

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА
СОБРАНИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ



ВВЕДЕНИЕ

Руководство по пищевым продуктам и напиткам г. Нью-Йорка (NYC Food and Beverage Guidelines) является адаптацией Стандартов на пищевые продукты г. Нью-Йорка (NYC Food Standards). Стандарты на пищевые продукты г. Нью-Йорка — это научно обоснованная система питания, обязательная для применения во всех городских учреждениях Нью-Йорка. Руководство по пищевым продуктам и напиткам г. Нью-Йорка было разработано Департаментом здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene), чтобы помочь таким общественным и религиозным организациям, как ваша, следовать Стандартам на пищевые продукты г. Нью-Йорка и поддерживать культуру здорового питания. Применение данного Руководства позволит вашей организации соблюсти некоторые из Стандартов на пищевые продукты г. Нью-Йорка. Для доступа к Руководству и Стандартам на пищевые продукты г. Нью-Йорка посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**food standards**» («стандарты на пищевые продукты»).

Для чего нужны изменения

Здоровое питание — это способ профилактики и контроля факторов риска, провоцирующих диабет и сердечные заболевания, которые в том числе связаны с рационом питания. Утверждение и внедрение политики выбора полезных продуктов питания и напитков на собраниях и мероприятиях позволит вам принять активное участие в улучшении организации питания и повлиять на показатели состояния здоровья сотрудников, клиентов и членов организации. Использование Руководства в качестве политики выбора продуктов питания и напитков убедительно показывает, что ваша организация поощряет здоровый образ жизни и помогает персоналу и заинтересованным лицам отдавать предпочтение более полезным продуктам питания.

Как пользоваться этой инструкцией

Вне зависимости от того, внедряете ли вы Руководство добровольно или обязаны следовать Стандартам на пищевые продукты г. Нью-Йорка, поскольку получаете финансовую поддержку городских властей, эта инструкция поможет улучшить ассортимент блюд, подаваемых во время собраний и мероприятий с ресторанным обслуживанием и без него, включая тренинги и праздники. Приведенная информация поможет вам успешно разъяснить и внедрить свою политику как при использовании выездного ресторанного обслуживания, так и без него. В эту инструкцию также вошли способы экономии и примеры меню с полезными для здоровья блюдами.

Поделитесь этой информацией с поставщиками и сотрудниками вашей организации, которые занимаются заказами или приготовлением еды и напитков. Все элементы, выделенные в инструкции **жирным синим шрифтом**, относятся к инструментам из приложений. Рекомендуем сделать копии этих инструментов.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Заложите основы	4
А. Заручитесь поддержкой	4
Б. Оцените организацию питания	6
В. Внедрите и разъясните политику	6
II. Реализуйте положения Руководства	8
А. Работайте с поставщиками, ресторанами и агентствами выездного ресторанного обслуживания	8
Б. Организуйте здоровое питание во время совместных обедов и мероприятий без выездного ресторанного обслуживания	9
В. Предлагайте полезные напитки	10
Г. Предлагайте много фруктов и овощей	13
Д. Сделайте здоровую пищу доступной	14
Е. Подавайте еду разумными порциями	15
III. Проведите оценку	16
IV. Приложения	18
А. Полезные альтернативы	18
Б. Примеры меню с полезными для здоровья блюдами	22
В. Рекомендации для кухонь мира	24
Г. Лист записи на совместный обед	30
Д. Источники	31

I. ЗАЛОЖИТЕ ОСНОВЫ

Данное Руководство поможет вам лучше организовать питание в соответствии с научно обоснованными рекомендациями по составлению рациона и подавать на собраниях и мероприятиях более полезные для здоровья блюда и напитки. Прежде чем приступить к реализации Руководства, важно заложить основы, чтобы обеспечить себе успех в будущем. Сначала необходимо заручиться поддержкой, оценить организацию питания, а также разъяснить новую политику.

A. Заручитесь поддержкой

На первом этапе реализации положений Руководства крайне важно добиться лояльности со стороны управляющих и рядовых сотрудников. Вот несколько советов о том, как заручиться поддержкой:

Получите одобрение руководителей

Крайне важно привлечь на свою сторону руководителей высшего звена. Поговорите с ними в самом начале процесса. Расскажите о преимуществах Руководства и о том, как оно поможет создать культуру здорового питания во всей организации. Вот несколько стратегий, которые помогут вам подготовить презентацию для руководителей:

- ◆ Приведите статистику по распространенности в вашем районе заболеваний, связанных с рационом питания, например диабета и болезней сердца. Используйте статистику, собранную вашей организацией (при наличии), или посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**neighborhood health statistics**» («районная статистика здоровья»). Обсудите здоровое питание как способ профилактики и контроля факторов риска, провоцирующих заболевания, которые связаны с рационом питания.
- ◆ Если в вашей организации уже действуют программы здравоохранения, отметьте, что следование Руководству при проведении собраний и мероприятий будет означать согласованность с текущими программами и подкрепит их. К программам здравоохранения относятся обучающие семинары на тему здоровья и питания, развитие фермерских рынков, медицинское страхование для сотрудников и оздоровительные программы по месту работы.
- ◆ Приведите примеры меню для собраний и мероприятий, которые включают в себя полезные блюда, и покажите, что эти изменения не потребуют дополнительных расходов. При создании опирайтесь на раздел «**Примеры меню**» (приложение Б, стр. 22).
- ◆ Расскажите об историях успеха других организаций, где действует политика выбора продуктов питания и напитков.
- ◆ Попросите руководителей подписать публичное обещание поддержать вашу политику и расскажите об этой готовности в своей организации, чтобы привлечь на свою сторону рядовых сотрудников и других заинтересованных лиц.



ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. НЬЮ-ЙОРКА

Департамент здравоохранения г. Нью-Йорка (New York City Health Department) предоставляет таким организациям, как ваша, ресурсы, призванные помочь донести до персонала и представителей общественности важность правильной организации питания. Для получения более подробной информации посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**healthy eating**» («здоровое питание»).

Организируйте комитет по здоровому образу жизни

Такой комитет в составе сотрудников и/или членов организации будет содействовать переходу к более здоровому образу жизни. Этот комитет может анонсировать, поддерживать и планировать обучающие программы, чтобы гарантировать успешное внедрение положений Руководства. Члены комитета также могут следить за сохранением политик и программ здравоохранения даже при смене сотрудников, чтобы забота о здоровье и благополучии оставалась частью вашей внутренней культуры.

