



World Food
Programme



ВЕСТИНИК

школьного питания

№30, 2026



ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ КРУПНЫМ ПЛАНOM

Что показали выездные
заседания координационного
совета по школьному
питанию

стр. 4

БОЛЬШЕ ВКУСА, ПОЛЗЫ И ВНИМАНИЯ К ДЕТАМ

В Таджикистане вновь
выбирают лучших поваров и
школьные огороды

стр. 21

«Я НЕ ОСТАНОВЛЮСЬ»

Профессиональный путь
лучшего школьного повара
Таджикистана

стр. 26

ХАНДАЛЯК

Сладкий вкус лета

Хандаляк, или хандалак, — ранняя ароматная дыня, которую особенно любят в Таджикистане. Она сладкая, сочная и освежающая, поэтому хорошо подходит для летнего семейного меню.

ХАНДАЛЯК = СОЧНОСТЬ + КЛЕТЧАТКА + ВИТАМИНЫ + НАТУРАЛЬНАЯ СЛАДОСТЬ

А ВЫ ЗНАЛИ?

Хандаляк — это ранняя разновидность дыни: в Таджикистане хандаляк появляется уже в конце весны — начале лета

Родственник огурца и тыквы

Хандаляк относится к дыням, а дыня — к семейству тыквенных. В этом же семействе находятся огурец, тыква, кабачок и арбуз. Поэтому с точки зрения ботаники хандаляк ближе к огурцу, чем к яблоку или персику.

Хандаляк не любит долгого хранения

У ранних дынь типа хандаляка срок хранения обычно короче, чем у многих поздних сортов. Лучше их есть свежими, в сезон, пока мякоть сочная и ароматная.

С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ?

- **Чургот или натуральный йогурт.** Для лёгкого летнего перекуса
- **Творог.** Для более сытного варианта
- **Овсяная или пшеничная каша.** Добавить свежий вкус к завтраку
- **Орехи или семена.** Если нет аллергии
- **Другие сезонные фрукты.** Яблоко, абрикос, персик или ягоды
- **Мята или зелень.** Для свежего вкуса в летней фруктовой тарелке

МАЛЕНЬКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Собери свой летний перекус с хандаляком

1. **Выбери основу:** чургот, йогурт, творог или каша
2. **Добавь кусочки хандаляка**
3. **Выбери дополнение:** овсяные хлопья, яблоко, абрикос или мяту
4. **Придумай название своему блюду**

Например: «Солнечная миска», «Летний завтрак» или «Сладкий хандаляк».

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХАНДАЛЯК?

Освежает в жару

В хандаляке много сочной мякоти, поэтому он особенно хорош в жаркие дни как легкий и свежий перекус.

Помогает пищеварению

Хандаляк содержит пищевые волокна. Они поддерживают работу кишечника и помогают сделать рацион ребёнка разнообразнее.

Поддерживает иммунитет

В хандаляке есть витамин С, который важен для защитных сил организма.

Полезен для активной жизни

Калий помогает поддерживать нормальную работу мышц и сердца — это особенно важно для детей, которые много двигаются.

Помогает заменить сладкое

У спелого хандаляка яркий аромат и природная сладость. Его можно предложить ребёнку вместо конфет, сладкой выпечки или газированных напитков.

КАК ЕСТЬ?

1. **Перед нарезкой обязательно вымойте плод**
2. **Удалите семена и нарежьте небольшими кусочками**
3. **Не храните нарезанный хандаляк долго при комнатной температуре.**

Если плод уже разрезан, его лучше убрать в холодильник в закрытом контейнере.

Содержание

НОВОСТИ ПРОЕКТА

- 4-6 **Школьная столовая крупным планом:** что показали выездные заседания координационного совета по школьному питанию
- 7-11 **Лаборатория полезных привычек:** как в Раштской долине прошла Неделя здорового питания
- 12 **Больше внимания здоровью детей:** Министерство образования и науки Республики Таджикистан и Институт отраслевого питания подписали меморандум о сотрудничестве
- 13-17 **Теплицы, сады и школьные обеды:** Таджикистан изучил опыт Армении
- 18-20 **Яблочный хруст, песни и большой детский праздник в Хороге**
- 21-23 **Больше вкуса, пользы и внимания к детям:** в Таджикистане вновь выбирают лучших поваров и школьные огороды

ГОЛОСА ЛЮДЕЙ

- 24-25 **«Если трудиться с душой»:** история Алибека и школьного огорода
- 26-29 **«Я не остановлюсь»:** профессиональный путь лучшего школьного повара Таджикистана

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ В ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ

- 30-35 **Горячий обед, который помогает остаться в школе:** опыт школьного питания в Индии

ЧТО В ТАРЕЛКЕ

- 36-38 **Лён — маленькое семя для большого дня**

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКА

- 39-41 **Глобальные рекомендации ВОЗ по школьному питанию:** качество рациона как ключевой приоритет

ДОСУГ

- 42-51 **Приключения Картофеля Пюррэ в Джунглевилле** — продолжение веселых приключений жителей Кухонвилла.

Выпуск подготовлен АНО «Институт отраслевого питания»
ПО ЗАКАЗУ ВСЕМИРНОЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ООН

ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ КРУПНЫМ ПЛАНOM:

что показали выездные заседания координационного совета по школьному питанию

Как сделать питание в школах качественным, безопасным и доступным? Какие изменения уже дают результат, а над чем ещё предстоит работать?

Именно об этом говорили на заседаниях Межведомственного координационного совета по школьному питанию, которые прошли в регионах Таджикистана за последние полгода.

Часть встреч прошла в Душанбе. Часть — в районах, с посещением школ. Обсуждали и проверяли конкретные вещи: состояние школьных столовых, финансирование, оборудование, санитарные условия, качество меню и дальнейшее развитие Государственной программы школьного питания.

В заседаниях участвовали не только специалисты, которые работают с программой на национальном уровне. За одним столом собирались представители профильных министерств и ведомств, местные органы власти, партнёрские организации, руководители школ и те, кто ежедневно видит ситуацию изнутри.



Согдийская область: что показали школьные столовые

Одно из выездных заседаний прошло в Согдийской области. Участники совета посетили школы районов Айни, Б. Гафурова и Д. Расулова.

Результаты проверки не могут не радовать: в ряде школ уже заметны положительные изменения. Появляется современное кухонное оборудование, становится больше порядка в пищеблоках, меню постепенно становится разнообразнее. Важно и то, что повара всё чаще думают не только о норме выдачи, но и о вкусе приготовленных блюд. Для детей это имеет значение: полезная еда должна быть такой, чтобы её хотелось есть.

Отдельно обсудили государственное финансирование. Так, в 2025 году на питание детей в средней школе №14 района Б. Гафурова было выделено 430,1 тыс. сомони, в средней школе №8 района Айни — 145,8 тыс. сомони. Такие суммы показывают, что программа уже опирается не только на инициативу отдельных школ и поддержку доноров, но и на реальные бюджетные решения.

Душанбе: итоги 2025 года и планы на развитие

28 января в Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан прошло итоговое заседание по результатам 2025 года.



Говорили о том, как уже четвёртый год работает Государственная программа школьного питания и какие задачи стоят перед ней в дальнейшем. Масштаб программы уже заметен: в 2025 году горячее питание за счёт государства ежедневно получали более 36 тысяч детей в 94 школах страны — в Хатлонской и Согдийской областях, Душанбе и ГБАО. В 2026 году эту поддержку планируется усилить: финансирование школьного питания должно увеличиться почти вдвое.

Школам это дает больше возможностей привести столовые и кухни в порядок, а детям — каждый день получать в школе вкусный и полезный горячий обед.

Новые решения: Центр школьного питания и единый символ программы

10 апреля в Душанбе прошло очередное заседание совета. На этот раз одной из главных тем стало создание Центра школьного питания на базе сектора по школьному питанию при Министерстве образования и науки Республики Таджикистан.

Идея в том, что системе нужен центр, который будет не просто координировать, а помогать школам на практике — собирать опыт, разрабатывать подходы, поддерживать внедрение современных решений.

На этой же встрече обсудили логотип школьного питания Республики Таджикистан. Участники рассмотрели варианты и отдельно отметили, что символ должен быть простым, узнаваемым, связанным с детским питанием и при этом отражать национальные особенности страны.

Логотипу ещё предстоит официальное утверждение, но сам разговор важен. У программы постепенно появляется не только рабочая структура, но и собственная узнаваемость.

Рашт: проверка на месте

С 14 по 17 апреля выездное заседание прошло в районе Рашт. Участники посетили школы Нурабада, Рашта, Таджикабада и Лахша.

Здесь внимание снова было сосредоточено на практике: состояние столовых, наличие оборудования, условия приготовления пищи, организация горячего питания. Отдельно рассматривали школы, где реализуются микрогранты Всемирной продовольственной программы ООН в Таджикистане, а также те, что получают государственное финансирование.

