



ჯანსაღი და უსაფრთხო კვება სკოლაში

საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის ეროვნული რეკომენდაცია (გაიდლაინი)

საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო

2015

საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და
სოციალური დაცვის სამინისტრო

ჯანსაღი და უსაფრთხო კვება სკოლაში

*საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის ეროვნული რეკომენდაცია
(გაიდლაინი)*

დამტკიცებულია საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის
2015 წლის 27 ოქტომბრის №01-306/ო ბრძანებით

2015

ზოგადი პრინციპები

სასკოლო კვების მიზანია ბავშვებს განუვითაროს ჯანსაღი კვებითი უნარ-ჩვევები და უზრუნველყოს ისინი საჭირო ენერჯის მარაგით. მნიშვნელოვანია, რომ საკვები იყოს გემრიელი და გამოიყურებოდეს მადის აღმძვრელად, ხოლო გარემო, სადაც ბავშვები ღებულობენ საკვებს - მოწესრიგებული, სუფთა და სასიამოვნო.

ჯანსაღი კვება გულისხმობს არჩევანს ისეთი საკვების სასარგებლოდ, რომელიც აუმჯობესებს ან ხელს უწყობს ჯანმრთელობის შენარჩუნებას. ჩვეულებრივ, იგი ითვალისწინებს, ბავშვის ნორმალური ზრდა-

განვითარებისათვის აუცილებელი ყველა საკვები ნივთიერების მოხმარებას. ამასთან, საკვები უნდა იყოს მრავალფეროვანი, წარმოდგენილი ხილით, ბოსტნეულით, მარცვლეულით, ფრინველის, საქონლისა და თევზის ხორცი. საჭმლის მოსამზადებლად სასურველია წინასწარ დაუმუშავებელი, ახალი სურსათის გამოყენება.

ბავშვის ჯანმრთელი, დაბალანსებული კვებითი რაციონი უნდა მოიცავდეს:

- ხილისა და ბოსტნეულის საკმარის რაოდენობას;
- სასმელი წყლის საკმარის რაოდენობას;
- ხორცის, თევზის, კვერცხის, ლობიოსა და სხვა ცილიოვანი პროდუქტის საკმარის რაოდენობას;
- რძესა და რძის ნაწარმს;
- ცხიმის, მარილისა და/ან შაქრის შემცველ საკვებსა და სასმელებს - მცირე რაოდენობით.

სასკოლო კვების რაციონში სხვადასხვა სახეობის სურსათის არსებობა განისაზღვრება მათი მნიშვნელობით:

❖ ხილისა და ბოსტნეულის (განსაკუთრებით ბოსტნეულის) მიღება აყალიბებს რაციონალური კვების ჩვევებს, ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, ინსულტისა და კიბოს რისკს. ხილი და ბოსტნეული აუცილებელი ვიტამინებისა და მინერალების, აგეთვე უჯრედისის წყაროა. ამასთან, ხილი და ბოსტნეული ამდიდრებს კერძებს ფერით,

გემოთი და ხდის მათ მრავალფეროვანს;

- ❖ სახამებლის შემცველი საკვები ენერგიისა და B ჯგუფის ვიტამინების წყაროა. ამასთან, მარცვლეული კულტურები, კერძოდ, პური და მაკარონი, არის ბოჭკოვანი ნივთიერებების წყარო, რაც მნიშვნელოვანია საჭმლის მომნელებელი სისტემისათვის. სახამებლიანი საკვები ეხმარება ბავშვებს სრულყოფილ კვებაში;
- ❖ ხორცი, თევზი, კვერცხი და ლობიო შეიცავს ცილას და აუცილებელ მინერალებს, მათ შორის, რკინასა და თუთიას. თევზი მდიდარია A და D ვიტამინებით, აგეთვე, პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავებით;
- ❖ რძე და რძის ნაწარმი არის ენერგიის, ცილის, კალციუმის, A ვიტამინისა და რიბოფლავინის/B ვიტამინის წყარო;
- ❖ ცხიმის, შაქრისა და მარილის მაღალი შემცველობის საკვები - მიუხედავად იმისა, რომ ამ ჯგუფში შემავალი უმეტესი საკვების კალორიულობა მაღალია, ისინი ვერ ამარაგებენ ორგანიზმს აუცილებელი საკვები ნივთიერებებით. დიდი რაოდენობით შაქრის მიღება ზრდის საკვების კალორიულობას, მაგრამ იწვევს ინსულინის ჭარბ გამოყოფას, რაც ფიტავს კუჭქვეშა ჯირკვალს და მეორე ტიპის დიაბეტის ჩამოყალიბების მიზეზი შეიძლება გახდეს. გარდა ამისა, დიდი რაოდენობით შაქრის მიღება აზიანებს კბილებს;
- ❖ ჯანსაღი სასმელები - ყველა ბავშვისთვის ხელმისაწვდომი უნდა იყოს საჭირო რაოდენობის სასმელი წყალი. შაქრიან და ტბილ სასმელებს უმეტესად არ აქვთ არანაირი კვებითი ღირებულება; გარდა ამისა, იწვევს წონის მატებას და კბილების დაზიანებას.

სასკოლო კვების ორგანიზებისას გათვალისწინებული უნდა იქნეს შემდეგი ძირითადი მიდგომები:

- ✓ ზოგიერთი პროდუქტის მიღება საჭიროა ყოველდღე: _____ პური, რძე, ხორცი, ბოსტნეული, ხილი;
- ✓ ზოგიერთი პროდუქტის მიღება არ არის საჭირო ყოველდღე: არაჟანი, თევზი, ხაჭო;
- ✓ საუზმეზე (პირველი საუზმე) უმჯობესია ბავშვმა მიიღოს: ფაფეული, მაკარონი, მოხარშული კარტოფილი, კვერცხი, ყველი;
- ✓ სადილზე/ მე-2 საუზმეზე ანუ ლანჩზე მიზანშეწონილია ხორციანი კერძებისა და თევზეულის მიღება;

- ✓ **სამხარზე** რეკომენდებულია ბოსტნეული, ფაფეული, რძე, მაწონი, ხაჭო, ყველი;
- ✓ კერძს რომ უკეთესი გემო ჰქონდეს, უხვად უნდა გამოიყენებოდეს მწვანილი. წიწაკა, პილპილი და მდოგვი მცირე რაოდენობით დასაშვებია მხოლოდ მოზრდილი ასაკის ბავშვებისათვის;
- ✓ სასკოლო მენიუში ყოველთვის უნდა იყოს საკმარისი რაოდენობით სხვადასხვა ჯანსაღი სასმელი და წყალი, რათა ბავშვმა დაიკმაყოფილოს წყურვილი, განსაკუთრებით სიცხეში და ფიზიკური დატვირთვის შემთხვევაში.

