнообразни); половината от приеманите зърнени храни да са пълнозърнести; преход към млечни продукти

с ниско или без съдържание на мазнини; разнообразни храни, източници на протеини; съобразяване на количеството на приеманата храна с посочените по-горе индивидуални характеристики.

- *Подпомагане на здравословното хранене* – създаване на среда, в която здравословният избор е възможен за всички в обществото. Посочено е, че всеки може да повлияе на останалите чрез превръщането на здравословното хранене в неизменна част от неговия живот.

В платформата разнообразните онлайн инструменти са подредени по целеви групи, включително деца и ученици. Налични са и различни брошури със съвети за здравословно хранене, видеоматериали, игри, песни и др.

**Фигура 2.** Препоръки за съдържанието на училищната закуска



Спазването на представената структура на училищната закуска стимулира обучението, като подобрява концентрацията на децата и младите хора. Проучвания са установили подобро справяне на учениците с училищните задачи, когато са закусили. Закуската осигурява по-висок прием на диетични фибри, витамини от група Б, калций, желязо и други хранителни вещества. Тя спестява време на семействата с предлагането на възможности за здравословно хранене.

На родителите се препоръчва:

- да прочетат менюто на своето дете, за да са сигурни, че то познава всички храни, включени в училищната закуска;
- да проучат възможностите за разнообразяване на училищната закуска, например чрез проучване на евентуално сътрудничество на родителската организация, в която членуват, със служителите – отговорни за храненето в училище.

**Фигура 3.** Препоръки за съдържанието на обяда в училище



Освен че представлява балансиран обяд, представеното препоръчително меню осигурява 1/3 от хранителните потребности на повечето деца за деня. Допълнено е, че 42% от училищата участват в програми „от фермата до училището“, които пови-

шават достъпа на учениците до храни – местно производство, но също така спомагат и за тяхното обучение чрез беседи с фермери и училищно градинарство.

Формулирани са няколко по-съществени препоръки към родителите

по отношение на училищния обяд:

- опитване на нови храни у дома;
- разговори за дневното меню;
- при възможност да обядват със

своите деца в училище, да научат повече за предлаганите храни и да се запознаят с персонала, отговорен за приготвянето на храната в училище;

- да насърчават детето си да

участва в събития по дегустации на храни или в проучвания за училищния обяд.

В допълнение към разнообразната информация и онлайн инструменти относно храненето, порталът My Plate осигурява и възможности за индивидуални консултации.

Източник:

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy & Promotion: My Plate  
<https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>

Й. Илиев



**НАЦИД**

**ISSN 1314-8966 (Print)**  
**ISSN 2367-9425 (Online)**