Пригласите к участию в комитете различных заинтересованных лиц со всей организации, включая:

- ◆ Всех, кто заинтересован в здоровом образе жизни
- ◆ Сотрудников службы питания
- ◆ Менеджеров или представителей администрации
- ◆ Представителей местной общественности (если возможно)
- ◆ Представителей технических служб и охраны

Если у вашей организации несколько филиалов, стоит привлечь к участию в комитете сотрудников из разных отделений либо разработать план по сбору их комментариев.



Б. Оцените организацию питания

Под организацией питания понимается наличие продуктов питания и напитков, формирующих рацион. Первоначальная оценка организации питания поможет вам успешно внедрить политику выбора полезных продуктов питания и напитков, а также отслеживать положительные изменения с течением времени. Описание текущей организации питания также поможет вам привлечь на свою сторону тех руководителей, которые еще не поддержали новую политику.

Вот примеры вопросов для оценки:

- ✓ Как часто ваша организация проводит обеды и подает закуски во время собраний и мероприятий?
- ✓ Какие продукты питания и напитки предлагает ваша организация?
- ✓ Готовите ли вы какие-то блюда на месте?
- ✓ Организация закупает продукты питания в магазине или заказывает их в ресторане либо местном агентстве выездного ресторанного обслуживания?



**ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Г. НЬЮ-ЙОРКА**

Для доступа к инструментам оценки исполнения Руководства посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**food standards**» («стандарты на пищевые продукты»).

Обучайте сотрудников и учитесь у них сами

Проведите опрос персонала и выясните, что именно сотрудники знают о здоровом питании и как относятся к этой идее. Опираясь на результаты опроса, подготовьте для персонала и других членов своей организации обучающие программы на тему важности и пользы правильного питания. Такие тренинги помогут объяснить изменения в меню продуктов и напитков в вашей организации и важность перехода на более полезные для здоровья блюда. После тренинга можно попросить сотрудников подписать добровольное заявление о поддержке Руководства.

В. Внедрите и разъясните политику

После того как политика будет окончательно разработана и утверждена, разъясните ее персоналу и заинтересованным лицам. Это один из самых важных шагов в создании культуры здорового питания. Чтобы четко разъяснить политику:

- ◆ Подумайте, как лучше всего представить политику различным группам, например членам комитета по здоровому образу жизни или другим представителям организации, которые поддерживают эту инициативу. Представьте политику как позитивный шаг для всех членов организации, а не как очередное правило.
- ◆ Проведите обучение новой политике, особенно для персонала, который заказывает и оплачивает продукты питания.
- ◆ Разместите текст политики на видном месте, особенно в зонах приготовления и подачи продуктов и/или напитков.
- ◆ Доведите политику до сведения всех сотрудников и заинтересованных лиц.
- ◆ Обновите инструкции для персонала с учетом новой политики.



II. РЕАЛИЗУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЯ Р

Этот раздел призван помочь вашей организации успешно реализовать положения Руководства. Для доступа к дополнительным ресурсам, включая контрольный список для составления меню, информационные настольные рекламные стойки, руководство по обучению инструкторов и другие инструменты для внедрения, посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам **«food standards»** («стандарты на пищевые продукты»). Варианты замены привычного меню более здоровыми блюдами можно найти в разделах **«Полезные альтернативы»** (приложение А, стр. 18) и **«Рекомендации для кухни мира»** (приложение В, стр. 24).

А. Работайте с поставщиками, ресторанами и агентствами выездного ресторанного обслуживания

◆ Составьте список поставщиков, ресторанов и агентств выездного ресторанного обслуживания, с которыми сотрудничает ваша организация, или соберите меню у местных поставщиков продуктов питания. Определите, какие из предлагаемых продуктов питания и напитков соответствуют вашей политике. При выстраивании диалога опирайтесь на приведенные ниже вопросы.

- ✓ Вы предлагаете натуральные фруктовые соки?
Вы предлагаете напитки, содержащие не более 25 калорий на 240 мл?
- ✓ Какие фруктовые и овощные блюда вы готовите?
- ✓ В вашем меню есть цельнозерновые продукты (например, коричневый рис, цельнозерновые рулеты, хлеб или паста, овсянка, киноа и т. д.)?
- ✓ Какие блюда приготовлены во фритюре? Возможно ли приготовить их другим способом (запечь, сварить, потушить, приготовить на гриле или на пару)?
- ✓ Возможно ли заменить жареные или менее полезные гарниры более здоровыми продуктами, например овощами, коричневым рисом или свежими фруктами?

◆ Составив список поставщиков и блюд, которые соответствуют вашей политике, подготовьте стандартные меню, чтобы упростить размещение заказов.

◆ Зафиксируйте результаты общения с каждым поставщиком. Если какой-либо поставщик не удовлетворяет вашим запросам, изучите другие варианты.

◆ Прикладывайте копию своей политики выбора продуктов питания и напитков ко всем запросам на выездное ресторанное обслуживание. Расскажите, что ваша организация стремится подавать на собраниях и мероприятиях более полезные для здоровья продукты и напитки.

◆ Периодически обсуждайте с поставщиками ассортимент. У них могут появиться новые или сезонные продукты, которые соответствуют вашей политике и способны разнообразить ваше меню.



СОВЕТ

Узнайте о блюдах без мяса или блюдах, из которых можно исключить мясо, чтобы у всех, вне зависимости от диетических ограничений, была возможность выбрать овощи.



СОВЕТ

Узнайте о наличии цельнозерновых продуктов, даже если они не указаны в меню. Некоторые рестораны имеют запасы цельнозерновых продуктов или закупают их отдельно при крупных заказах.

Б. Организуйте здоровое питание во время совместных обедов и мероприятий без выездного ресторанного обслуживания

Совместный обед, на который каждый приносит свои продукты, — это отличный способ отмечать дни рождения, достижения сотрудников, праздники и другие значимые события. Кроме того, это прекрасная возможность развивать культуру здорового питания. Ниже вы найдете советы о том, как организовать совместные обеды и мероприятия без выездного ресторанного обслуживания, соблюдая требования к питанию.