Поддержку от государства в Раште получили несколько школ района:

- школе №1 района Нурабад — 195,6 тыс. сомони;
- школе №2 района Нурабад — 80,6 тыс. сомони;
- школе №1 района Таджикабад — 151,5 тыс. сомони;
- школе №1 района Рашт — 171,9 тыс. сомони.

Это вложения в то, из чего складывается обычный школьный обед: исправное оборудование, нормальные условия на кухне и стабильная работа столовой день за днём.

Что показали заседания

Все четыре заседания показали: программа школьного питания в Таджикистане постепенно переходит от отдельных решений к более выстроенной системе.

Есть школы, где уже видны результаты. Есть районы, где нужна дополнительная поддержка. Есть вопросы, которые требуют координации между министерствами, местными властями, школами и партнёрами. Но главное — обсуждение идёт не только в кабинетах. Участники совета выезжают в школы, смотрят ситуацию на месте и говорят с теми, кто каждый день отвечает за питание детей.

Суть таких встреч проста: важны не сами обсуждения, а то, доходят ли решения до школы — современное исправное оборудование, чистая столовая, квалифицированные повара и горячий сбалансированный обед для детей каждый день.



Февраль в Нурабадском районе Таджикистана выдался холодным и снежным. Термометр за окнами школы N°28 показывал уверенный минус. Дети шли по сугробам, но шли с удовольствием. Ведь в стенах школы их ждала теплая, дружественная атмосфера веселья, радости и... новых знаний о здоровом питании.

С 9 по 13 февраля здесь проходила Неделя здорового питания под девизом «Ешь. Двигайся. Живи», приуроченная к Международному дню школьного питания. Каждый день приносил в школьные будни что-то новое и полезное: открытия, эксперименты, игры, творчество, необычные блюда в школьной столовой и живой разговор о том, как здоровое питание связано с энергией, самочувствием и развитием ребенка.

ЛАБОРАТОРИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК: КАК В РАШТСКОЙ ДОЛИНЕ ПРОШЛА НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

День первый: вызов от Гамбургера

В первый день актовый зал превратился в площадку для интерактивного спектакля. На сцене появился Гамбургер — живое воплощение всех вредных привычек — и попытался заменить лозунг недели словами «Ешь. Лежи. Храпи», бросив ребятам вызов. Дети сразу поняли, тут что-то не так. Следом вышли Доктор Энерджи и спортсмен. Через игры и интерактивные задания вместе с детьми они разобрались, почему Гамбургер был неправ. Сопоставляя лень и активность, вредную еду и здоровое питание, дети осознали, как сделать выбор в пользу своего здоровья.

В тот же день на классном часу, каждому ученику вручили персональный трекер здоровых привычек. В течение недели детям предлагалось отмечать, что полезного успели они сделать за день: выпить достаточно воды, съесть пять порций овощей и фруктов, сделать зарядку.

Трекер сразу стал частью игры. Ребята с интересом



рассматривали листы, задавали вопросы и уже в понедельник сделали первые отметки. Так неделя получила не только эмоциональный старт, но и практическое продолжение — каждый ребенок стал участником собственного маленького проекта по заботе о здоровье.

День второй: когда привычные продукты становятся предметом исследования

Во вторник разговор о питании вышел за рамки теории. Классы превратились в пространство наблюдений и обсуждений. Проводя интересные опыты, учителя предложили ребятам посмотреть на привычные продукты внимательнее — не с позиции «вкусно или невкусно», а с точки зрения состава и пользы для организма.

Дети вместе размышляли, какие продукты подходят для ежедневного рациона, а какие лучше оставлять для редких случаев. Обсуждали, сколько сахара может скрываться в напитках, почему важно ограничивать соль и жиры.

Никаких сложных терминов — только понятные примеры, вопросы и совместные выводы. Ребята активно включались в разговор, делились своими привычками и сравнивали их с тем, о чем узнали на занятии.

Этот день помог сформулировать главное: здоровое питание — это не строгие запреты, а умение осознанно выбирать продукты и соблюдать баланс каждый день.

День третий: движение — часть формулы здоровья

В среду в центре внимания оказалась физическая активность. Утро началось с общей зарядки. Старшеклассники взяли на себя роль ведущих: показывали упражнения, задавали темп, подбадривали младших. Музыка, веселые упражнения, смех — дети чувствовали себя частью одной команды.

Позже на классных часах учителя обсудили с ребятами, почему регулярная физическая активность важна для роста, выносливости и концентрации внимания. Сколько времени в день стоит уделять движению? Какие виды физической активности можно выбрать,



если не нравится какой-то конкретный спорт?

Так дети узнали, что здоровье складывается из небольших ежедневных действий. И движение — один из его обязательных элементов.

День четвёртый: «здоровая тарелка» своими руками

Четверг посвятили теме «Осознанное питание». На партах появились бумажные круги и карточки с

изображением овощей, фруктов, круп, мяса, рыбы, бобовых. Учителя напомнили простой принцип: половина тарелки — овощи и фрукты, четверть — крупы, ещё четверть — продукты, богатые белком.

Класс разделился на команды. Каждая собирала свой вариант обеда или завтрака по принципу здоровой тарелки. Ребята обсуждали, спорили, меняли решения. Кто-то добавлял в кашу фрукты, кто-то предлагал заменить сладкий напиток водой.

Во время мини-презентаций дети уверенно



рассказывали, почему их тарелка получилась сбалансированной, какие продукты помогают расти, какие — поддерживать активность в течение дня.

Четверг дал важный навык: не просто знать о здоровом питании, а уметь применять знания в повседневной жизни — и в школе, и дома.

В течение всей недели в школьной столовой готовили разные горячие блюда по книге рецептов для школьного питания, разработанной организаторами мероприятия — Всемирной продовольственной программой ООН и российским Институтом отраслевого питания.

Финал — на сцену выходят дети

Пятница стала итогом всей недели — ярким, эмоциональным и очень искренним. Актный зал снова наполнился музыкой. Только теперь на сцену выходили уже сами дети. Они подготовили концерт по мотивам того, что узнали за эти дни: сказку о репке в «здоровой» версии, стихи о витаминах и сбалансированной тарелке, загадки про овощи и фрукты.



Старшеклассники Соро Давлатбекова и Насриддин Орзузода уверенно вели программу. В финале появилась сценка о Гамбургере, Докторе Энерджи и спортсмене. Гамбургер усомнился в том, что дети всё поняли и пытался запутать ребят вопросами о питании. Но дети отвечали уверенно. В итоге Гамбургер сдался: «Вы правы, я тоже хочу быть сильным и здоровым!».

Заместитель мэра района Зафарджон Хисориев, присутствовавший на финальном мероприятии, отметил высокий уровень организации, а особенно — артистизм детей и искренне желание принимать участие во всех активностях недели.

Директор школы Косимов Умарбек поделился важным наблюдением: несмотря на морозную погоду, всю неделю сохранялась стопроцентная посещаемость. По его словам, интерес к занятиям и необычный формат стали для детей настоящей мотивацией.

Родители на одной волне со школой

Родители тоже не остались в стороне. В столовой прошёл кулинарный мастер-класс, где вместе с поварами-технологами Зулфией Файзиевой и Максудой Рауфовой они приготовили полезные блюда и обсудили, как поддерживать новые привычки дома.

Один из родителей, Бехруз Хамидов, поделился своими впечатлениями: «Сын учится во втором классе и всю неделю приходил домой с рассказами — про опыты, про сахар в



напитках, про «здоровую тарелку». Теперь по утрам делает зарядку и сам напоминает, что нужно заполнить трекер. Такие мероприятия действительно работают — хотелось бы, чтобы их было больше».

Третьеклассница Омина Курбонова говорила о Неделе с воодушевлением: «Больше всего мне понравились опыты и зарядка со старшими ребятами. Теперь я знаю, какие продукты полезнее, могу сама собрать «здоровую тарелку» и стараюсь чаще пить воду и выбирать фрукты и овощи».

Вместо послесловия

В Неделе приняли участие 280 младших школьников, учителя, старшеклассники-волонтеры и родители. Но главное — это не масштаб, а изменения в повседневных привычках.

Неделя здорового питания завершилась. Баннер сняли, сцена опустела, школьные коридоры вернулись к обычному расписанию.

Но что-то всё же изменилось. В школе можно увидеть всё больше детей с бутылкой чистой воды, с яблоком в руках вместо пачки сухариков. В трекерах остались аккуратные отметки — маленькие доказательства личных усилий.

И, возможно, именно с таких простых, понятных шагов начинается большое — культура заботы о здоровье, которая растёт вместе с ребёнком.

Неделя здорового питания в школе №28 Нурабадского района прошла в рамках программы школьного питания Всемирной продовольственной программы ООН в Таджикистане при поддержке Института отраслевого питания. Все методические материалы остались в школе — значит, продолжение обязательно будет.

В Душанбе подписан меморандум о сотрудничестве между Министерством образования и науки Республики Таджикистан и Базовой организацией СНГ по вопросам питания учащихся — АНО «Институт отраслевого питания» (SIFI).