აღნიშნული მიდგომების უზრუნველსაყოფად გამოიყენებული უნდა იქნეს სასკოლო კვების სტანდარტი, რომელიც მოიცავს რეკომენდაციებს სკოლაში ჯანსაღი კვების ორგანიზებისათვის განკუთვნილი სურსათის სახეობებისა და ჯერადობის შესახებ. ხოლო, სასკოლო კვების სტანდარტების დაცვის მონიტორინგისათვის რეკომენდებულია სპეციალური საკონტროლო ფურცლის გამოყენება (დანართი 1).

სასკოლო კვების სტანდარტი

სასკოლო კვება უნდა უზრუნველყოფდეს ყველა აუცილებელი სახეობის სურსათის მიწოდებას მოსწავლეთათვის, შემდეგი პერიოდულობით:

ნახშირწყლების შემცველი საკვები

მარცვლოვნები, ბურღულეული, პარკოსნები

- ❖ ნახშირწყლების შემცველი საკვები პროდუქტების ერთი ან მეტი ულუფა-ყოველდღიურად
- ❖ ნახშირწყლის შემცველი სამი ან მეტი სხვადასხვა სახის საკვები (ბურღულეული, მარცვლეული, პარკოსნები და სხვ.) - ყოველკვირეულად
- ❖ ცხოველურ ცხიმში ან მცენარეულ ზეთში მომზადებული ნახშირწყლოვანი საკვები - არაუმეტეს ორჯერ კვირაში
- ❖ პური -ყოველდღიურად

ხილი და ბოსტნეული

- ❖ ერთი ან მეტი ულუფა ბოსტნეული ან ბოსტნეულის სალათი - ყოველდღიურად
- ❖ ერთი ან მეტი ულუფა ხილი - ყოველდღიურად
- ❖ ჩაროზი/დესერტი, რომელიც უნდა შეიცავდეს სულ მცირე 50% ხილს - კვირაში ორჯერ ან მეტჯერ
- ❖ სამი განსხვავებული სახეობის ხილი და ბოსტნეული - ყოველკვირეულად

ცილის შემცველი საკვები

რძე და რძის ნაწარმი

❖ ამ ჯგუფში შემავალი პროდუქტები - ყოველდღიურად ხორცი, თევზი, კვერცხი, ლობიო, ცილების შემცველი სხვა პროდუქტები

- ❖ ამ ჯგუფში შემავალი საკვები პროდუქტები - ყოველდღიურად
- ❖ საქონლის და ფრინველის ხორცი - ორჯერ ან მეტჯერ კვირაში
- ❖ თევზი (მაგალითად, ჭანარი, ლოქო, ქორჭილა, სვია, კალმახი, ორაგული) - ერთხელ კვირაში
- ❖ მომარხულებისათვის/ვეგეტარიანელებისათვის მცენარეული ცილების შემცველი პროდუქტები - სამჯერ ან მეტჯერ კვირაში

საკვები შაქრის და მარილის მაღალი შემცველობით

- ❖ შემწვარი პროდუქტები - არაუმეტეს ორი ულუფა კვირაში
- ❖ საკონდიტრო ნაწარმი - არაუმეტეს ორი ულუფა კვირაში
- ❖ აკრძალულია ე.წ. წასახემსებლები, გარდა თხილეულის, ხილისა და ბოსტნეულისა, რომელთაც არ აქვთ დამატებული მარილი, შაქარი ან ცხიმო
- ❖ კრეკერები, გამომშრალი ორცხოვნილა და პურის სხვა პროდუქტები მხოლოდ სადილზე/მე-2 საუზმეზე (ლანჩი), ხილთან, ბოსტნეულთან ან რძის ნაწარმთან ერთად
- ❖ აკრძალულია კანფეტები, შოკოლადი ან შოკოლადით დაფარული პროდუქტები
- ❖ აკრძალულია მზა საკვებზე მარილის დამატება, კეტჩუპი და სხვა მსგავსი საწებლები გამოყენებულ უნდა იქნას შეზღუდული რაოდენობით

ჯანმრთელი სასმელები

სასმელი წყალი ხელმისაწვდომი უნდა იყოს საკმარისი რაოდენობით და მთელი დღის განმავლობაში, უფასოდ!

დასაშვები სასმელები:

- ❖ წყალი
- ❖ რძე ცხიმისა დალაქტოზის დაბალი შემცველობით
- ❖ ხილის ან ბოსტნეულის წვენი (მაქსიმალური რაოდენობა 150 მლ)
- ❖ ხილის კომპოტი
- ❖ ფერმენტირებული რძის სასმელი (იოგურტი)
- ❖ ხილისა და ბოსტნეულის წვენი წყლით განზავებული
- ❖ ხილის წვენი და დაბალცხიმოვანი რძით ან იოგურტით დამზადებული სასმელები, სასურველია გამდიდრებული კალციუმით
- ❖ ჩაი, რძიანი ყავა, ცხელი შოკოლადი, კაკაო

დაბალანსებული კვების რეჟიმის უზრუნველსაყოფად ზემოჩამოთვლილი საკვები პროდუქტები მიწოდებული უნდა იქნეს მოსწავლეთათვის ჯანსაღი კვების პირამიდის შესაბამისად და სათანადო მოცულობის/ზომის ულუფებით, საკვები ნივთიერებების სადღეღამისო კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულების ნორმების გათვალისწინებით.