- ◆ Используйте лист записи с разделами для фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и воды, чтобы участники принесли именно те продукты и напитки, которые соответствуют вашей политике. Шаблон **листа записи на совместный обед** представлен в приложении Г (стр. 30).
- ◆ Подготовьте общие многоразовые кувшины, в которые удобно разливать питьевую воду.
- ◆ Сделайте событие ярким и веселым:
 - Попросите участников принести продукты и организуйте стойку «Собери собственный салат».
 - Организуйте совместный обед в стиле MyPlate: пусть каждый принесет блюдо, подходящее для здорового и сбалансированного рациона. Принимаются продукты из следующих категорий:
 - Фрукты
 - Овощи
 - Цельнозерновые продукты
 - Постные белковые продукты
 - Нежирные молочные продукты
 - Организуйте совместный обед в радужном стиле: пусть каждый принесет разноцветное блюдо с овощами и/или фруктами.
- ◆ Включите в меню вегетарианское блюдо с немясным белковым продуктом (например, тофу, фасолью, эдамаме или арахисовым маслом).
- ◆ При составлении списка продуктов питания для своей организации опирайтесь на утвержденную политику.



ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. НЬЮ-ЙОРКА

Рекламируйте полезные продукты и напитки, доступные на собраниях и мероприятиях вашей организации: используйте настольные рекламные стойки с информацией о здоровом питании. Настольные рекламные стойки по Руководству можно найти на сайте nyc.gov/health, выполнив поиск по словам «**food standards**» («стандарты на пищевые продукты»).

В. Предлагайте полезные напитки

Самый полезный для здоровья напиток — вода. К счастью для жителей Нью-Йорка, городская вода прекрасна на вкус, а кроме этого — бесплатна! **Основной источник** добавленного сахара в нашем рационе — сахаросодержащие напитки. Они могут увеличить риск развития ожирения, диабета, сердечных заболеваний и кариеса. Заменяв сахаросодержащие напитки водой при проведении собраний и мероприятий, вы поможете сотрудникам своей организации перейти на потребление более полезных напитков.

Советы по подаче

- ◆ Старайтесь подавать только воду из-под крана или газированную воду без искусственных добавок.
- ◆ Для вкуса можно добавить в воду дольки лимона или апельсина, кусочки огурца, клубнику, малину, мяту, базилик или другие свежие фрукты и травы.
- ◆ Разбавляйте натуральный фруктовый сок обычной либо простой или ароматизированной газированной водой. Чтобы сделать напиток еще вкуснее, добавьте в него кусочки свежих фруктов.
- ◆ Заменители молока, например соевое или миндальное молоко, не должны содержать сахар и искусственные добавки.
- ◆ Изучите информацию о пищевой ценности, чтобы узнать калорийность других напитков, которые вы хотите включить в меню. Напитки должны содержать не более 25 калорий на 240 мл. Обратите внимание, что на этикетках может быть указан различный размер порций.

Советы по экономии

- ◆ Подавайте только воду.
- ◆ Купите кувшины для воды, которые можно вымыть и использовать повторно.
- ◆ Побуждайте других приносить собственные многоразовые емкости для напитков. Это не только позволит сэкономить, но и поможет защитить окружающую среду.



ПРИГОТОВЬТЕ АРОМАТИЗИРОВАННУЮ ВОДУ

1. Возьмите кувшин холодной питьевой воды.
2. Нарезьте любимые фрукты и травы, чтобы вкус получился более насыщенным, или используйте замороженные фрукты, чтобы вода оставалась холодной.
3. Не добавляйте сахар!
4. Поместите добавки в кувшин. Перемешайте или оставьте настаиваться как минимум на 30 минут.
5. Попробуйте!



ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. НЬЮ-ЙОРКА

Чтобы скачать листовку с рецептами ароматизированной воды, посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**healthy beverages**» («здоровые напитки»).





Г. Предлагайте много фруктов и овощей

Употребление фруктов и овощей может снизить риск развития болезней сердца и, как предполагается, некоторых видов рака. Фрукты и овощи богаты клетчаткой, а некоторые типы клетчатки могут продлить ощущение сытости. Предлагайте на собраниях и мероприятиях ассортимент фруктов и овощей, которые удобно есть.

Советы по подаче

- ◆ Включите в меню как минимум одно блюдо, состоящее только из фруктов или овощей.
- ◆ На фуршетной линии поместите фрукты и овощи впереди, чтобы они были более заметны.
- ◆ Соус для заправки салатов подавайте отдельно.
- ◆ Предлагайте овощи в различном виде: сырыми в составе салатов, со свежими фруктами, вареными, печеными, тушеными, на пару и на гриле. Предлагайте нарезанные сырые овощи, например болгарский перец, брокколи, морковь и сельдерей с соусом сальса, хумусом, гуакамоле и нежирным йогуртом дзадзики — они полезнее таких соусов, как ранч или блю-чиз.
- ◆ Добавляйте фрукты и овощи в супы и блюда из круп.
- ◆ В качестве альтернативы менее полезным десертам, например пирожным и печенью, подавайте фрукты.
- ◆ Подготовьте ассортимент фруктовых блюд, например фруктовые салаты, кебабы и чашу с целыми фруктами, которые можно взять с собой.

Советы по экономии

- ◆ Замените фруктовую нарезку целыми фруктами, например бананами, яблоками, грушами и мандаринами.
- ◆ Не покупайте готовое овощное ассорти: составьте свое собственное из купленной в магазине мини-моркови, стеблей сельдерея и помидоров черри.
- ◆ В качестве овощного блюда можно подать простой салат из смеси зелени.
- ◆ Подавайте сезонные фрукты и овощи. Они дешевле и имеют более насыщенный вкус. Купить сезонную продукцию можно на местных фермерских рынках.



ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. НЬЮ-ЙОРКА

Чтобы найти ближайший к вам фермерский рынок, посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**farmers markets**» («фермерские рынки»).



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

На шесть порций

Ингредиенты:

2 огурца, нарезанных ломтиками
2 помидора, нарезанных кусочками
1 луковица, нарезанная ломтиками
½ чайной ложки мелко нарубленного чеснока
½ чайной ложки сушеного орегано (по желанию)
1 столовая ложка оливкового или другого растительного масла
3 столовые ложки уксуса
Соль и перец по вкусу

Инструкции:

1. Соедините все ингредиенты в миске среднего размера.
2. Поставьте в холодильник на час.
3. Перемешайте, подавайте и получайте удовольствие!
4. Оставшуюся часть блюда храните в холодильнике.