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ:

Министерство образования и науки Республики Таджикистан и Институт отраслевого питания подписали меморандум о сотрудничестве

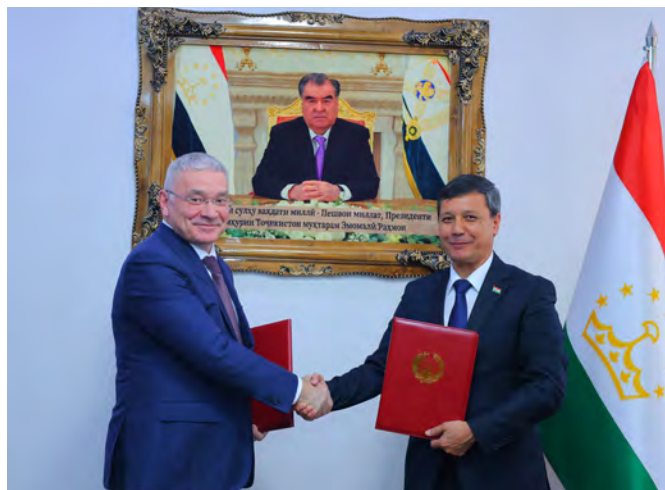
На церемонии подписания присутствовали первый заместитель министра образования и науки Хомид Хошимзода, заместитель министра Бадриддин Музаффарзода, представители Министерства, президент SIFI Владимир Чернигов.

Главная цель сотрудничества — поддержать развитие школьного питания в Таджикистане и помочь сделать его более качественным, безопасным и полезным для детей.

Для Таджикистана школьное питание — важное направление государственной политики. Оно связано не только со здоровьем детей, но и с равными возможностями в образовании. Когда в школе организовано качественное горячее питание, дети регулярно ходят на занятия, лучше учатся и получают необходимую поддержку.

Меморандум охватывает несколько направлений совместной работы: совершенствование правил и рекомендаций в организации школьного питания, обучение специалистов сферы образования и школьных поваров, а также помощь школам в обновлении и оснащении кухонь и пищеблоков современным оборудованием.

Особое внимание уделяют качеству еды для школьников. Планируется применять современные подходы к приготовлению блюд и контролю организации школьного питания, чтобы дети получали безопасную, вкусную и полезную еду.



Важной частью сотрудничества станет работа с местными поставщиками и фермерскими хозяйствами. Это поможет школам получать натуральные свежие продукты, а местным производителям — развиваться и находить новые возможности для продажи своей продукции.

Меморандум также предусматривает обмен опытом между специалистами, проведение стажировок, семинаров, конференций и рабочих встреч. Для организации совместной работы стороны смогут создавать рабочие группы и экспертные советы.

Министерство образования и науки Республики Таджикистан и Институт отраслевого питания выразили готовность продолжать сотрудничество ради общей цели — чтобы школьное питание в стране становилось лучше, а дети учились в более здоровых и комфортных условиях.

ТЕПЛИЦЫ, САДЫ И ШКОЛЬНЫЕ ОБЕДЫ: ТАДЖИКИСТАН ИЗУЧИЛ ОПЫТ АРМЕНИИ

В мае 2026 года в Ереване прошла международная конференция «Устойчивая национализация школьного питания в глобальном и региональном контексте». Звучит сложно, но за этими словами стоит вполне простая и очень человеческая история.

История о том, как обычный школьный обед может стать чем-то большим. Не просто тарелкой горячей еды в середине учебного дня, а частью школьной жизни, заботы о ребёнке, местной экономики.

Встреча собрала представителей Армении, Таджикистана, Кыргызстана, Всемирной продовольственной программы ООН, Центра передового опыта ВПП в Бразилии и Института отраслевого питания (SIFI). На панельных дискуссиях участники говорили о том, что помогает школьному питанию стать сильной национальной системой: понятное управление, устойчивое финансирование, качественные продукты, современные стандарты и сотрудничество с местными производителями.





УЧАСТИЕ ТАДЖИКИСТАНА

Таджикистан на встрече представил свой национальный опыт развития школьного питания. Заместитель министра образования Бадриддин Музаффарзода рассказал, какой путь прошла страна: от пилотной инициативы 1999 года до постепенного создания устойчивой национальной системы. Сегодня финансирование программы в Таджикистане постепенно растёт. Только на закупку продуктов питания направляется более 8 миллионов долларов США. Около 200 школ уже финансируются напрямую из государственного бюджета, а успешные практики государственной программы постепенно распространяются на другие школы страны.

Но для таких встреч особенно важно не только рассказать о себе, а посмотреть, как похожие задачи решают соседи. Где получилось. Что можно адаптировать. Какие идеи могут прижиться дома.

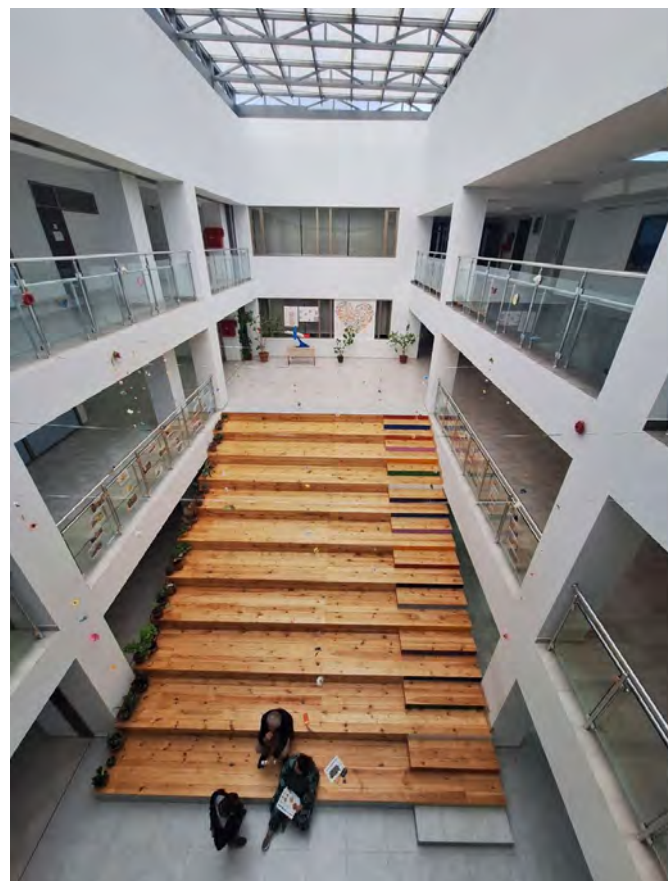
Опыт Армении стал интересным примером. Не как готовый шаблон, который можно просто скопировать — ведь у каждой страны свои условия, школы, бюджеты, традиции, продукты, — но как источник очень ценных идей.

Чтобы увидеть, как программа школьного питания в Армении работает на практике, участники конференции посетили школы, на территории которых развиваются интенсивные сады, теплицы и другие инициативы. Всё это помогает сделать питание детей не только более качественным и

разнообразным, но и по-настоящему устойчивым.

НОВАЯ ШКОЛА, НОВАЯ СТОЛОВАЯ, НОВАЯ КУЛЬТУРА

Первой точкой маршрута стала основная школа №2 города Абовяна. Новое здание, просторные коридоры, современная столовая, продуманная инфраструктура. Каждый день горячее питание здесь получают 780 учеников.



Директор школы Артур Ташчян рассказал гостям важную вещь: дети не сразу приняли новое меню. Это знакомая история для многих школ. Ребёнок может привыкнуть к одному вкусу дома и с осторожностью относиться ко всему новому. Даже если это полезно.

Но постепенно всё изменилось. Дети стали пробовать блюда, привыкать, обсуждать, выбирать. И школьная столовая перестала быть просто местом, куда класс приходит по расписанию. Вокруг неё начала формироваться культура доверия к школьной еде. И это очень важно. Невозможно построить сильную программу школьного питания только на меню и оборудовании. Нужны повара, которые готовят с вниманием и заботой. Нужна школа, которая объясняет детям, почему здоровая еда важна. Нужны родители, которые видят, что ребёнок питается безопасно и с пользой.

В школе №2 это хорошо чувствуется. Современный пищеблок, контроль качества продуктов, отдельные помещения для хранения овощей и фруктов, удобная организация процесса — всё это помогает программе развиваться.

С января этого года часть учеников начальных классов — от 80 до 130 детей в разные месяцы — остаются в школе на продленный день и тоже получают горячее питание.

ТЕПЛИЦА, КЛУБНИКА И ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА

Следующая остановка — основная школа №10 имени В. Амбарцумяна в Абовяне. Гостей здесь встречали музыкой, песнями и танцами. Атмосфера была совсем не формальная: скорее школьный праздник, на который приехали долгожданные гости.

В этой школе учатся около 2 000 детей, из них 900 получают горячее питание. Но главное, что привлекло внимание делегации, — школьная теплица площадью 500 квадратных метров, установленная пять лет назад при поддержке Всемирной продовольственной программы ООН.

Это настоящая учебная лаборатория, где школьники на практике изучают, как современные технологии помогают получать качественную, полезную и натуральную продукцию.