საკვები ნივთიერებების სადღეღამისო კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულების ნორმები

კვებითი ღირებულება			7-10 წლის	11-14 წლის	15-18 წლის
			ბიჭი/გოგო	ბიჭი/გოგო	ბიჭი/გოგო
ენერჯია	საშუალო მოთხოვნილება	კკალ	1970/1740	2220/1845	2755/2110
ცხიმები	საშუალო დღიური ენერგეტიკული მოთხოვნილებს 35%	გ	76.6/67.7	86.3/71.8	107.1/82.1
მათ შორის, ნაჯერი ცხიმები	საშუალო დღიური ენერგეტიკული მოთხოვნილების 11%	გ	24.1/21.3	27.1/22.6	33.7/25.8
ნახშირწყლები	საშუალო დღიური ენერგეტიკული მოთხოვნილების 50%	გ	262.7/232.0	296.0/246.0	367.3/281.3
მარტივი ნახშირწყლები	საშუალო დღიური ენერგეტიკული მოთხოვნილების 11%	გ	57.8/51.0	65.1/54.1	80.8/61.9
საკვები ბოჭკო	მოზრდილთათვის დადგენილი მაჩვენებლის (18გ) პროპორციული	გ	15.8/14.0	17.8/14.8	22.1/16.9
ცილები	სარეკომენდაციო მოხმარება	გ	28.3/28.3	42.1/41.2	55.2/45.0
მარილი	რეკომენდებული	მგ	1961	2353	2353

ჯანსაღი კვების პირამიდა სასკოლო ასაკის ბავშვებისთვის

ჯანსაღი კვება გულისხმობს ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების წყლის, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების სწორ ბალანსს. ამასთან, ამ საკვები ნივთიერებების გადანაწილება ხასიათდება ე.წ. პირამიდის პრინციპით.



სასკოლო კვების ორგანიზება უნდა განხორციელდეს ჯანსაღი კვების პირამიდის პრინციპით, რადგან ის საშუალებას იძლევა ბავშვმა მიიღოს ყველა ის საკვები ნივთიერება, რომელიც საჭიროა ყოველდღიურად, მისი ჯანმრთელობისა და ნორმალური ზრდა-განვითარებისათვის. სასკოლო ასაკის ბავშვების ჯანსაღი კვების პირამიდა 5 ძირითადი ჯგუფის პროდუქტებისაგან (ხილი, ბოსტნეული, ცილოვანი პროდუქტები, მარცვლეული, რძე და რძის ნაწარმი) შედგება, რომელთა ულუფები შემდეგი სახისაა:

❖ ხილი

- 1 საშუალო ზომის ხილი - ვაშლი, ბანანი, მსხალი სხვ.
- 2 მცირე ზომის ხილი - კივი, ქლიავი და სხვ.
- 1.5 სუფრის კოვზი კეკნკროვანი ხილი

- 4 ერთეული მშრალი ხილი (ჩირი) - გარგარი, ლეღვი და სხვ.
- 1 ფინჯანი ხილის კომპოტი
- ❖ ბოსტნეული
 - 1 საშუალო ზომის კარტოფილი
 - ½ ფინჯანი (75 გ) მომზადებული ბოსტნეული
 - 1 ფინჯანი ბოსტნეულის სალათი
 - ½ ფინჯანი (75 გ) მომზადებული პარკოსნები - ლობიო, ბარდა, ოსპი და სხვ.
- ❖ ცილოვანი პროდუქტი - საქონლის მჭლე ხორცი, თევზი, ფრინველის ხორცი, კვერცხი, ნიგოზი, პარკოსნები:
 - 65-100 გ მომზადებული ნაკლებციმიანი (მჭლე) საქონლის ან ფრინველის ხორცი
 - 80 – 100 გ თევზის ფილე
 - 2 მცირე ზომის ქათმის კვერცხი
 - 1/3 ფინჯანი ნიგოზი, ნუში, თხილი, არაქისი
- ❖ მარცვლეული - პური, ბრინჯი, მაკარონი, ვერმიშელი და სხვ.
 - 2 საშუალო ზომის ნაჭერი პური
 - 1 ფინჯანი მაკარონი, ვერმიშელი, ბრინჯი და სხვ.
 - 1.3 ფინჯანი საუზმის ბურღულეული
- ❖ რძე და რძის ნაწარმი: რძე, იოგურტი (მაწონი), ყველი და სხვ.
 - 1 ფინჯანი ნაკლებციმიანი რძე
 - 200 გ იოგურტი/მაწონი
 - 40 გ ყველი

ულუფების რაოდენობა თითოეული ჯგუფის პროდუქტიდან დამოკიდებულია ბავშვის ასაკსა და ფიზიკური აქტივობის დონეზე. ბავშვის მზარდი ორგანიზმი საჭიროებს შემდეგი რაოდენობის ულუფებს:

	მარცვლეული	ბოსტნეული	ხილი	რძე და რძის ნაწარმი	ცილოვანი პროდუქტი
6-7 წლის ბავშვი	3 – 4	4	2	3	1/2-1
8-11 წლის ბავშვი	4 – 6	4 – 5	1 – 2	3	1 – 1.5
12-18 წლის ბავშვი	4 – 7	5 – 9	3 – 4	3 – 5	1 – 2

საკვები პროდუქტები და მათი ულუფების ზომები სასკოლო კვებისათვის

ხილ-ბოსტნეული

საკვები		6-10 წლის ასაკის	11-18 წლის ასაკის
ბოსტნეულის ან შერეული სალათი	ნედლი	40-60გ	80გ
ყველა სახის ბოსტნეული	დამუშავებული (შემწვარი/მოხარშული)	40-60გ	80გ 2-3 სუფრის კოვზი
მარცვლეული	ნედლი, დამუშავებული	15-20გ	30გ
	(შემწვარი/მოხარშული)	40-60გ	80გ
მარცვლეული პომიდვრის სოუსში	მოხარშული	50-70გ	90-100გ
ბოსტნეული წვნიანი		200-250გ	250-300გ
საშუალო ზომის ხილი (ვაშლი, ბანანი და ა.შ.)	ნედლი	75-100გ	100-150გ
მცირე ზომის ხილი (კივი, კლიავე და ა.შ.)	ნედლი	50-100გ	80-100გ
მშრალი ხილი (ჩირი)	გამომშრალი	15-30გ	25-30გ
ხილის სალათი	ნედლი ან დამუშავებული	65-100გ	130გ