Этот рецепт был предложен участниками программы Stellar Farmers' Markets Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка. В рамках программы на избранных фермерских рынках г. Нью-Йорка проводятся бесплатные двуязычные кулинарные мастер-классы и презентации на тему питания. Более ста простых рецептов вкусных сезонных блюд можно найти на сайте nyc.gov/health, выполнив поиск по словам «**farmers markets**» («фермерские рынки»).

Д. Сделайте здоровую пищу доступной

Поощряйте других делать выбор в пользу здорового питания: заказывайте более полезные варианты привычных продуктов. Вместо очищенных зерновых продуктов предлагайте цельнозерновые, вместо жирного и/или подслащенного йогурта — нежирный йогурт без ароматизаторов, жареные блюда замените печеными или приготовленными на пару. Эти небольшие изменения помогут достичь ощутимых результатов.

Советы по подаче

- ◆ Экономичной альтернативой выпечки для завтрака станут фрукты, орехи и овсянка, которые можно добавить к нежирному йогурту без ароматизаторов.
- ◆ Подавайте сэндвичи с цельнозерновыми лепешками, булочками или хлебом.
- ◆ Добавляйте в салаты цельнозерновые продукты, например киноа, коричневый рис, ячмень, гречневую крупу, булгур, пшено и полбу, чтобы увеличить содержание клетчатки.
- ◆ Замените жареные блюда печеными, вареными, приготовленными на гриле или на пару. Жарка увеличивает калорийность блюд.
- ◆ Замените чипсы и печенье цельнозерновыми закусками вроде воздушной кукурузы или удобными для употребления фруктами, например мандаринами. Более подробная информация о полезных закусках представлена в Руководстве по установке продуктовых торговых автоматов (Guidelines for Food Vending Machines), в разделе о требованиях к пищевой ценности. Примеры закусок, соответствующих требованиям Руководства, можно найти на сайте nyc.gov/health, выполнив поиск по словам «**food standards**» («стандарты на пищевые продукты»).

Советы по экономии

- ◆ Приценитесь и найдите рестораны с блюдами, которые соответствуют как требованиям вашей политики, так и вашему бюджету. Не бойтесь сделать заказ в новом ресторане.
- ◆ Вместо покупки дополнительных полезных блюд попросите поставщиков заменить такие гарниры, как белый рис и картофель фри, цельнозерновыми продуктами или овощами.
- ◆ Если в вашем районе мало ресторанов или агентств выездного ресторанного обслуживания, которые предлагают цельнозерновые продукты и нежареные блюда по доступным ценам, можно организовать совместный обед. Примеры полезных продуктов и напитков, которые можно принести на совместный обед, представлены на стр. 30.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Избыточные калории из сахаросодержащих продуктов, соль и вредные жиры могут увеличить риск хронических заболеваний. Читайте информацию на этикетках и выбирайте продукты, которые содержат меньше сахара и менее 5% суточной нормы соли и вредных жиров.

Nutrition Facts	
Serving Size 1	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 120	
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugar 3g	
Protein 4g	8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



СОВЕТ

Покупая еду для своей организации в продовольственном магазине, изучайте ее состав и отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам. Название основного ингредиента таких продуктов, как правило, содержит слово *whole* («цельный»).

Е. Подавайте еду разумными порциями

Рестораны, продуктовые магазины, минимаркеты и пекарни постепенно увеличивают размер порций. Получая более крупную порцию, люди обычно потребляют больше калорий, даже если не голодны. Небольшие порции высококалорийной еды, например сладостей, выпечки для завтрака, рулетов и сэндвичей, позволят всем насладиться любимыми блюдами, потребив при этом меньше калорий.

Советы по подаче

- ◆ Используйте небольшие тарелки диаметром не более 23 см.
- ◆ При подаче еды используйте вилки и ложки стандартного размера вместо более крупных сервировочных приборов.
- ◆ Подавайте мини-бублики или булочки, разрежьте сэндвичи пополам, даже если такой порядок не указан в вашей политике. Желаящие смогут взять вторую порцию.

Советы по экономии

- ◆ Заказывайте меньше необходимого количества, особенно если приобретаете большие подносы с едой. При заказе отдельных блюд исходите из расчета одной порции или одного обеда на человека.
- ◆ Обратите внимание, какие блюда остались, и в следующий раз закажите меньшее их количество.
- ◆ Откажитесь от десерта: так вы не только сэкономите, но и снизите потребление калорий и сахара!



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Еще 25 лет назад кекс с черникой весил 43 грамма и содержал 210 калорий. Сегодня он весит 142 грамма и содержит 500 калорий!



III. ПРОВЕДИТЕ ОЦЕНКУ

Регулярно проводите в своей организации оценку качества внедрения политики выбора продуктов питания и напитков. Для облегчения проверки:

- ◆ Назначьте сотрудников службы питания и/или членов комитета по здоровому образу жизни для отслеживания и проверки:
 - Счетов за блюда, которые были заказаны в ресторанах или агентствах по выездному ресторанному обслуживанию
 - Контрактов с поставщиками
 - Копий заполненных **контрольных списков для составления меню**
 - Листов записи продуктов питания и напитков, приготовленных на месте или принесенных из дома

- ◆ Проведите собрание сотрудников, организуйте опрос или используйте ящик пожеланий, чтобы:
 - Получить комментарии относительно политики выбора продуктов питания и напитков.
 - Расспросить сотрудников и заинтересованных лиц о положительном влиянии этой политики на их трудовую деятельность и/или личную жизнь.
 - Узнать у сотрудников о сложностях употребления более полезных продуктов и напитков, чтобы выявить препятствия.

Не расстраивайтесь, если прогресс будет медленным. Изменения требуют времени. Подумайте о проведении обучающих семинаров на тему питания, чтобы заручиться дополнительной поддержкой своей политики.



СОВЕТ

Истории — это важный и полезный инструмент повышения лояльности. Поделитесь историями, собранными в ходе собраний сотрудников, семинаров о питании и тренингов на тему здорового питания. Так вы сможете увеличить число сторонников использования полезных продуктов питания и напитков.





IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

ПОЛЕЗНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Приведенные ниже таблицы помогут вам заменить менее полезные блюда более здоровыми продуктами питания. Отдавайте предпочтение вариантам из правого столбца как можно чаще. При заказе у поставщиков узнайте, каким образом они готовят блюда, и по возможности потребуйте использовать более полезные продукты, перечисленные в правом столбце.

НАПИТКИ

Вместо...

Сокодержущих напитков, фруктовых пуншей, лимонада

Сладкой газированной воды, спортивных напитков

Кофе, кофейных напитков и чая с сахаром

Цельного молока, молока жирностью 2%, смеси молока и сливок

Подавайте...

→ Обычную либо настоянную воду из-под крана или газированную воду, натуральный фруктовый сок

→ Газированную и минеральную воду с натуральным фруктовым соком

→ Несладкий чай с лимоном, кофе без сахара

→ Обезжиренное молоко или молоко с жирностью 1%



ЗАКУСКИ И СОУСЫ

Вместо...

Подавайте...

Картофельных чипсов

→ Печеные картофельные чипсы, цельнозерновые крендельки и крекеры, воздушную кукурузу без масла, несоленые орехи и семена

Сливочных и майонезных соусов (например, ранч или блю-чиз)

→ Йогуртовые соусы (например, дзадзики), хумус, соус сальса, гуакамоле и горчицу

Печенья, кексов, пончиков, пирогов, шоколадных пирожных

→ Свежие фрукты с йогуртом, фруктовый кебаб или салат, целые свежие фрукты, мини-печенье, мини-кексы, парфе с йогуртом



ЗАВТРАКИ

Вместо...

Круассанов, пончиков, соек, сдобных рулетов, сладкого печенья, булочек с корицей, фунтовых кексов, кукурузного хлеба, выпечки из сладкого слоеного теста

Сладких сухих завтраков

Спредов (масла, маргарина, джема, творожного сыра)

Вафель, гренек, блинов

Йогурта (обычного, с вкусовыми добавками или фруктами на дне)

Подавайте...

→ Цельнозерновые мини-бублики, мини-кексы или кексы, разрезанные на четыре части, цельнозерновой нарезанный хлеб, сладкий хлеб, разрезанный на две или четыре части (банановый, кабачковый, тыквенный)

→ Несладкие хлопьевидные отруби или цельнозерновые хлопья, овсянку с корицей и свежими фруктами

→ Ореховое масло (например, арахисовое или миндальное), соевое масло, яблочное повидло, обезжиренный или нежирный творожный сыр, хумус, несладкое яблочное пюре

→ Цельнозерновые мини-вафли, половинки цельнозерновых гренек, мини-блины из цельнозерновой муки

→ Нежирный натуральный йогурт со свежими фруктами



ОБЕД И УЖИН

Вместо...

Бутербродов на белом хлебе, сэндвичей и булочек

Мяса во фритюре (например, жареного в масле цыпленка, креветок, рыбы)

Салатов из пасты, картофеля и тунца с майонезной заправкой

Овощей во фритюре (например, темпуры или кабачковых палочек во фритюре)

Белого риса

Пиццы с жирными и солеными мясными ингредиентами (например, пепперони, колбасой)

Подавайте...

→ Бутерброды на цельнозерновом хлебе, рулеты или лепешки, разрезанные пополам

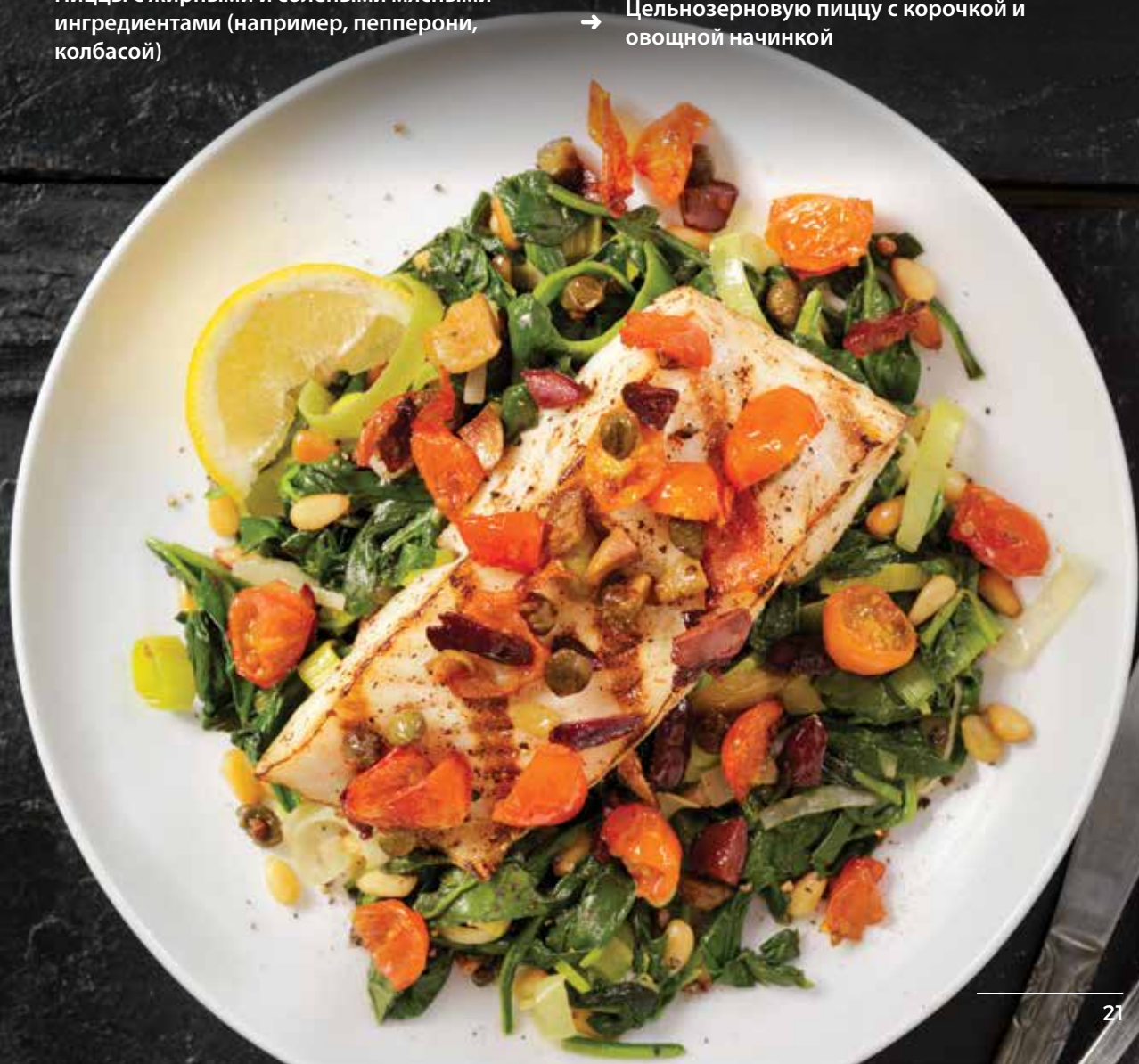
→ Мясо жареное, печеное, вареное, тушеное или на гриле