В одной части теплицы растения растут привычным способом, в другой используется гидропоника.



Клубника выращивается в специальных мешках с кокосовым волокном.

О том, как устроена теплица, гостям рассказывали сами школьники — участники клуба «Инновационная теплица». Они уверенно объясняли, в чем суть гидропоники, показывали растения, отвечали на вопросы. Было совершенно очевидно: дети здесь не просто наблюдают со стороны. Они действительно вовлечены в процесс, понимают, что делают, и говорят об этом с живым интересом.



Директор школы Анаит Степанян отметила, что после появления теплицы многие ученики начали задумываться о будущем в сфере инновационного сельского хозяйства. Школа стала прекрасным примером того, как школьное питание становится связующим звеном между уроками, профессией, землёй, технологиями и будущим ребёнка.

Есть у школы и ещё одно практичное решение — солнечная электростанция мощностью 60 кВт. Она помогает снижать расходы, связанные с содержанием теплицы и приготовлением питания.

ГАНДЗАК: САД, КОТОРЫЙ КОРМИТ И УЧИТ

Особенно тёплой получилась поездка в среднюю школу № 2 села Гандзак. Гостей встречали хлебом и солью, звуками дхола, танцами и песней о здоровом

образе жизни. Здесь школьное питание уже давно стало частью большой школьной истории.

Горячее питание дети получают с 2020 года. За это время вокруг столовой выросли разные инициативы: школьный сад, клубы, проекты с участием родителей и местных женщин.

Школе посчастливилось стать центральной школой программы «Трансформация школьного питания». Именно здесь был создан интенсивный сад, который сегодня служит не только источником урожая, но и важной частью образовательной работы.

Сад заложили при поддержке администрации марза Гегаркуник, ВПП ООН и родительского сообщества. На участке площадью 2 000 квадратных метров высадили 600 деревьев. Сад посадили весной,



работает сильнее, когда вокруг него появляются люди. Не только директор, повара и учителя. Родители, местные жители, женщины из общины, сами дети.

При школе работает женская группа. Женщины перерабатывают урожай и делают сухофрукты из ежевики, малины, груш, яблок и моркови. Выручка с продажи продукции возвращается в школьную жизнь: идёт на поддержку программы питания, помощь социально уязвимым семьям или нужды классов.

Есть и инициатива «Наши травы». Дети собирают травы, готовят чай, продают его, а заработанные деньги направляют на образовательные экскурсии. Вроде бы простая идея. Но сколько в ней пользы: дети учатся трудиться, считать, планировать, договариваться, видеть результат.

Во время визита гости тоже стали частью этой школьной жизни. Вместе с детьми и родителями готовили салаты, нарезали фрукты, отправляли их в сушильный аппарат, а потом сели за общий школьный обед. Такие моменты часто говорят больше, чем презентации и доклады.

ЧТО В ЭТОМ ОПЫТЕ ВАЖНО ДЛЯ ТАДЖИКИСТАНА

Для Таджикистана армянский опыт ценен прежде всего своей практичностью. Он показывает, что школьное питание может развиваться не только через поставку продуктов и обновление столовых. Вокруг него можно создавать живую школьную среду: теплицы — как учебные лаборатории, сады — как источник продуктов и детских проектов, вовлекать родителей и общину — как реальных партнёров школы.

Конечно, любые решения нужно адаптировать к условиям местных школ, климата, бюджета и традиций. Но главный принцип универсален: программа становится устойчивой тогда, когда за ней стоят не только документы и внешняя поддержка, а люди, вовлечённые в жизнь школы.

Армянские школы показали, что школьный обед может быть частью культуры заботы о ребёнке. Это не только про еду, но и про здоровье, доверие, практическое обучение и участие семьи.

а уже осенью он дал первый урожай.

Но главное даже не в урожае. Важно, что сад стал частью обучения. Дети изучают современные подходы к выращиванию растений в клубе «Инновационный сад». Рядом работает клуб «Здоровый образ жизни». А ещё школьники сами выращивают овощи и зелень в мини-огороде — всё, что удаётся собрать, отправляется в школьную столовую.

Так ребёнок видит полный путь продукта от грядки до тарелки: вот семена, вот уход, вот урожай, вот еда на школьном столе.

РОДИТЕЛИ И ОБЩИНА — НЕ ЗРИТЕЛИ, А УЧАСТНИКИ

В Гандзаке хорошо видно, что школьное питание

1 июня Центральный парк Хорога наполнился детским смехом, веселой музыкой и атмосферой праздника. Дети пели, играли, участвовали в конкурсах и с азартом доказывали: полезная еда — это не скучно.

Так в Хороге отметили Международный день защиты детей. На праздник пришли около 500 человек: дети, родители, учителя, представители местного сообщества и гости мероприятия.

ЯБЛОЧНЫЙ ХРУСТ, ПЕСНИ И БОЛЬШОЙ ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК В ХОРОГЕ

Для многих семей этот день стал не просто развлечением в парке. Он напомнил о главном: детям нужны внимание, безопасность, радость, возможность развиваться и расти здоровыми.

Праздник организовал полевой офис Всемирной продовольственной программы ООН в Хороге совместно с SIFI и Представительством Уполномоченного по правам человека в ГБАО. В мероприятии также приняла участие заместитель председателя ГБАО Муслима Афзалшоева. Она поздравила ребят и вручила специальные призы детям, которые отличились в конкурсах.

Когда о здоровье говорят через игру

Обычно детям сложно долго слушать разговоры о здоровом питании. Но если вместо лекции предложить игру, всё меняется.

На празднике ребята участвовали во «Фруктовом челлендже», тематических играх и акции «Яблочный хруст». Они отвечали на вопросы, соревновались,

смеялись, поддерживали друг друга и одновременно узнавали, почему фрукты, овощи и другие полезные продукты важны для роста, энергии и хорошего самочувствия.

Такие активности особенно хорошо работают с младшими школьниками. Ребёнок не просто слышит: «Ешь полезное». Он сам участвует, пробует, запоминает через движение и эмоции. А потом приносит этот опыт домой — в разговоры с родителями, друзьями, в свои ежедневные привычки.

«Дети стали лучше понимать, что такое полезная еда»

Для учеников школы №9 города Хорог тема здорового питания уже знакома. Школа участвует в государственной программе школьного питания, и дети каждый день получают полноценное горячее питание.

Учитель школы №9 Джамиля Абдурахимова говорит, что это постепенно меняет отношение ребят к еде:



«Благодаря программе школьного питания наши учащиеся ежедневно получают полноценное и здоровое питание. Со временем дети стали хорошо понимать, почему это важно, и всё чаще выбирают полезную еду вместо вредных перекусов.

Когда мы узнали, что праздник ко Дню защиты детей будет связан со здоровым питанием, наши ученики сразу захотели участвовать. Особенно им понравилась подготовка к акции «Яблочный хруст».

Дети рисовали яркие изображения фруктов, с гордостью показывали их на празднике, пели песни и рассказывали о пользе здорового питания. Для них это была не просто весёлая активность, а возможность

ещё раз задуматься о своих привычках.

После мероприятия многие ученики сказали, что хотели бы провести такую же акцию и в нашей школе, чтобы больше детей узнали о здоровом образе жизни».

По словам учителя, особенно ценно было видеть, как дети участвовали в празднике: уверенно, дружно и с настоящим интересом. Для них этот день стал не только развлечением, но и полезным уроком, который запоминается лучше обычного занятия в классе.

«Я узнала, почему важно есть фрукты»

Ученица 4 класса школы №9 города Хорог Ангелина Муборакалиева поделилась своими впечатлениями:

«Больше всего мне понравилась акция “Яблочный хруст”. Я узнала много нового о том, почему важно есть фрукты и другие полезные продукты. Праздник был весёлым, интересным и познавательным. Я рада, что участвовала вместе со своими друзьями, и надеюсь, что такие мероприятия будут проводиться чаще».

Праздник, который хочется повторить

Главный результат таких мероприятий — не только улыбки и фотографии. Важно, что дети уносят с собой простую мысль: заботиться о здоровье можно каждый день, а полезная еда может быть вкусной, яркой и интересной.

Когда ребёнок узнаёт об этом через игру, песню, конкурс и общий праздник, знание остаётся с ним надолго. А значит, один день в парке может стать началом маленьких, но важных изменений — в школе, дома и в привычках всей семьи.



В Таджикистане начался новый конкурсный сезон. В этом году школы и школьные столовые снова смогут показать, что питание детей — это не только меню, продукты и технологические карты. Это еще и люди, которые каждый день готовят для школьников, и целые школьные команды, которые выращивают овощи и зелень своими руками.

БОЛЬШЕ ВКУСА, ПОЛЬЗЫ И ВНИМАНИЯ К ДЕТАМ:

в Таджикистане вновь выбирают лучших поваров и школьные огороды

Весной этого года стартовали сразу два конкурса: юбилейный, пятый конкурс «Лучший школьный повар Таджикистана — 2026» и четвертый конкурс «Лучший школьный огород». Оба проекта давно стали частью программы школьного питания, но каждый из них раскрывает ее по-своему.