ხორცი, თევზი, კვერცხი და სხვა ცილოვანი პროდუქტი

პროდუქტი		6-10 წლის ასაკის	11-18 წლის ასაკის
შემწვარი ხორცი(საქონლის)		50-80გ	80-95გ
შემწვარი ხორცი (ქათმის)		60-85გ	85-125გ
ყველა სახის კერძი, რომელიც შეიცავს ხორცს		50-75გ	75-95გ
ბულიონი		200-250გ	250-300გ
თევზი (თეთრი სახეობის)		60-90გ	90-125გ
თევზი ზეთით	დამუშავებული	55-80გ	80-110გ
თევზის სალათი	დამუშავებული	50-70გ	70-100გ
კვერცხის სალათი	დამუშავებული	1 კვერცხი	2 კვერცხი
ხორცის ალტერნატიული ვარიანტები (სოიო)	დამუშავებული	50-70გ	70-100გ
მარცვლეული		20-25გ	40-45გ
ვეგეტარიანული სოსისი, ბურგერი		50-70გ	70-100გ
სოსისი ხორცის		1 სოსისი	2-3 სოსისი
ბურგერი		55-80გ	70-100გ
ფრინველის ხორცი ცომით და ცხიმით (ღვეზელი)	გამომცხვარი	50-70გ	70-100გ

რძე და რძის ნაწარმი

პროდუქტი	6-10 წლის ასაკის	11-18 წლის ასაკის
ნაკლებციხმიანი რძე	150-200გ	200-1250გ
პუდინგი	100-120გ	120-150გ
იოგურტი	80-100გ	100-120გ
ყველი	20-30გ	30-40გ

მარცვლეული და სახამებლის შემცველი პროდუქტი

		6-10 წლის ასაკის	11-18 წლის ასაკის
პური: მათ შორის, თეთრი, ცეხვილი, რუხი, ვეშავი, დაღერლილი ფქვილის, ღვეზელი, ბაგეტი, ღერდილის ასორტი, სენდვიჩი		(50-70გ) 1-2 ნაჭერი საშუალო, 1 ან ½ დიდი ბაგეტი, 1 სენდვიჩი	(80-10გ) 2 დიდი ნაჭერი პური, 1 დიდი ბაგეტი, 1 სენდვიჩი
კარტოფილი ან ტკბილი კარტოფილი: მათ შორის შემწვარიც	ნედლეული	120-170 გ	200-250 გ
კანიანი და გამომცხვარი კარტოფილი	ნედლეული	200-280გ	330-410გ
სხვა სახამებლიანი ბოსტნეული	ნედლეული	100-150გ	150-200გ
სხვადასხვა სახის მაკარონი	მშრალი	45-65გ	65-8-გ
ბრინჯი	გამომშრალი	35-55გ	55-65გ
სხვა მარცვლეული	გამომშრალი	40-60გ	60-70გ
ცხიმში შემწვარი კარტოფილი	ნედლეული	70-100გ	120-150გ

პროდუქტები ცხიმის, შაქრისა და მარილის მაღალი შემცველობით

ხილის ბისკვიტი, პუდინგები	80-100გ	100-120გ
ხილის ყელე	80-100გ	100-120გ
ნამცხვარი, კექსი, მაფინები	40-50გ	50-60გ
ბისკვიტები	25-30გ	30-40გ
ნაყინი	60-70გ	100გ
პივა	50-70გ	80-100გ
საწებელი/სოუსი	20-30გ	40-50გ
ხილი/ბოსტნეულის წვენი	150მლ	150მლ
რძე	150-200მლ	200-250მლ
კომბინირებული სასმელები (მილქშეიქები)	330მლ	330მლ

ჯანსაღი კვების პრინციპები

სასკოლო კვების ორგანიზებისას გათვალისწინებული უნდა იქნეს ჯანსაღი კვების შემდეგი პრინციპები:

- ❖ მნიშვნელოვანია, მენიუში ისეთი საკვების შეტანა, რომლებიც ცხიმების, მარილისა და შაქრის მცირე რაოდენობას შეიცავს;
- ❖ აუცილებელია საკვებში ცხიმების, შაქრის და მარილის რაოდენობის შემცირება;
- ❖ აუცილებელია, ხორცს მოსცილდეს ზედაპირული ცხიმი. ფრინველის ხორცს კი - კანი;
- ❖ საჭმლის მომზადებისათვის უმჯობესია, მაქსიმალურად შეიზღუდოს ცხიმში შეწვისა და მოხრაკვის მეთოდები და შესაწავად გამოყენებული იქნეს გრილი;
- ❖ აუცილებელია ცხიმის მოშორება თხევადი საკვების ზედაპირიდან;
- ❖ სუპებისა და სოუსების კონსისტენციის გასასქელებლად რეკომენდებულია დაქუცმაცებული ბოსტნეულის გამოყენება, ვიდრე საკვებში ფქვილისა და ცხიმის დამატება;
- ❖ საკვების შეზავება რეკომენდებულია ცხიმის დაბალი შემცველობის მქონე სოუსითა და არაჟნით, მაიონეზის გამოყენების ნაცვლად;
- ❖ სახამებლის შემცველი საკვებსა და ბოსტნეულს მოხარშვის დროს არ უნდა დაემატოს მარილი;
- ❖ სასურველია საჭმლის მომზადებისას რეცეპტში მითითებული შაქრის რაოდენობის განახევრება. ასევე, შესაძლებელია შაქრის ჩანაცვლება ახალი ხილით ან ჩირით.