→ Салаты из цельнозерновой пасты, картофеля и тунца с обезжиренным греческим йогуртом или оливковым маслом, цельнозерновые салаты из киноа, ячменя или дикого риса

→ Овощи жареные, тушеные, на гриле или на пару, с оливковым маслом

→ Коричневый или дикий рис, салаты-гарниры, овощи на пару

→ Цельнозерновую пиццу с корочкой и овощной начинкой



Приложение Б

ПРИМЕРЫ МЕНЮ С ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БЛЮДАМИ

Следовать Руководству и Стандартам легко! Используйте эти меню в качестве ориентира при планировании собраний или мероприятий в своей организации.

Приведенные ниже примеры блюд и напитков соответствуют требованиям Руководства и Стандартов. Помните, что вместе с любимыми блюдами и напитками следует подавать воду, а также фрукты либо овощи. Строки с фруктами, овощами и водой выделены жирным шрифтом.

• ВАРИАНТЫ МЕНЮ НА ЗАВТРАК •

НАПИТКИ

Вода

Кофе без сахара (горячий или со льдом)

Чай без сахара (горячий или со льдом)

Натуральный апельсиновый сок

Обезжиренное молоко без сахара

ГАРНИРЫ

Ассорти из свежих фруктов, например яблок и бананов

Яйца, сваренные вкрутую

Цельнозерновые мини-бублики с ореховым маслом (например, арахисовым) или нежирным творожным сыром, дополненные дольками помидоров

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Овсянка с корицей и фруктами (например, изюмом или бананами)

Ягодное парфе с обезжиренным греческим йогуртом, свежими ягодами и нежирной гранолой либо орехами



• ВАРИАНТЫ МЕНЮ НА ОБЕД И УЖИН •

НАПИТКИ

Вода (обычная либо с добавлением лимона или мяты)

Минеральная вода с натуральным клюквенным и яблочным соком

Чай или кофе без сахара (горячий или со льдом)

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Рулеты из цельнозерновой муки с жареными овощами и хумусом

Печеные или приготовленные на гриле постные белковые продукты (куриная грудка или рыба) с коричневым рисом и овощами

ГАРНИРЫ

Овощной салат с бальзамическим уксусом либо оливковым маслом и уксусом в отдельной емкости

Салат с нарезанными овощами, цельнозерновой пастой, оливковым маслом и уксусом

Тушеный шпинат

Небольшая цельнозерновая булочка или печеные картофельные чипсы

ДЕСЕРТЫ

Свежие фрукты, например виноград, кусочки ананаса, клубника или дыня

Овсяное мини-печенье



Приложение В

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КУХОНЬ МИРА

Эти рекомендации помогут вам составить меню для различных кухонь, соблюдая политику выбора продуктов питания и напитков. Всегда подавайте к этим блюдам воду, а также овощи и/или фрукты.

• АЗИАТСКАЯ •

ТРЕБОВАНИЯ: ЗАКАЖИТЕ ЭТИ БЛЮДА:

Овощи

Овощи на пару или в воке (например, кай-лан, эдамаме, бок-чой или овощная смесь)

Цельнозерновые продукты

Коричневый рис вместо белого риса или лапши

В отсутствие коричневого риса — овощи

Печеные блюда, блюда на пару или гриле

Спринг-роллы на пару вместо жареных яичных роллов или вонтонов

Мясные блюда на пару или в воке вместо блюд во фритюре (например, курицы генерала Цзо или свинины в кисло-сладком соусе)

ТРЕБОВАНИЯ: ПОПРОБУЙТЕ:

Разумные порции

Разрежьте большие спринг-роллы пополам.

По возможности выбирайте жареного в масле: часто их порции меньше, чем у основных блюд.

Другие советы по здоровому питанию

Если ассортимент сугубо овощных блюд ограничен, попросите исключить мясо из блюд с овощами и мясом.

Попросите подать соусы с низким содержанием соли (например, слабосоленый соевый соус).

Попросите подавать все соусы отдельно.



· КАРИБСКАЯ ·

ТРЕБОВАНИЯ: ЗАКАЖИТЕ ЭТИ БЛЮДА:

Овощи

Капуста, овощные бананы и маниок

Цельнозерновые продукты

Коричневый рис вместо белого для риса с фасолью

Печеные блюда, блюда на пару или гриле

Вареные, тушеные или приготовленные на пару овощные бананы и маниок (не во фритюре)

Мясо печеное, вареное, на гриле либо на вертеле (не жареное)

ТРЕБОВАНИЯ: ПОПРОБУЙТЕ:

Разумные порции

Попросите разрезать пирожки, роти и сэндвичи пополам.

Другие советы по здоровому питанию

Закажите постное мясо, например курицу или рыбу, вместо более жирного, например бычьих хвостов или других видов говядины.

На десерт попросите свежие фрукты, например манго или гуаву.



· ИТАЛЬЯНСКАЯ ·

ТРЕБОВАНИЯ: ЗАКАЖИТЕ ЭТИ БЛЮДА:

Овощи

Исключительно овощные салаты, мясо подается отдельно
Тушеный шпинат или стручковая фасоль с чесноком

Цельнозерновые продукты

Цельнозерновая паста, сэндвич «Субмарина» или панини с цельнозерновым хлебом, цельнозерновая пицца с корочкой
В отсутствие цельнозерновых продуктов — овощи

Печеные блюда, блюда на пару или гриле

Постное мясо (например, рыба или курица): жареное, печеное, тушеное, на гриле, на пару

ТРЕБОВАНИЯ: ПОПРОБУЙТЕ:

Разумные порции

Попросите разрезать сэндвичи и десерты пополам.