Один конкурс — о мастерстве, ответственности и ежедневном труде школьных поваров. Другой — о школьных огородах, теплицах, детях, учителях, родителях и о том, как обычная грядка может стать настоящим уроком здорового питания.

КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ПОВАР ТАДЖИКИСТАНА»

Конкурс стартовал 17 апреля. В этом году он проводится уже в пятый раз, став для школьных поваров по всей стране настоящей профессиональной площадкой.

Тема конкурса 2026 года: «Традиции. Безопасность. Инновации». В этих трех словах — почти вся суть современной школьной столовой. С одной стороны, важно сохранять уважение к национальной кухне и привычным вкусам. С другой — школьное питание должно быть безопасным, сбалансированным и следовать четким правилам. А еще оно должно развиваться: использовать современные подходы, новое оборудование, продуманное меню и привлекательную подачу.

К участию приглашались повара и работники столовых школ — участниц Программы школьного питания. Главное условие — не менее трех лет профессионального стажа. Для регистрации нужно было заполнить заявку, приложить скан или фото действующей медицинской книжки, а также



подготовить короткое мотивационное эссе или видео-визитку до двух минут.

После отбора участников ждало онлайн-обучение. Повара смогли освежить важные темы: санитарные нормы, работа с технологическими картами, организация рабочего места и другие практические вопросы, с которыми они сталкиваются каждый день.

Сам конкурс проходит в несколько этапов: отбор заявок, региональные полуфиналы и финал в Душанбе. В полуфиналах участники будут готовить полноценный набор блюд: первое, второе, салат, напиток и хлебобулочное изделие. В финале пять лучших школьных поваров страны представят авторское блюдо, выполнят практическое задание и пройдут профессиональный блиц-опрос.

В этом году особое внимание уделяется наставничеству. Финалисты и победители прошлых лет будут помогать новым участникам готовиться к конкурсу: делиться опытом, проводить обучающие сессии, поддерживать коллег в регионах. Это важная часть конкурса, потому что школьные повара работают не отдельно друг от друга. Это настоящее профессиональное сообщество. И чем больше внутри него обмена опытом, тем сильнее становится вся

система школьного питания.

В финале ожидается участие пяти поваров, которые представят разные регионы Таджикистана: Горно-Бадахшанскую автономную область, Согдийскую область, Кулябский регион, Бохтарский регион и Районы республиканского подчинения.

Победители и призеры получают дипломы, памятные награды, сертификаты на приобретение бытовой техники, комплекты посуды и профессионального кухонного инвентаря для школьных столовых. Главный приз конкурса — переходящая награда «Золотая ложка».

КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ОГОРОД»

Конкурс проходит уже в четвертый раз. К участию приглашаются школы программы школьного питания Всемирной продовольственной программы ООН, у которых есть участок для выращивания овощей и зелени или теплица.

Тема конкурса 2026 года — «Блюдо из нашего школьного огорода». Школам предстоит не просто показать красивый участок или хороший урожай.



Важно пройти весь путь: выбрать культуры, подготовить почву, посадить растения, ухаживать за ними, собрать урожай и показать, как выращенные продукты могут стать частью школьного питания.

Это очень понятная и близкая детям история. Когда ребенок видит, как из маленького семени появляется зелень, овощи или другая культура, он иначе относится к еде. Понимает, сколько труда стоит за обычным школьным обедом. Видит связь между землей, водой, трудом, здоровьем и тарелкой на столе.

В конкурсе смогут участвовать школьники, педагоги, родители и местные сообщества. Вместе они будут ухаживать за участком или теплицей, вести наблюдения, собирать урожай, проводить дегустации, готовить блюда и организовывать тематические школьные мероприятия.

Участники регистрируются до 30 июня. Летом школы будут заниматься посадками, уходом за растениями, защитой культур и промежуточной отчетностью. В сентябре и октябре соберут урожай, подготовят блюда, проведут дегустации, тематические обеды и другие финальные мероприятия. В ноябре жюри оценит проекты, выберет финалистов и объявит победителей.

В этом году школы получают расширенную методическую поддержку. Для участников проведут три обучающих вебинара от агрономов-консультантов. Среди тем: как планировать посадки и готовить почву, как ухаживать за растениями и экономно использовать воду, как собирать урожай, хранить продукты и правильно

применять их в школьном питании.

Каждая школа подготовит свою историю огорода или теплицы. В ней нужно будет рассказать, какой участок выбрали, какие культуры посадили, как шла работа, кто участвовал, какие трудности возникли и как их удалось решить.

Для учеников младших классов предусмотрено творческое задание «Блюдо из нашего огорода» — рисунок или коллективная работа с коротким пояснением. Ученики 5–11 классов напишут эссе о выбранных культурах, командной работе и блюде, которое приготовили из выращенных продуктов.

Победителей выберут в двух категориях: «Лучший школьный огород» и «Лучшая теплица». В каждой категории победители получают гранты по 10 000 сомони на дальнейшее развитие школьных сельскохозяйственных инициатив. Школы, занявшие вторые и третьи места, получают техническое оборудование на сумму 5 000 и 2 500 сомони соответственно.

ОДНА БОЛЬШАЯ ИДЕЯ

На первый взгляд, эти конкурсы очень разные. В одном участвуют школьные повара, в другом — целые школьные команды, которые работают на огородах и в теплицах. Но на самом деле они говорят об одном и том же: школьное питание — это живая система, в которой важны и профессионализм взрослых, и участие детей, и поддержка школы, семьи и местного сообщества.

Организаторами конкурсов выступают Всемирная продовольственная программа ООН, Министерство образования и науки Республики Таджикистан, Министерство здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан, а также Базовая организация СНГ по вопросам питания учащихся — АНО «Институт отраслевого питания» / SIFI.

Впереди — несколько месяцев работы, подготовки, волнения, встреч, дегустаций и, конечно, новых историй из школ. Историй о поварах, которые вкладывают душу в свое дело. О детях, которые впервые выращивают урожай своими руками. О школах, где питание становится частью большой культуры заботы о здоровье ребенка.

«ЕСЛИ ТРУДИТЬСЯ С ДУШОЙ»:

история Алибека и школьного огорода



Так случилось и со школьным садом. Когда-то он был гордостью школы №12: деревья давали фрукты, двор выглядел уютным и зелёным, дети и учителя привыкли к этому месту как к части школьной жизни. Сад радовал не только школу, но и жителей села. А потом сильный селевой поток занёс землю грязью и камнями, повредил деревья, и участок, который ещё недавно был живым, стал почти пустым.

КАК ШКОЛЬНЫЙ УЧАСТОК ВОЗВРАЩАЛИ К ЖИЗНИ

Для школы это была большая потеря. Но на этом история не закончилась. Учителя, сотрудники школы, ученики и жители села начали постепенно возвращать участок к жизни: очищали землю от селевых отложений, убирали камни, высаживали новые саженцы. Рядом выделили место под огород, чтобы выращивать овощи и зелень для школьной столовой.

У семиклассника Алибека Турдиева из школы №12 Айнинского района есть мечта. Он хочет, чтобы школьный участок снова был зелёным, живым и ухоженным — таким, куда приятно выйти на перемене, где растут деревья, овощи и зелень, а дети видят, как из обычной земли появляется урожай.

Школа Алибека находится в селе Искодар джамоата Дардар, в горной части Согдийской области. Пейзажи здесь необыкновенные: горы, реки, чистый воздух. Но в горах природа бывает не только щедрой на красоту, но и весьма суровой. Сильные дожди вместе с грязью и камнями могут за несколько часов изменить то, что люди создавали годами.

Алибек был среди тех, кто не просто наблюдал за этой работой со стороны. Он сам участвовал в уходе за участком вместе с другими ребятами: помогал, смотрел, как принимаются растения, как меняется земля, как маленький росток постепенно становится частью общего дела. В такой работе нет мгновенного эффекта, зато есть важное чувство: ты сделал что-то сам, и это осталось не на бумаге, а в школьном дворе.

Сейчас в школе выращивают тыкву, помидоры, огурцы, картофель, морковь, бобовые культуры и зелень. Часть урожая используют в школьной столовой: зелень добавляют в супы, салаты и горячие блюда. Для детей это очень понятная связь между трудом и едой. Сначала они ухаживают за грядками возле школы, потом помогают нарезать свежую зелень, а затем наслаждаются ее ароматом в своей тарелке. Так школьное питание становится

ближе и понятнее: не просто обед по расписанию, а результат заботы, труда и общего дела.

ПОБЕДОНОСНОЕ СОЧИНЕНИЕ

Об этом Алибек и написал в своём сочинении на конкурс «Лучший школьный огород — 2025». Он рассказал не только о школьном участке, но и о своей мечте — о зелёном уголке у подножия горы, где растут деревья и цветы, рядом течёт чистый ручей, поют птицы, а человек чувствует спокойствие и радость. В его тексте есть детская мечтательность, но есть и взрослая мысль: начинать нужно с малого — со своей школы, с её земли, сада и огорода.