სასკოლო კვების ორგანიზებისას გათვალისწინებული უნდა იქნეს ბავშვთა კვების თავისებურებასთან დაკავშირებული შემდეგი შეზღუდვები:

- ❖ არ დაიშვება ძირითად საკვებად კონსერვების გამოყენება (მაგ.: კონსერვირებული სუპი, კონსერვირებული ხორციანი კერძები). ისინი შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს კერძის ერთ-ერთ შემადგენელ ნაწილად (მაგ.: სალათების, ბუტერბროდების, სუპების მომზადებისას);

- ❖ ბავშვებისთვის დასაღვევად გამოიყენება მხოლოდ პასტერიზებული რძე. ნედლი რძის გამოყენება შესაძლებელია თერმულად დამუშავებულ საკვებში;
- ❖ არ დაიშვება:
 - სოკო
 - კრემიანი ნამცხვრები და ტორტები
 - მაკარონი ხორცის ფარშით;
- ❖ კვერცხი ბავშვებს მიეწოდება მხოლოდ თერმულად დამუშავებული სახით;
- ❖ საკვების მომზადებისას უპირატესობა ენიჭება მცენარეული ზეთების გამოყენებას;
- ❖ დესერტად არ უნდა გაიცეს საღებავი რეზინა, კანფეტი ან შოკოლადი;
- ❖ მიზანშეწონილი არ არის ისეთი უაღკოპოლო სასმელების გამოყენება, რომლებიც შეიცავს შემდეგ საკვებ დანამატებს: E102, E110, E122, E123, E124, E129, E151, E155, E180;
- ❖ საკვები რაციონიდან ამოღებულ უნდა იქნეს ისეთი პროდუქტები, რომლებიც გამდიდრებულია საკვები დანამატებით.

ცხიმების (მათშორის, ნაჯერიცხი მების), მარილისა და შაქრის დაბალი შემცველობის მქონე სურსათის შერჩევა

სასკოლო კვებისათვის სურსათის შესყიდვისას, აუცილებელია გავეცნოთ ეტიკეტზე არსებულ ინფორმაციას მისი შემადგენლობის შესახებ და ავარჩიოთ სურსათი ცხიმების, მათ შორის, ნაჯერი ცხიმების (ცხოველური ცხიმების), მარილისა და შაქრის დაბალი ან საშუალო შემცველობით.

	დაბალი შემცველობა	საშუალო შემცველობა	მაღალი შემცველობა	მაღალი შემცველობა ულუფაში
შემადგენლობა	რას ნიშნავს დაბალი შემცველობა 100 გ პროდუქტში	რას ნიშნავს საშუალო შემცველობა 100გ პროდუქტში	რას ნიშნავს მაღალი შემცველობა 100 გ პროდუქტში	რას ნიშნავს მაღალი შემცველობა ერთ ულუფაში
ცხიმები	3.0 გ ან ნაკლები	3.0 – 17.5 გ	17.5 გ-ზე მეტი	21.0 გ-ზე მეტი
ნაჯერი ცხიმები	1.5 გ ან ნაკლები	1.5 – 5.0 გ	5.0 გ-ზე მეტი	6.0 გ-ზე მეტი
შაქარი	5.0 გ ან ნაკლები	5.0 – 22.5 გ	22.5 გ-ზე მეტი	27.0 გ-ზე მეტი
მარილი	0.3 გ ან ნაკლები	0.3 – 1.5 გ	1.5 გ-ზე მეტი	1.8 გ-ზე მეტი
სასმელების კრიტერიუმები (100 მლ-ზე)				
საერთო ცხიმები	1.5 გ ან ნაკლები	1.5 – 8.75 გ	8.75 გ-ზე მეტი	10.5 გ-ზე მეტი
ნაჯერი ცხიმები (ცხოველური ცხიმები)	0.75 გ ან ნაკლები	0.75 – 2.5 გ	2.5 გ-ზე მეტი	3.0 გ-ზე მეტი
საერთო შაქარი	2.5 გ ან ნაკლები	2.5 – 11.25 გ	11.25 გ-ზე მეტი	13.5 გ-ზე მეტი
მარილი	0.3 გ ან ნაკლები	0.3 – 0.75 გ	0.75 გ-ზე მეტი	0.9 გ-ზე მეტი

რეკომენდაციები სასკოლო მენიუს შედგენისათვის

სასკოლო მეცადინეობების განრიგში საკვების მისაღებად გათვალისწინებულ უნდა იქნეს არანაკლებ 15 წუთიანი შესვენება, რომელიც შეიძლება გაიზარდოს 20 წუთამდე. სადილი/მე-2 საუზმე (ლანჩი) უმჯობესია ბავშვებს მიეცეს არაუადრეს მეორე გაკვეთილის დამთავრებისა. თუ მეცადინეობების განრიგი იძლევა საშუალებას, სადილისთვის/მე-2 საუზმისთვის (ლანჩი) შესაძლებელია დაიგეგმოს შესვენება მე-3 ან მე-4 გაკვეთილის შემდეგ. სკოლის სადილმა/მე-2 საუზმემ (ლანჩმა) უნდა შეადგინოს ბავშვის საკვებ ნივთიერებებსა და ენერგიაზე დღელამური მოთხოვნილების **30-35%**. გახანგრძლივებული ჯგუფის მოსწავლეებისთვის გათვალისწინებულ უნდა იქნეს სამხარიც -ენერგიაზე დღელამური მოთხოვნილების **5-10%**. თუ სკოლაში გათვალისწინებულია, ასევე, პირველი ანუ დილის საუზმე, მაშინ მისი კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულება უნდა შეადგენდეს საერთო-დღელამური მოთხოვნილების **20-25%-ს**. რეკომენდებულია, წინასწარ იქნეს შედგენილი სასკოლო კვების 10-დღიანი მენიუ-განრიგი ქვემოთ მოყვანილი ნიმუშის მიხედვით.