Другие советы по здоровому питанию

Узнайте, можно ли заменить подаваемый к блюду чесночный хлеб или булочки овощами или салатом.

Закажите блюда с томатными соусами, откажитесь от сливочных соусов вроде альфредо.

Закажите уксусную заправку (например, масло с уксусом или бальзамический уксус) и попросите подать ее в отдельной емкости.

При заказе сырных блюд, например лазаньи, запеканки зити и маникотти с начинкой, попросите использовать сыр пониженной жирности или половину его стандартного объема. Или выберите блюда с меньшим количеством сыра!

Откажитесь от блюд во фритюре, например пармиджаны или отбивной по-милански (при необходимости уточните, как готовятся эти блюда).



· ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ·

ТРЕБОВАНИЯ:

ЗАКАЖИТЕ ЭТИ БЛЮДА:

Овощи

Исключительно овощные салаты, мясо подается отдельно

Овощные буррито и тако; начинка подается отдельно, чтобы при желании гости могли отказаться от тортильи и других ингредиентов

Цельнозерновые продукты

Коричневый рис для блюд с фасолью и рисом

Цельнозерновые лепешки (например, натуральные кукурузные тортильи) для буррито

Печеные блюда, блюда на пару или гриле

Свежие натуральные кукурузные тортильи (не во фритюре)

Фасоль пинто или черная фасоль вместо поджарки из фасоли

ТРЕБОВАНИЯ:

ПОПРОБУЙТЕ:

Разумные порции

Попросите принести небольшие буррито или разрезать стандартные пополам.

Заказывайте тако — они более компактны.

Другие советы по здоровому питанию

Закажите блюда с постным мясом, например курицей или рыбой, вместо более жирной говядины либо свинины.

Откажитесь от сметаны и закажите дополнительный соус сальса.

Попросите подавать соусы (например, сметану) отдельно.

· СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ·

ТРЕБОВАНИЯ:

ЗАКАЖИТЕ ЭТИ БЛЮДА:

Овощи

Овощи жареные или на гриле, овощной кебаб

Пластинки моркови или огурцов вместо хлеба либо крекеров к хумусу и бабаганушу

Цельнозерновые продукты

Сэндвичи с цельнозерновой pitой или блюда с коричневым рисом

Табуле с булгуром

Печеные блюда, блюда на пару или гриле

Печеный, а не жареный фалафель

ТРЕБОВАНИЯ:

ПОПРОБУЙТЕ:

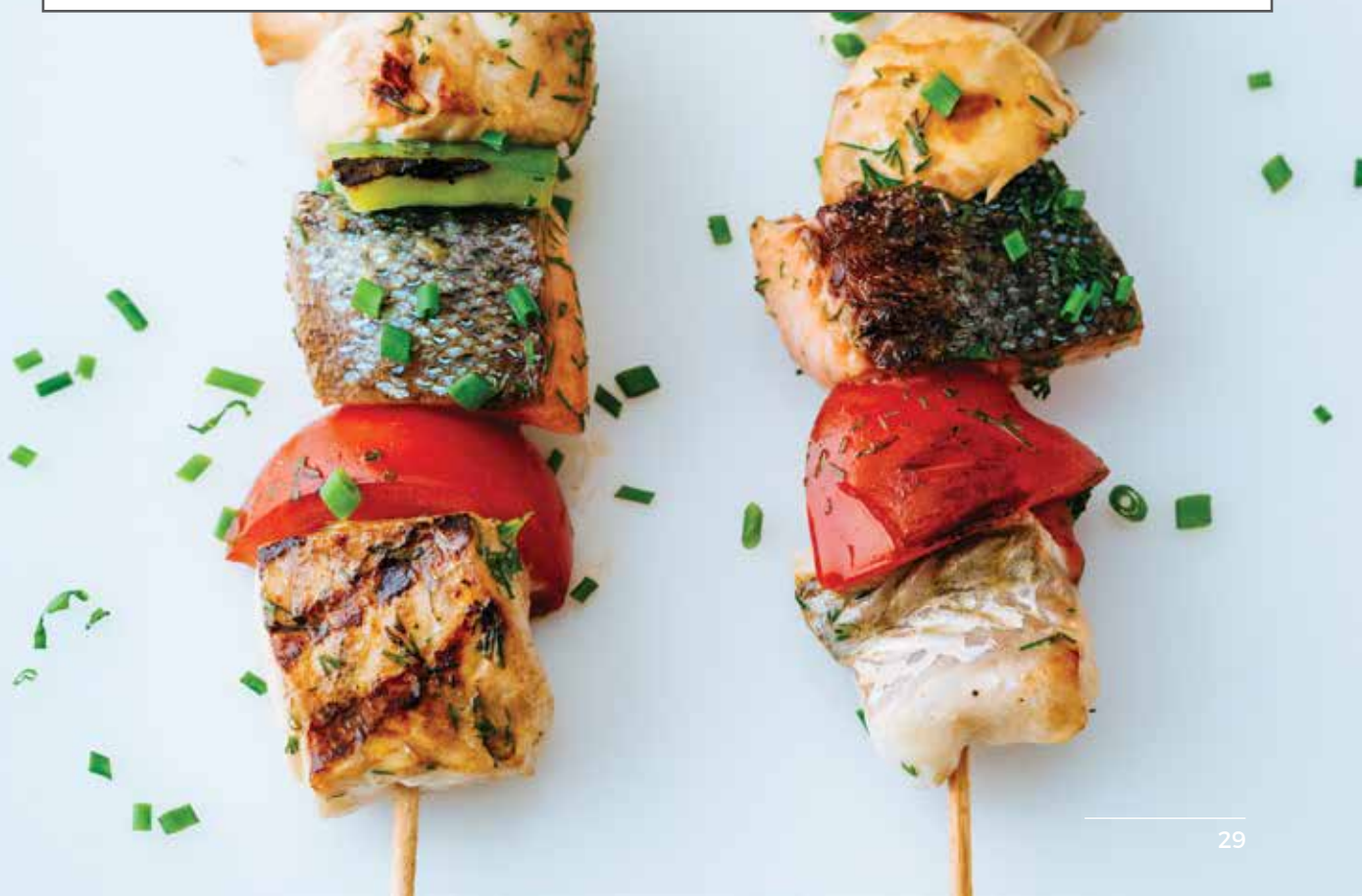
Разумные порции

Разрежьте блюда из теста фило (например, спанакопиту), богатого насыщенными жирами, на две или четыре части.