Алибек пишет о земле, которую знает сам. О саде, который был разрушен. О людях, которые не оставили это место пустым. О труде, после которого школьный двор снова начинает зеленеть.

В 2025 году школа №12 Айнинского района заняла первое место в номинации «Лучший огород». Сам Алибек получил отдельное признание за лучшее сочинение. Для школы эта победа стала не просто приятной новостью, а возможностью сделать то, что давно было нужно детям.

Директор школы рассказала, что полученные средства использовали на частичный ремонт школьной столовой, проведение водоснабжения в столовую и обустройство умывальника. Ещё часть средств направили на закупку и установку труб для орошения пришкольного огорода.



ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ ДРУГИХ

История Алибека и его школы показывает, что школьный огород — это место, где дети учатся терпению, ответственности и уважению к труду. Здесь важно участие всех: родителей и жителей села, которые помогают школе; учителей, которые превращают участок за зданием в живой учебный опыт; школьных поваров, которые готовят вкусный и полезный обед из натуральных овощей прямо с грядки.

В этой истории могут найти вдохновение и другие школы: начинать можно с того, что уже есть. С небольшого участка, нескольких грядок, саженцев, помощи родителей, правильного полива и желания не оставлять землю пустой. Не обязательно сразу иметь идеальный сад. Важно, чтобы у школы было общее дело, в котором дети видят смысл.

Алибек написал, что любой уголок земли можно превратить в рай, если трудиться с любовью. И школа №12 подтверждает эти слова своей работой. После селя здесь снова сажают деревья, выращивают овощи, проводят воду, улучшают столовую и возвращают детям зелёное пространство возле школы.

Так мечта семиклассника становится частью большой школьной истории — тихой, настоящей и такой нужной.

«Я НЕ ОСТАНОВЛЮСЬ»:

профессиональный путь лучшего школьного повара Таджикистана



История Шохруха Иномзода — повара из школы #18 района Джаббор Расулов и победителя конкурса «Лучший школьный повар — 2025»

Пять утра. За окнами ещё темно. Школа только просыпается: в коридорах тихо, дети придут через несколько часов. А на кухне уже тепло, пахнет тестом, мукой и домашним уютом.

Это мама Шохруха — Майрам Абдурахмановна — готовит детям горячий завтрак. Та самая мама, рядом с которой когда-то маленький Шохрух впервые увидел школьную кухню изнутри. Тот самый мальчик, который много лет спустя, в 2025 году, станет лучшим

школьным поваром Таджикистана среди сельских школ, участвующих в программе школьного питания ВПП ООН.

Майрам Абдурахмановна начала работать поваром в школе №23 района Джаббор Расулов ещё задолго до того, как Шохрух сам пошёл в школу. И работает там до сих пор. Рано утром она приходила на кухню, месила тесто, пекла, варила, накрывала детям простую, тёплую, по-домашнему вкусную еду.

Шохрух был рядом. То продукты принесёт, то с тестом поможет, то просто стоит и смотрит, как из самых обычных круп, овощей и муки получается школьный обед.

Тогда мальчик ещё не думал о будущей профессии. Просто рядом была мама, школьная кухня, а запах свежего хлеба, супа и горячих пирожков постепенно становился частью его детства.

Там всё и началось

Шохрух родился 8 января 1998 года в обычной семье. Отец — учитель. Мама — школьный повар. Он старший ребёнок: у Шохруха есть младшие брат и сестра.

В детстве Шохрух, как и многие мальчишки, мечтал стать военным, водителем, врачом. Но сейчас улыбается и говорит, что в конце концов довольно рано понял: всё это не его. А вот кухня — другое дело. Там ему было интересно, туда его тянуло.

После школы Шохрух служил в армии, и даже там его интерес к готовке быстро заметили: он всё чаще оказывался на кухне, брался за дело так уверенно, будто давно знал, что это его стихия.

Потом уехал в Москву и работал в ресторане таджикской и узбекской кухни. Начинать с помощника, с самой простой и незаметной работы, но быстро втянулся: учился у старших, пробовал сам, набирался опыта и постепенно развивался. За два года Шохрух прошёл путь до шеф-повара.

Возвращение в родные пенаты

После такого опыта можно было остаться в ресторанном деле. Но в 2024 году молодой повар вернулся домой и выбрал совсем другую кухню — школьную, где каждый день нужно готовить для детей.

Сегодня Шохрух работает поваром в школе №18 района Джаббор Расулов. Каждый день он готовит для 96 детей. У каждого из них свой вкус, привычки, настроение. Один ребёнок с удовольствием ест суп, другой первым делом тянется к выпечке, третий долго присматривается к новому блюду, а кто-то честно говорит: «Не хочу».

Школьный повар такие вещи чувствует быстро. Иногда даже раньше, чем ребёнок успеет что-то сказать.

Шохрух замечает, что дети всё чаще выбирают сладкое и фастфуд. Он видит это не только в школе, но и дома: у него самого двое маленьких детей — 6 и 5 лет.

Поэтому для него важно, чтобы школьный обед был не просто полезным и сбалансированным. Еда должна быть вкусной, правильно приготовленной, красивой на вид. Чтобы в тарелке был цвет, чтобы овощи не теряли форму, чтобы блюдо хотелось попробовать. Ведь ребёнку мало просто получить порцию — он должен захотеть её съесть.

Не просто ради победы

Для Шохруха конкурс «Лучший школьный повар — 2025» с самого начала был не случайной поездкой и не просто возможностью проверить себя. Он поставил перед собой цель — выступить достойно и доказать, что школьный повар тоже может удивлять.

Ему хотелось показать, что школьный повар — это настоящий профессионал: внимательный, творческий, современный, умеющий думать о вкусе, пользе и детях. Даже если его рабочее место — не ресторанный повар, а обычная школьная столовая.

Он признался: едва услышав о конкурсе, уже представлял себя на сцене с кубком в руках, под аплодисменты зрителей.

Проходя испытания конкурса, Шохрух с удовольствием пользовался редкой возможностью выйти за пределы своей кухни и увидеть, как работают другие. Он смотрел, какие блюда придумывают коллеги, как по-новому подают знакомые продукты.



Авторское блюдо

В финале Шохрух приготовил лагман — блюдо, которое хорошо знают и любят во многих семьях. Только сделал его по-своему: более легким, с большим количеством овощей, более сбалансированным по вкусу. Ему хотелось сохранить характер любимого блюда, но сделать его таким, чтобы оно лучше подходило для школьного питания.

Этот лагман — излюбленное блюдо у домашних Шохруха. В семье часто просят приготовить именно его, хотя, как он сам говорит, и мама, и жена у него готовят прекрасно.

Обычно своими рецептами Шохрух не делится. С улыбкой говорит: профессиональная тайна. Но для конкурса сделал исключение — и не пожалел. Именно этот лагман стал одним из блюд, которые помогли ему победить.

Победа в конкурсе была для него первая по-настоящему большая награда — та самая, о которой он успел помечтать ещё до конкурса. Мама встретила победителя со слезами на глазах. «Я всегда считала, что работа повара тяжёлая, — говорит Майрам Абдурахмановна. — Не хотела, чтобы дети шли по моим стопам. Приходить рано утром, нести ответственность за здоровье детей, пытаться приготовить вкусное блюдо даже тогда, когда разнообразие продуктов ограничено... Я думала, это не для моих детей. Но сегодня я горжусь своей профессией благодаря награде сына».

Отец Шохруха, Иномджон Ходжаевич, говорит коротко, по-отцовски: «Я горжусь своим сыном и ни на минуту не жалею, что он выбрал эту профессию. Мой сын на правильном пути».

Что изменилось после конкурса

После конкурса Шохрух не ограничился дипломом и красивыми воспоминаниями. Вернувшись в школу, он начал пробовать новое: внимательнее смотреть на меню, менять подачу, добавлять больше разнообразия.

Свой лагман он уже несколько раз готовил для школьников — и дети приняли его очень тепло. Потом стал обращаться и к идеям других участников



конкурса: что-то пробовал, что-то адаптировал, наблюдал, какие блюда дети едят охотнее, какие продукты можно подать интереснее.

Шохрух любит брать знакомые национальные блюда и готовить их чуть по-новому. Так, чтобы ребёнок с интересом посмотрел в тарелку и захотел попробовать.

Сегодня Шохрух говорит, что останавливаться не собирается. Он хочет придумывать новые рецепты, возвращать забытые блюда в новом формате и когда-нибудь собрать собственную книгу рецептов.

Каждый день в школе №18 он готовит для маленьких школьников. И, может быть, среди этих детей тоже

есть ребёнок, который сегодня просто заглядывает на школьную кухню, смотрит, как работают взрослые, и ещё не знает, что однажды этот запах хлеба, супа и горячих блюд станет для него началом большого пути.