სასკოლო მენიუს ნიმუში

ს ა უ ზ მ ე (პირველი საუზმე)

დამუშავებულ-
დაქუცმაცებული ხორბლისა
და სხვა
მარცვლოვანების/თხილეულ
ის/გამომშრალი ხილის
ფანტელების ნარევი
მიუსლი რძით



ფორთოხლის წვენი



პურის ნაჭერი კარაქით



ხილი ან ხილის იოგურტი



სადილი/მე-2 საუზმე (ლანჩი)

ორშაბათი

მოხარშული საქონლის
ხორცი წიწიბურას
გარნირით



ბოსტნეულის სალათა



ხილის სალათა



წყალი



სადილი/მე-2 საუზმე (ლანჩი)
სამშაბათი

სოსისი („სასკოლო“)
პურით/ჭოთდოგი



პიცა



კარტოფილი მუნდირში
ბოსტნეულით



ლობიო (ამოლესილი)



ხილის ჟელე იოგურტით



წყალი



სადილი/მე-2 საუზმე (ღაინჩი)
ოთხშაბათი

ქათმის ხორცი
სანელელებიან სოუსში



ყვავილოვანი კომბოსტო
კვერცხისა და ორცხოზილას
საფანელში გამომცხვარი



იმერული ხაჭაპური



მწვანე ლობიო



მოთუშული ხილის
პუდინგი



წყალი



სადილი/მე-2 საუზმე (ლანჩი)
ხუთშაბათი

გუფთა



მოხარშული ახალი
კარტოფილი



სტაფილოსა და ვაშლის
სალათი



ვაშლის ნამცხვარი/ღვეზელი



რძე



სადილი/მე-2 საუზმე (ლანჩი)
პარასკევი

შემწვარი თევზის ფილე
კარტოფილის პიურეს
გარნირით



შემწვარი კარტოფილი



ხაბახუბა (ვინეგეტი)



ნაყინი ხილით



წყალი



სასკოლო მენიუს ნიმუშში შემავალი ზოგიერთი კერძის რეცეპტურა და სპეციფიკაცია

მოხარშული საქონლის ხორცი წიწიბურას გარნირით

სურსათის დასახელება	რაოდენობა, გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
	ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
ხორცი საქონლის	120	90				
ხახვი	4	3				
სტაფილო	5	4				
მარილი	1	1				
გამოსავლიანობა	55		13.7	8.9	-	134
წიწიბურას ბურღული	40	40				
კარაქი	5	5				
მარილი	0.5	0.5				
გამოსავლიანობა	90		4.3	4.8	25.8	157

ინგედიენტები 1 ულუფისათვის:

- ✓ 120გ საქონლის ხორცი
- ✓ 4გ თავიანი ხახვი
- ✓ 5გ სტაფილო
- ✓ 1გ მარილი
- ✓ 40გ წიწიბურა
- ✓ 5გ კარაქი
- ✓ 0.5გ მარილი
- ✓ 100 მლ წყალი



➤ მოხარშული საქონლის ხორცის მომზადების წესი:

ხორცი მოხარშვამდე სათანადოდ დაამუშავეთ, მოაშორეთ აპკი, გაანთავისუფლეთ მარღვნიანი ნაწილისაგან, გარეცხეთ მთლიან ნაჭრად და ჩაუშვით ადუღებულ წყალში. ხარშვისას დაუმატეთ ხახვი და სტაფილო. ხარშვის დასრულებამდე რამდენიმე წუთით ადრე დაუმატეთ მარილი. თუ გვინდა, რომ ხორცი გემრიელი გამოვიდეს, უნდა მოხარშოს დიდ ნაჭრებად (1 ან 2 კგ), ხოლო წამოდუღების შემდგომ ხარშვა გაავაგემლოთ ნელ ცეცხლზე. *ამ წესით მომზადებული ხორცი სრულფასოვანი ცილის წყაროა და ექსტრაქტულ ნივთიერებებსაც შეიცავს.*

➤ წიწიბურას ფანტია ფაფის (გარნირი) მომზადების წესი:

წიწიბურა გადაარჩიეთ, გარეცხეთ თბილ წყალში (35-40°C) და ჩაყარეთ ადუღებულ წყალში, ჩაუმატეთ 0.5გ მარილი. ხარშვის დასრულების შემდგომ დაუმატეთ კარაქი.

წიწიბურა საკმაო რაოდენობით შეიცავს ცილებს, მინერალურ მარილებს, B1 და B2 ვიტამინებს. ეს უკანასკნელნი ხელს უწყობენ ნახშირწყლების გადამუშავებას, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში.

შემწვარი თევზის ფილე კარტოფილის პიურეს გარნირით

სურსათის დასახელება	რაოდენობა, გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
	ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
თევზის ფილე	100	75				
ფქვილი ხორბლის	5	5				
ზეთი	10	10				
მარილი	1	1				
გამოსავლიანობა	65		13.2	11	3.5	147
კარტოფილი	110	80				
რძე	25	25				
ზეთი	5	5				
მარილი	1	1				
გამოსავლიანობა	100		1.25	5.2	15.4	113.4

ინგედიენტები 1 ულუფისათვის:

- ✓ 100გ თევზის ფილე
- ✓ 5გ პურის ფქვილი ან საფანელი
- ✓ 10გ ზეთი
- ✓ 1გ მარილი
- ✓ 110გ კარტოფილი
- ✓ 25გ რძე
- ✓ 5გ ზეთი
- ✓ 1გ მარილი



➤ შემწვარი თევზის ფილეს მომზადების წესი:

ოკეანის ან ზღვის თევზის ნედლი ფილე მოვამზადოთ შესაწვავად, ხოლო გაყინული გავაღლოთ ისე, რომ მის შუაგულში ტემპერატურამ 3°C მიაღწიოს. თევზის ფილეს ნაჭერი ამოვავლოთ ფქვილში, რომელსაც შეურევთ 1გ მარილს და შევწვათ ტაფაზე. იმისათვის, რომ თევზში შემავალი იოდი არ დაიკარგოს, სასურველია ტაფაზე დადებისას თევზი ორივე მხრიდან ამოვავლოთ ზეთში - ზეთის ფენა დაიცავს იოდს დაჟანგვისაგან.