Разрежьте сладости на небольшие кусочки.

Другие советы по здоровому питанию

Закажите постное мясо, например курицу или рыбу.



Приложение Г

ЛИСТ ЗАПИСИ НА СОВМЕСТНЫЙ ОБЕД

Дата: _____ Собрание или мероприятие: _____

Укажите свое имя и блюдо, которое вы принесете на совместный обед.

Полезные аперитивы и закуски (не во фритюре)	
1.	
2.	
3.	
Свежие фрукты	
1.	
2.	
Овощное блюдо	
1.	
2.	
3.	
Основное блюдо (не во фритюре)	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Цельнозерновые продукты	
1.	
2.	
Десерты (небольшие порции)	
1.	
2.	
Вода	
1.	
2.	
Низкокалорийные напитки (не более 25 калорий на 240 мл)	
1.	
2.	
Предметы сервировки	
Вилки, ножи, ложки:	Чашки:
Салфетки:	Бумажные полотенца:
Тарелки:	Мешки для мусора:

Приложение Д

ИСТОЧНИКИ

1. Американская ассоциация сердца (American Heart Association). «Советы по правильному питанию в ресторанах с различными кухнями» (Dining Out Tips by Cuisine). Ссылка: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/DiningOut/Dining-Out-Tips-by-Cuisine_UCM_308333_Article.jsp#.VxoxqBtViko
2. Американская ассоциация сердца. «Питание в ресторанах» (What About Eating Out). Ссылка: https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300466.pdf
3. Американская ассоциация сердца. «Руководство по организации собраний и мероприятий» (Guidance on Meetings and Events). http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_465754.pdf
4. Американская ассоциация сердца. «Советы по правильному питанию: греческая кухня» (Tips for Eating Greek Food). Ссылка: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/DiningOut/Tips-for-Eating-Greek-Food_UCM_308419_Article.jsp#.VxPxBPkrKM8
5. Американская ассоциация сердца. «Советы по правильному питанию: итальянская кухня» (Tips for Eating Italian Food). Ссылка: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/DiningOut/Tips-for-Eating-Italian-Food_UCM_308400_Article.jsp#.VxoxixtViko
6. Департамент здравоохранения г. Нью-Йорка. «Напитки как причина лишнего веса» (Are you pouring on the pounds?). Бюллетень «Здоровье». Ссылка: <http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews8-06.pdf>
7. Kaiser Permanente. «Основы здорового подхода к организации мероприятий» (Healthy Meeting Essentials). Ссылка: http://centerfortotalhealth.org/wp-content/uploads/2013/12/Healthy_Meeting_Essentials_eGuide.pdf
8. Калифорнийский университет в Беркли (University of California-Berkeley). Руководство «Забота о здоровье при организации собраний и мероприятий» (Healthy Meeting and Event Guide). Ссылка: <http://www.uhs.berkeley.edu/facstaff/pdf/healthmatters/healthymeetings.pdf>
9. Министерство здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services) и Министерство сельского хозяйства США (U.S. Department of Agriculture). Руководство по питанию для американцев на 2015—2020 гг. (2015 — 2020 Dietary Guidelines for Americans). 8-е издание. Декабрь 2015 г. Ссылка: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
10. Министерство сельского хозяйства США. My Plate. Источник: <http://www.choosemyplate.gov/MyPlate>
11. Министерство сельского хозяйства США. «Питательные вещества и польза для здоровья: овощи» (Nutrients and Health Benefits — Vegetables). Ссылка: <https://www.choosemyplate.gov/vegetables-nutrients-health>
12. Министерство сельского хозяйства США. «Питательные вещества и польза для здоровья: молочные продукты» (Nutrients and Health Benefits — Dairy). Ссылка: <http://www.choosemyplate.gov/dairy-nutrients-health>
13. Министерство сельского хозяйства США. «Питательные вещества и польза для здоровья: злаки» (Nutrients and Health Benefits — Grains). Ссылка: <http://www.choosemyplate.gov/grains-nutrients-health>
14. Министерство сельского хозяйства США. «Питательные вещества и польза для здоровья: фрукты» (Nutrients and Health Benefits — Fruits). Ссылка: <http://www.choosemyplate.gov/fruits-nutrients-health>
15. Национальный союз по вопросам питания и активного образа жизни (National Alliance for Nutrition and Activity). «Здоровый подход к организации мероприятий: инструменты» (Healthy Meeting Toolkit). Ссылка: <http://cspinet.org/nutritionpolicy/Healthy-Meeting-Toolkit.pdf>
16. Окружное управление здравоохранения Южной Невады (Southern Nevada Health District). «Здоровое питание и напитки на встречах, собраниях и мероприятиях» (Healthy Foods and Beverages at Meetings, Gatherings and Events). Ссылка: <http://www.getthehealthyclarkcounty.org/pdf/healthy-meeting-guide.pdf>
17. Парретти Х. М. (Parretti HM), Эйвьярд П. (Aveyard P), Бланнин Э. (Blannin A), Клиффорд С. Дж. (Clifford SJ), Рольф А. (Roalfe A), Дейли Э. Дж. (Daley AJ). «Эффективность потребления воды перед основным приемом пищи как способа снижения веса у пациентов с ожирением, получающих основную медицинскую помощь: рандомизированное контролируемое исследование» (Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT). Журнал Obesity, подшивка 23, стр. 1785—1791
18. Попкин Б. М. (Popkin BM), Д'Анси К. Э. (D'Anci KE), Розенберг И. Х. (Rosenberg IH). «Вода, поддержание водного баланса в организме и здоровье» (Water, hydration, and health). Журнал Nutrition Reviews, 2010 г., выпуск 68 (8), стр. 439—458.
19. Университет Южной Каролины (University of South Carolina). Руководство «Забота о здоровье при организации собраний» (Healthy Meetings Guide). Ссылка: <https://www.sa.sc.edu/healthycarolina/files/2013/09/Healthy-Meetings-Guide-2013-with-bleeds-page-spreads-reduced-file-size.pdf>

