

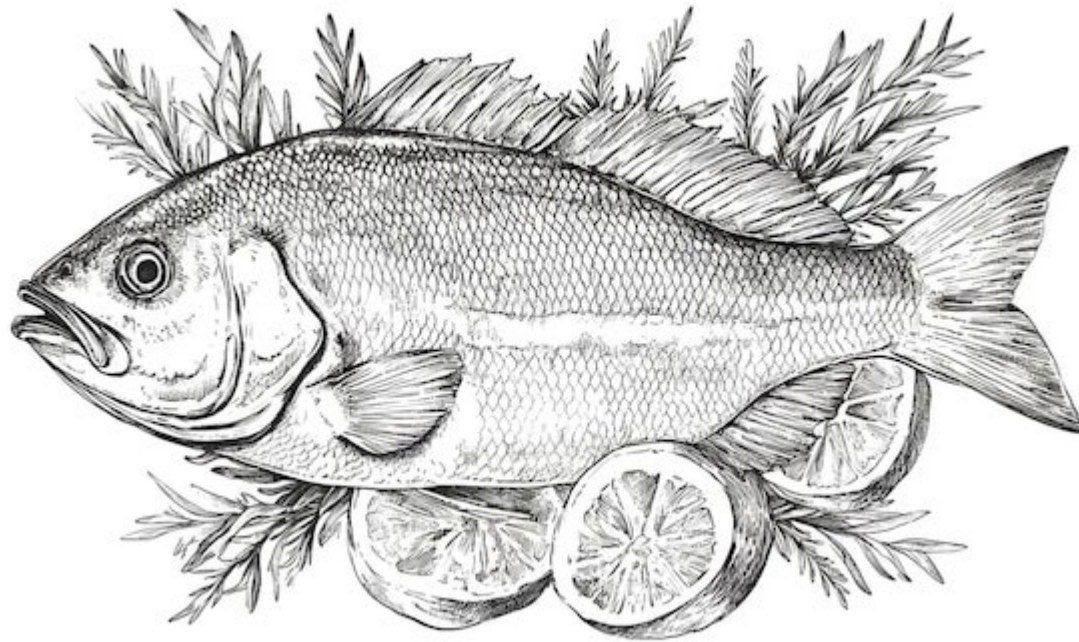


От НЕХОЧУ до ЕЩЕ, ПОЖАЛУЙСТА!

***Почетный работник сферы образования Российской Федерации,
исполнительный директор Общероссийской общественной организации
«Национальная родительская ассоциация социальной поддержки семьи и
защиты семейных ценностей»***

Л.А. САНАТОВСКАЯ

**«Наша пища должна быть нашим лекарством,
а наше лекарство должно быть нашей пищей»
Гиппократ**



***Как привить детям интерес к рыбным блюдам
в школе? Что же делать?***



Что может сделать семья:

- ❖ **Показывать пример.** Если взрослые в семье регулярно и с удовольствием едят рыбу, ребёнок с большей вероятностью тоже её попробует.
- ❖ **Обсуждать пользу дома.** В неформальной беседе свяжите пользу рыбы с тем, что важно самому ребёнку: «Эта омега-3 поможет тебе лучше запоминать стихи к завтрашнему уроку!».
- ❖ **Экспериментировать дома.** Приготовьте вместе какое-нибудь необычное рыбное блюдо (например, рыбные наггетсы или пасту с морепродуктами) — так у ребёнка появится личный позитивный опыт.
- ❖ **Не давить.** Если ребёнок категорически отказывается, не заставляйте силой. Попробуйте предложить совсем небольшую порцию вместе с чем-то, что он точно любит.
- ❖ **Главное** — действовать мягко и системно. Формирование пищевых привычек — процесс небыстрый, и несколько попыток точно не будут лишними.

Что может сделать школа:

- ❖ **Разнообразить форматы.** Дети часто отказываются от привычных котлет. Попробуйте подавать рыбу в виде фишболов, рыбных палочек, суфле, запеканок, «морской пасты» с кальмарами, рыбы под сырной шапкой или в виде мини-слайдеров.
 - ❖ **Использовать щадящие способы приготовления.** Варка, тушение, приготовление на пару или запекание делают рыбу мягче и нежнее, без грубой корочки, которая часто отталкивает.
 - ❖ **Сочетать с любимыми гарнирами.** Рыба хорошо работает в паре с овощами (брокколи, кабачок, морковь), рисом или картофельным пюре.
 - ❖ **Проводить просветительские мероприятия.** Организуйте классные часы или «агитационные минутки», где в доступной форме расскажут, зачем организму нужны омега-3 и белок. Можно сделать интерактивный плакат о пользе рыбы и разместить его в коридоре — это будет постоянным напоминанием.
- Анализировать обратную связь.** Если какое-то рыбное блюдо регулярно остаётся несъеденным, стоит вместе с родителями и технологом разобраться почему (вкус, текстура, подача) и скорректировать рецепт.
- ❖ **Вовлекать родителей.** Обсуждайте меню на родительских собраниях — так можно найти общие решения.