თევზი იოლადშეთვისებადი ცილის წყაროა. იგი შეიცავს ეგეთწოდებულ ფერმენტულ ამინომჟავებს და ცხიმში ხსნად ვიტამინებს, მათ შორის D ვიტამინს, რომელიც კალციუმის შეწოვას უწყობს ხელს. ხორციან შედარებით თევზი უფრო მსუბუქი საკვებია და სწრაფად მოინელება.

➤ კარტოფილის პიურეს (გარნირი) მომზადების წესი:

კარტოფილი გათაღეთ, კარგად გარეცხეთ და ჩაყარეთ ადუღებულ წყალში ისე, რომ სრულად დაიფაროს წყლით. კარტოფილი ხარშეთ თავდახურულ ქვაბში. ხარშვის ასეთი რეჟიმის დაცვით სრულად შეინარჩუნებთ წყალში ხსნად ვიტამინებს. ხარშვის დასრულების შემდგომ ზედმეტი წყალი გადააქციეთ, დაუმატეთ რძე და გააგძეღეთ ხარშვა. შეაზავეთ მარილით, გათქვიფეთ კარგად კარტოფილი რძეში და შეაზილეთ ცხიმში.

ხაზახუბა (ვინეგეტი) მცენარეული ზეთით

სურსათის დასახელება	რაოდენობა, გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
	ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
სტაფილო	40	30				
ხახვი მწვანე	13	10				
კარტოფილი	60	40				
ჭარხალი	40	30				
კიტრის მყავე	20	20				
ლობიო	20	20				
მწვანე სალათა	20	15				
ზეთი	7	7				
მარილი	1	1				
გამოსავლიანობა	170		7.5	7.2	26.3	200

ინგედიენტები 1 ულუფისათვის:

- ✓ 40გ ლობიო
- ✓ 40გ სტაფილო
- ✓ 13გ მწვანე ხახვი
- ✓ 60გ კარტოფილი
- ✓ 40გ ჭარხალი
- ✓ 20გ მწვანე სალათის ფურცლები
- ✓ 7გ ზეთი
- ✓ 1გ მარილი
- ✓ 20გ მწვანილი



➤ ხაზახუბას (ვინეგეტის) მომზადების წესი:

ბოსტნეული და ლობიო კარგად უნდა გადაირჩეს, გაირეცხოს გამდინარე წყალში, მოიხარშოს ცალ-ცალკე, გაგრილდეს და დაიჭრას წვრილ ოთხკუთხა ნაჭრებად, შეზავდეს მარილით და მწვანილით, მოესხას ზეთით.

სხვა ბოსტნეულის კერძებისაგან განსხვავებით, ხაზახუბა საკმაო რაოდენობით შეიცავს ცილებსა და პექტინს, მდიდარია მინერალური ნივთიერებებით და ვიტამინებით.

იმერული ხაჭაპური

სურსათის დასახელება	რაოდენობა, გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
	ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
ხორბლის ფქვილი	35	35	3.7	0.45	23.6	116
ყველი	30	28	5.0	5.6		73
მაწონი	40	40	1.1	0.9	1.3	16
კვერცხი	0.8	0.6	1.6	1.4		9.4
კარაქი	2	2		1.48		14.9
სოდა	1.5	1.5				
ძმარი	2	2				
მარილი	0.5	0.5				
გამოსავლიანობა	100		11.4	9.8	24.9	229

ინგედიენტები 1 ულუფისათვის:

- ✓ 35გ ფქვილი
- ✓ 30გ ყველი
- ✓ 40გ მაწონი
- ✓ 0.8გ კვერცხი
- ✓ 1.5გ ნატრიუმის ბიკაბონატი (საჭმელი სოდა)
- ✓ 2მლ ძმარი
- ✓ 0.5გ მარილი



➤ იმერული ხაჭაპურის მომზადების წესი:

ფქვილი სასურველია გაიცრას. მაწონში გახსენით საჭმელი სოდა ძმართან ერთად, დაუმატეთ მარილი, კარაქი და მოზილეთ ცომი. მზა ცომი ისეთი კონსისტენციის უნდა იყოს, რომ ხელს არ ეკვროდეს. ცომი მცირე ხნით უნდა დაყოვნდეს, დარბილების მიზნით, შემდეგ გააბრტყელეთ და ჩაურთეთ გახეხილი ყველი კვერცხთან შეზედილი. მოუკარით პირი და კვლავ გააბრტყელეთ. გამზადებული მასა მოათავსეთ ტაფაზე და გამოაცხვეთ.

იმერული ხაჭაპური ქართული სამზარეულოს ერთ-ერთი უმთავრესი და ბავშვების საყვარელი, მაღალი ენერგეტიკული ღირებულების კერძია. სხვა პურ-პროდუქტებისაგან განსხვავებით სრულფასოვანი ცილის წყაროს წარმოადგენს, რადგან დამატებულია აქვს რძის ნაწარმი (ყველი, მაწონი) და მდიდარია შეუცვლელი ამონომუჟავების ნაკრებით

ლობიო (ამოლესილი)

სურსათის დასახელება	რაოდენობა, გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
	ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
ლობიო	60	60	12.6	3.8	28	175
ხახვი	18	15	0.2		5.5	24.6
მწვანილი	10	8.5				
ნიორი	2	1.5				
ზეთი	10	10				82
მარილი	1	1				
გამოსავლიანობა	200		12.8	12.9	33.5	281.6

ინგედიენტები 1 ულუფისათვის:

- ✓ 60გ ლობიო
- ✓ 18გ ხახვი
- ✓ 10გ მწვანილი
- ✓ 2გ ნიორი
- ✓ 10გ ზეთი
- ✓ 1გ მარილი



➤ ლობიოს (ამოლესილი) მომზადების წესი:

ლობიო გადაარჩიეთ წინასწარ, გარეცხეთ, ჩაალბეთ ცივ წყალში ან წამოადუღეთ მცირე რაოდენობის წყალში 10-15 წუთი, პირველი ნახარში გადაწურეთ და გააგმელეთ ხარშვა წყლის ახალ რაოდენობაში. ასეთი წესით დამუშავებული ლობიო აღარ გამოიწვევს მეტეორიზმს. ცალკე მოშუშეთ ზეთში ხახვი და შეურიეთ უკე თითქმის მოხარშულ ლობიოს. მოხარშული ლობიო კარგად ამოლესეთ. მზა კერძი შეკაზმეთ წვრილად დაჭრილი მწვანელით, ნიორითა და მარილით.