ГОРЯЧИЙ ОБЕД, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ОСТАТЬСЯ В ШКОЛЕ: ОПЫТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ИНДИИ

Что стоит за масштабом большой программы школьного питания — миллионами обедов, тысячами школ, сотнями кухонь и сложной логистикой? В центре этой системы — ребёнок, для которого школьный обед может стать причиной прийти на урок, остаться в школе и поверить, что будущее возможно. Именно так работает индийский фонд «Акшая Патра»: превращает школьный обед в опору для образования и развития ребёнка.

В Индии влияние программы школьного питания на образование часто объясняют через историю, связанную с К. Камараджем, главным министром штата Мадрас — нынешнего Тамилнада — в 1954–1963 годах. По одной из версий, во время поездки по региону он встретил мальчика, который вместо школы пас скот. На вопрос, почему он не учится, ребёнок ответил: «Если я пойду в школу, вы дадите мне поесть? На голодный желудок я учиться не могу».

Эта история-притча точно передаёт суть школьного питания: для ребёнка из бедной семьи обед в школе — не просто поддержка, а условие, без которого путь к образованию может так и не начаться. Эта логика легла в основу одной из крупнейших в мире систем школьного питания, которая сегодня помогает миллионам детей получать еду, оставаться в школе, учиться и строить планы на будущее.

Когда голод не дает учиться

Ликвидация голода и обеспечение качественного образования — среди ключевых целей устойчивого развития, обозначенных странами ООН до 2030 года. На первый взгляд, связь очевидна: ребёнок не должен идти на уроки голодным. Но для миллионов

семей по всему миру полноценное питание остаётся труднодоступной роскошью.

По данным ООН, 673 миллиона человек страдают от хронического недоедания. Среди них — миллионы детей, для которых голод становится ежедневным препятствием на пути к знаниям.



«Акшая Патра» оказывает помощь пострадавшим от наводнения в Уттаракханде. Источник: <https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/uttarakhand-flood-relief-efforts>

В Индии особенно четко виден масштаб этой проблемы. Это страна с населением около полутора миллиардов человек, где почти треть составляют дети и подростки. В таких условиях школьное питание перестаёт быть просто социальной поддержкой. Оно становится стратегическим инструментом развития.

Именно такую роль играет государственная программа школьного питания Индии. Сегодня она действует под названием PM POSHAN — Pradhan Mantri Poshan Shakti Nirman. До обновления в 2021 году она была известна как National Programme for Mid-Day Meal in Schools, или, проще, Mid-Day Meal Scheme. Её задача — не только накормить детей, но и помочь удержать их в школе. Для многих семей бесплатный школьный обед становится решающим фактором: ребёнок идёт учиться, потому что в школе, помимо уроков, его гарантированно ждёт тарелка горячей еды.

Сегодня эта система охватывает около 100 миллионов детей.

«Акшая Патра»: неиссякаемый источник

Одним из крупнейших некоммерческих партнёров государства в реализации этой системы стал фонд «Акшая Патра», основанный в 2000 году. Его название с санскрита переводится как «неиссякаемый источник», очень точно описывая миссию организации.

Фонд начал работу с того, что накормил 1 500 детей в Бангалоре. Сегодня он вырос в масштабную организацию, которая работает в партнёрстве с правительством Индии, правительствами штатов и местными администрациями, ежедневно обеспечивая едой 2,35 миллиона школьников более чем в 23 000 школах в 16 штатах и 2 союзных территориях Индии.

Но главное в этой истории — не столько масштаб, сколько подход.

«Акшая Патра» работает не как благотворительная

инициатива в привычном смысле. Это выстроенная система, где продумана каждая деталь: от закупки продуктов и приготовления блюд до упаковки, маршрутов доставки и контроля качества. Социальная миссия здесь соединена с управленческой точностью.

Именно это делает фонд интересным для других стран, включая Таджикистан. Он показывает, что школьное питание — это не только способ накормить ребёнка. Это ещё и поддержка образования, помощь семьям, рабочие места для местных жителей и вклад в развитие страны.

Кухни, которые работают как часы

Централизованные кухни «Акшая Патра» стали примером, который изучают во многих странах. Они оснащены современными технологиями и устойчивыми решениями. В работе используются солнечная энергия, экологичный транспорт на СПГ (сжиженном природном газе), постепенно внедряются электромобили. Отходы перерабатываются с помощью биогазовых установок, вода используется рационально и повторно там, где это возможно.

Один из ключевых секретов успеха фонда — бизнес-подход ради общественного блага. «Акшая Патра» использует принципы коммерческого сектора в некоммерческой деятельности: считает ресурсы, оптимизирует процессы, анализирует маршруты, управляет цепочками поставок. Но при этом не теряет главного — социальной миссии.



Открытие 58-й кухни «Акшая Патра» в Джалахалли, штат Карнатака. Источник: <https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/inauguration-of-58th-kitchen-in-jalahalli-karnataka>



«Акшая Патра» открывает свою 67-ю кухню в Барсане (штат Уттар-Прадеш). Источник: <https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/67th-kitchen-in-auguration-in-barsana-uttar-pradesh>

Показательный пример — автоматизированная машина для приготовления роти, традиционного индийского хлеба. В 2002 году фонд внедрил первую такую машину: в северных регионах Индии, где пшеница занимает важное место в повседневном рационе, детям ежедневно нужны были свежие роти — традиционные пшеничные лепёшки.

Первая машина производила около 10 000 лепёшек в час. Сегодня производительность превышает 50 000 лепёшек в час. Так, небольшое инженерное решение превратилось в инструмент, который многократно увеличил охват программы.

Контроль качества: без права на ошибку

Когда речь идёт о питании детей, масштаб невозможен без строгого контроля. На каждом этапе работы «Акшая Патра» соблюдаются санитарные нормы: от приёмки сырья до приготовления, упаковки и доставки еды в школы.

Здесь нет пространства для компромиссов. Любая ошибка слишком дорого стоит, потому что речь идёт о здоровье детей и доверии семей.

Фонд оптимизирует все процессы — от логистики до цепочек поставок. Например, используется специальное программное обеспечение, которое помогает строить максимально эффективные маршруты доставки еды от централизованной кухни до школ.

Не везде работает один и тот же рецепт

На первый взгляд, централизованные кухни могут показаться идеальным решением. Они позволяют готовить дешевле за счёт масштаба, легче контролировать процессы и проще соблюдать единые стандарты.

Во многих случаях это действительно так. Но есть важный нюанс.

В отдалённых районах, где сложный рельеф, слабая инфраструктура и плохие дороги, централизованная модель может просто не сработать. Тогда на смену ей приходят децентрализованные кухни — небольшие, расположенные рядом со школами.

Они менее масштабны, но требования к качеству остаются такими же строгими.

Это один из самых важных принципов «Акшая Патра»: адаптация не означает упрощение. Сильная система умеет подстраиваться под реальные условия, сохраняя стандарты.

Работа с сообществом

За каждым обедом «Акшая Патра» стоит труд людей, которые превращают большую систему в ежедневную заботу: выбирают продукты, готовят еду, следят за

качеством и доставляют её туда, где дети ждут свой школьный обед.

Работа кухонь создаёт рабочие места, а вместе с ними — стабильный доход, достойные условия труда и уверенность в завтрашнем дне. Но есть и более глубокий эффект: люди чувствуют, что их труд важен.

Большинство сотрудников кухонь — женщины. Нередко это матери тех самых детей, которые получают школьные обеды. Для них это не просто заработок, а возможность принять участие в жизни своих детей и своей общины.

Они больше не находятся «по другую сторону» системы. Они становятся её частью.

Когда государство и инициатива объединяются

Сегодня фонд — это не просто благотворительная организация, а полноценный участник системы школьного питания и пример устойчивого государственно-частного партнёрства. Он действует в рамках чёткой правовой структуры и придерживается принципов прозрачности и подотчётности.

Это важный урок для любой страны: школьное питание требует координации. Государство задаёт правила, стандарты и долгосрочную рамку. Партнёры могут приносить технологии, экспертизу, гибкость,



Помещение одной из кухонь «Акшая Патра». Источник: <https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/dignitary-visit-to-bhiwandi-kitchen>

управление, дополнительные ресурсы и инновации. Школы и сообщества превращают всё это в ежедневную практику.

За пределами школьной столовой

Изначально задача была простой — накормить детей. Но со временем стало ясно, что последствия гораздо шире.

Благодаря школьному питанию увеличилась посещаемость, особенно среди девочек. Улучшились показатели успеваемости. У семей появилось больше возможностей.

Со временем работа фонда вышла за пределы школы. В рамках программы Anganwadi питание и помощь получают беременные женщины, кормящие матери и дети до 6 лет.

В этом — дальновидность подхода: забота о школьнике начинается ещё до того, как он впервые переступает порог класса. Питание в раннем возрасте влияет на развитие ребёнка, его здоровье и способность учиться в будущем.

Появились и программы завтраков. На первый взгляд, это небольшое дополнение. Но если ребёнок приходит в школу уже голодным, даже обед не всегда решает проблему. Завтрак закрывает этот разрыв и помогает включиться в учебный день с самого утра.