Что может сделать отрасль:

- ❖ **Создавать удобные и современные форматы.** Часто дети отказываются от рыбы, потому что в столовой ей придают «взрослый», не очень аппетитный вид. Отрасль может развивать производство полуфабрикатов и готовых решений, которые школьникам захочется взять: рыбные палочки, фишболы, наггетсы, медальоны, сэндвичи или онигири с рыбной начинкой, рыбные запеканки с овощами. Важно, чтобы у продукта был яркий, «детский» образ — например, котлеты в форме рыбок. При этом нужно следить, чтобы в таких полуфабрикатах было действительно много рыбы (по рекомендациям — не менее 80%), а не имитированная продукция.
- ❖ **Работать с рецептурами под детский вкус.** Не все виды рыбы одинаково нравятся детям. Стоит активнее продвигать в школьном меню те сорта, которые объективно воспринимаются лучше (минтай, горбуша, треска), и учиться сочетать рыбу с любимыми детьми гарнирами и соусами. Полезно проводить дегустации: дать школьникам попробовать разные варианты и собрать обратную связь — так отрасль поймёт, что действительно заходит.
- ❖ **Развивать стандарты для детского питания.** Отраслевым игрокам стоит участвовать в диалоге с регуляторами (например, с Роспотребнадзором), чтобы в рекомендациях для школ появились чёткие стандарты именно для удобной в приготовлении рыбной продукции глубокой переработки (филе, фарш), которая при этом сохраняет пользу и имеет минимальный специфический запах. Это упростит работу школьных поваров и повысит качество готовых блюд.
- ❖ **Запускать образовательные и просветительские проекты.** Просто поставить рыбу в меню мало — нужно объяснить, зачем она нужна. Можно организовывать в школах тематические дни, мастер-классы (повара показывают, как легко и вкусно приготовить рыбу), викторины или конкурсы рецептов. Полезно привлекать экспертов: врачей, которые расскажут о пользе омега-3 и белка для мозга и роста, и специалистов из рыбной отрасли, которые покажут всю цепочку — от вылова до тарелки, развеяв мифы. Можно использовать и цифровые форматы: создавать интересный контент для школьных чатов или соцсетей, где рыба подаётся как часть современного, здорового и даже модного рациона. Кстати, уже есть инициативы вроде национального бренда «Русская рыба», которые как раз нацелены на формирование позитивного образа и запуск таких кампаний.
- ❖ **Влиять на систему закупок.** Чтобы рыба стабильно появлялась в меню, нужно, чтобы школы и операторы питания выбирали именно её. Здесь поможет донстройка механизмов госзакупок: например, введение приоритета для отечественных рыбных продуктов при заключении контрактов на организацию питания. Также полезно закреплять на региональном уровне норму, что рыбные блюда должны регулярно присутствовать в недельном рационе школьников.
- ❖ **Вовлекать самих детей.** Проводить опросы, давать школьникам возможность предлагать блюда для меню — это повышает вовлечённость и помогает точнее попадать в вкусы аудитории.
- ❖ **Ключевой момент:** важно не навязывать рыбу, а сделать её интересной, понятной и удобной. Если ребёнок попробует что-то новое и ему понравится, это заложит основу для привычки, которая сохранится и во взрослой жизни.

***Эксперты НРА разработали
несколько стратегий — они работают и дома, и помогают «подготовить
почву» для школьного меню.***

- ❖ **Начните с нейтрального вкуса.**
- ❖ **Выбирайте щадящие способы готовки.**
- ❖ **«Маскируйте» рыбу в блюдах.**
- ❖ **Вовлекайте ребёнка в процесс.**
- ❖ **Объясняйте пользу в игровой форме.**
- ❖ **Давайте право выбора.**
- ❖ **Показывайте пример.**
- ❖ **Будьте терпеливы и не давите.**
- ❖ **Обратите внимание на текстуру и безопасность.**
- ❖ **Обсудите ситуацию с классным руководителем или ответственным за питание в школе.**



Главное — действовать мягко и системно. Не ждите результата сразу, но последовательность обычно даёт плоды. Если отторжение очень сильное и сохраняется долго, имеет смысл проконсультироваться с педиатром или детским нутрициологом — иногда за нежеланием есть рыбу стоят индивидуальные особенности или лёгкая непереносимость.

Ключевой момент:

важно не навязывать рыбу, а сделать её интересной, понятной и удобной. Если ребёнок попробует что-то новое и ему понравится, это заложит основу для привычки, которая сохранится и во взрослой жизни.



«Врачи будущего больше не будут лечить человеческий организм с помощью лекарств, а скорее будут лечить и предотвращать болезни с помощью питания»

Томас Эдисон