ლობიო საკმაო რაოდენობით შეიცავს ცილებსა და პექტინს, მდიდარია მინერალური ნივთიერებებით და ვიტამინებით. გნსხვავებით სხვა ბურღულეულისა და მაცვლოვანებისაგან 2-ჯერ მეტირაოდენობით შეიცავს ცილებს, მდიდარია ფოსფორით და B ჯგუფის ვიტამინებით

ვაშლის ნამცხვარი/ღვეზელი

სურსათის დასახელება	რაოდენობა, გ		ქიმიური შემადგენლობა, გ			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
	ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
კარაქი	10	10	0.04	7.8		
კვერცხი (ცალი)	0.25	12	1.3	1.35		
რძე	25	25	0.7	0.87	1.12	
შაქარი	20	20			19.1	
ფქვილი	50	50	4.5	0.4	35.2	
საფუარი	4	4	0.41	0.01	0.3	
მწვანე სალათა	20	15				
მარილი	1	1				
ვაშლი	75	60	1.18		6.9	
გამოსავლიანობა	100		8.1	10.4	62.7	361

ინგედიენტები 1 პორციისათვის:

- ✓ 50გ ფქვილი
- ✓ 10გ კარაქი
- ✓ 25გ რძე
- ✓ 20გ შაქარი
- ✓ 0.25ც კვერცხი
- ✓ 75გ ვაშლი
- ✓ 1გ მარილი



➤ ვაშლის ნამცხვრის/ღვეზელის მომზადების წესი:

გაცერით ფქვილი, მოაყარეთ მარილი, საფუარი გახსენით ცოტაოდენ თბილ რძეში, დაუმატეთ ფქვილს დარჩენილ რძესთან ერთად. ფქვილის მასაში ჩაუშვით კარაქთან და შაქართან ათქვეფილი კვერცხი და მოზილეთ ცომი.

ვაშლი გახეხეთ, აურიეთ შაქარში და ჩაასხით წინასწარ სპეციალურ ფორმაში გაბრტყელებულ ცომში, რომელსაც შემდეგ გვერდებს ამოუკეცავთ.

გამოაცხვეთ აირლუმელში 180°C-ზე.

ვაშლის ღვეზელი კალორიული და სასიამოვნო ტკბილეულია, მდიდარია მინერალური ნივთიერებებითა და ვიტამინებით.

დანართი 1.

სასკოლო კვების სტანდარტის საკონტროლო ფურცელი				
სკოლის დასახელება		თარიღი:		
საკვების ჯგუფი	სტანდარტები სკოლის სადილის/მე-2 საუზმისათვის (ლანჩი)	1 კვირა	2 კვირა	3 კვირა
სტანდარტული საკვები	საკვების ერთი ან მეტი ულუფა ამჯგუფიდან ყოველდღე			
	3 ან მეტი სახის სახამებლის შემცველი პროდუქტი			
	1 ან მეტი დაუმუშავებელი სახამებლის შემცველი პროდუქტი ყოველ კვირას			
	სახამებლის შემცველი პროდუქტი მომზადებული ცხიმში ყოველ კვირას			
	პური-ყოველდღე			
ხილ-ბოსტნეული	1 ან მეტი ულუფა ხილის ან ბოსტნეულის სალათა ყოველდღე			
	ხილი -ყოველდღე			
	ხილის შემცველი დესერტი 2 ან მეტჯერ კვირაში			
	3-3 სახეობის ხილი და ბოსტნეული ყოველ კვირას			
ხორცი, თევზი, კვერცხი და სხვა ცილოვანი პროდუქტი	საკვების ერთი ულუფა ამ ჯგუფიდან ყოველდღე			
	ხორცი 3-ჯერ და მეტჯერ კვირაში			
	თევზი კვირაში 1-ჯერ მაინც			
	ვეგეტარიანელთათვის/მომარხულეთათვის ცილოვანი საკვები 3-ჯერ და მეტჯერ კვირაში			
	საქონლის და ფრინველის ხორცის პროდუქტი 2-ჯერ კვირაში			
რძე და რძის ნაწარმი	საკვების ერთი ულუფა ამ ჯგუფიდან ყოველდღე			
ცხიმის, შაქრის და მარილის შემცველობა	შემწვარი, ცხიმოვანი საკვები ცომში - არაუმეტეს 2 ულუფისა კვირაში			
	საკონდიტრო ნაწარმი არაუმეტეს 2-ჯერ კვირაში			

	არანაირი დამატებითი საკვები გარდა თხილეულის, ხილის და ბოსტნეულისა, ზედმეტი მარილით და შაქრით			
	შოკოლადის შემცველი პროდუქტი - არა			
	მარილი არ დაემატოს საკვებს მომზადების შემდეგ			
	საწებლები (მ.შ. კეტჩუპი) არაუმეტეს 10 გრამისა			
ჯანსაღი სასმელი	სასმელი დაშვებულია მხოლოდ:			
	წყალი - ნებისმიერ დროს			
	რძე, დაბალი ცხიმინობის (100 მლ-ში 3.2გ-ზე ნაკლები) და ლაქტოზის დაბალი (100 მლ-ში 4.7 მგ-ზე ნაკლები) შემცველობით			
	ხილის/ბოსტნეულის წვენი-150 მლ			
	ხილის/ბოსტნეულის კომბინირებული წვენი			
	ხილის და რძის ნარევები			
	ჩაი, რძიანი ყავა, ცხელი შოკოლადი			
	ხილის კომპოტი			