Ещё одно направление — работа с бездомными матерями в городе Вриндаван. Это локальная помощь, но она показывает тот же принцип: система должна видеть тех, кому особенно трудно.

Испытание кризисом

Настоящая проверка любой системы — это кризис.

Во время пандемии COVID-19 инфраструктура «Акшая Патра» не остановилась. Напротив, она стала основой для масштабной гуманитарной помощи. Кухни, которые обычно обслуживали школы, начали готовить еду для тех, кто оказался в самой уязвимой ситуации.

Это произошло максимально плавно и быстро, потому что система уже была готова работать в сложных условиях.



Учащиеся одной из школ в Бангалоре, где Фонд «Акшая Патра» проводит программу предоставления обедов. Источник: <https://www.thehansindia.com/hans/education-careers/akshaya-patra-foundation-resumes-mid-day-meal-scheme-in-bengaluru-800233>

От питания к образованию

Школьный обед — лишь начало более широкой работы: когда базовая потребность закрыта, на первый план выходят образование, среда и возможности для развития.

«Акшая Патра» начала развивать образовательные инициативы: поддерживать школьную инфраструктуру, внедрять цифровые инструменты в обучение, помогать детям получать стипендии. На первый взгляд, направлений стало больше, но логика осталась прежней: поддерживать ребёнка там, где ему особенно нужна опора.

Так шаг за шагом питание становится частью более широкой истории о будущем ребёнка. Сытый школьник способен слушать, понимать, задавать вопросы. Он уже не считает минуты до конца урока — он включается в учебный процесс.

Повод для профессионального взгляда

Индийский опыт показывает, как вокруг одной, казалось бы, простой задачи — накормить ребёнка в школе — выстраивается целая система: продукты, меню, кухни, маршруты, обучение персонала, контроль качества и участие партнёров.

Для Таджикистана, где школьное питание уже стало важной частью образовательной и социальной политики, такой опыт созвучен собственному пути развития. Он помогает ещё раз увидеть, насколько важны устойчивые процессы, сильные партнёрства и гибкость решений: в одних условиях лучше работают централизованные модели, в других — школьные кухни и локальные форматы, но качество и безопасность должны оставаться общим стандартом.

В этом смысле история «Акшая Патра» напоминает: школьный обед становится по-настоящему сильным инструментом тогда, когда за ним стоит не только

кухня, но и согласованная работа государства, школ, партнёров, родителей и местных сообществ. Именно такая система превращает ежедневную заботу о ребёнке в долгосрочный вклад в здоровье, образование и доверие к школе.

Одна сцена вместо тысячи цифр

Школьный двор. Обычный день. К школе подъезжает грузовик с едой.

Дети оживляются. Кто-то машет руками, кто-то бежит ближе. На лицах — улыбки.

«Наша еда приехала!» — слышится со всех сторон.

Казалось бы, простая сцена. Но в ней — всё: радость, ожидание и доверие к системе, которая не подводит.

Это не просто обед. Это шанс учиться, расти, мечтать и двигаться дальше.



Волонтеры «Акшая Патра» проводят мероприятия в одной из школ в Джабра-Викас-Хад-Мант. Источник: <https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/delhi-is-united-to-serve>

ЛЁН — МАЛЕНЬКОЕ СЕМЯ ДЛЯ БОЛЬШОГО ДНЯ

Родители часто стремятся сделать питание ребёнка более полезным, но в повседневной жизни это бывает непросто. Дети неохотно пробуют новые продукты, быстро привыкают к сладким перекусам и выбирают одно любимое блюдо “на все случаи жизни”: макароны, каша, хлеб, йогурт, выпечка.

Семена льна помогают разнообразить рацион без резких перемен. Их можно добавлять в то, что ребёнок уже знает и ест. Вкус почти не меняется, а блюдо становится более сытным и полезным.

Лён не заменяет полноценное питание, но может стать простой добавкой, которая делает привычные завтраки и перекусы разнообразнее.

ЛЁН В СЕМЕЙНОМ МЕНЮ:

ПРОСТАЯ ДОБАВКА К ПРИВЫЧНЫМ БЛЮДАМ

Пищевые привычки ребёнка формируются дома — за семейным столом. Именно в семье он привыкает к определённым продуктам, вкусам и режиму питания.

Поэтому даже небольшие изменения в домашнем меню имеют значение. Если постепенно делать привычные блюда более сытными, разнообразными и полезными, ребёнку легче принять здоровое питание как естественную часть повседневной жизни.

Семена льна ценны тем, что помогают сделать рацион разнообразнее без лишних усилий. Они не требуют отдельного приготовления и легко сочетаются с продуктами, которые уже есть на семейном столе.

ЧЕМ ХОРОШ ЛЁН:

- его легко добавить в привычные блюда;
- он не меняет вкус еды слишком резко;
- хорошо сочетается с кашами, кисломолочными продуктами, фруктами и выпечкой;
- помогает сделать перекус более сытным;
- позволяет постепенно знакомить ребёнка с новыми продуктами.

ВАЖНО ПОМНИТЬ: лён не заменяет полноценное питание. Но он может стать полезным дополнением к разнообразному рациону школьника.



ЧТО ПОЛЕЗНОГО В СЕМЕНАХ ЛЬНА?

За небольшим размером льняного семени скрывается богатый состав.

КЛЕТЧАТКА



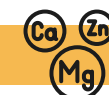
Помогает поддерживать нормальное пищеварение и делает блюда более сытными.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



В семенах льна есть альфа-линоленовая кислота — растительная форма омега-3. Она важна для работы мозга, нервной системы и сердца.

МАГНИЙ И ДРУГИЕ МИНЕРАЛЫ



Участвуют во многих процессах организма и необходимы для нормального обмена веществ.

ЛИГНАНЫ



Природные растительные соединения с антиоксидантными свойствами. Они помогают защищать клетки от повреждений и поддерживают общее здоровье организма. Семена льна считаются одним из самых богатых пищевых источников лигнанов.

ЛУЧШЕ МОЛОТЫЙ ЛЁН

Если присмотреться к семенам льна, можно заметить, что они покрыты плотной оболочкой. Именно поэтому цельные семена усваиваются хуже: часть из них может пройти через пищеварительную систему практически без изменений.

Поэтому для домашнего питания предпочтительнее использовать:

- **молотые семена льна** — для каш, чакки, йогурта, творога и смузи;
- **льняную муку** — для лепёшек, блинов, оладий и другой выпечки;
- **цельные семена** — как дополнение или украшение блюда.

Важно помнить, что молотый лён хранится меньше, чем цельный. Лучше держать его в плотно закрытой ёмкости, защищённой от света и тепла.



КАК ДОБАВИТЬ ЛЁН В РАЦИОН ШКОЛЬНИКА БЕЗ УГОВОРОВ

1. В КАШУ

Каша — один из самых простых способов познакомить ребёнка с новым продуктом. Немного молотого льна хорошо сочетается с яблоком, бананом, абрикосом, изюмом или тыквой.

ФОРМУЛА УДАЧНОГО ЗАВТРАКА:

каша + фрукт + лен

2. В ЧАККУ, ЙОГУРТ ИЛИ ТВОРОГ

После школы ребёнку часто хочется чего-нибудь вкусного. Вместо сладкого можно предложить чакку или йогурт с фруктами и щепоткой молотого льна.

ФОРМУЛА ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА:

чакка + фрукт + лен

3. В ДОМАШНЮЮ ВЫПЕЧКУ

Лён отлично чувствует себя в тесте. Его можно добавлять в лепёшки, блины, оладьи, булочки или домашние кексы. Так ребёнок получает полезную добавку практически незаметно для себя.

4. В САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Молотый лён можно смешать с йогуртом или чаккой и приготовить лёгкий соус для овощей. Такой вариант хорошо подходит для семейного ужина.

5. В ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС

Если ребёнок любит смузи, попробуйте добавить в него немного молотого льна. Банан, яблоко, йогурт и лён — простое сочетание для сытного перекуса после школы.

Семена льна — один из тех продуктов, которые легко становятся частью семейного рациона. Они не требуют сложных рецептов, больших затрат или серьёзных изменений в меню.



СКОЛЬКО ДОБАВЛЯТЬ?

Когда речь идёт о новых продуктах, лучше придерживаться принципа постепенности.

Для начала достаточно небольшой щепотки или половины чайной ложки молотого льна в блюде. Если ребёнку нравится вкус и продукт хорошо переносится, его можно использовать регулярно. Не стоит стремиться добавлять лён каждый день. Гораздо важнее разнообразие рациона в целом.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ

1. НАЧАТЬ С ОДНОГО БЛЮДА

Не нужно менять всё меню сразу. Достаточно выбрать один завтрак или перекус.

2. НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ

Интерес к новому продукту появляется быстрее, когда ребёнок чувствует свободу выбора.

3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ РЕБЁНКА

Фрукты, йогурт, оладьи или каша помогут сделать знакомство с льном более приятным.

4. ПОКАЗЫВАТЬ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Дети часто перенимают пищевые привычки взрослых гораздо быстрее, чем кажется.

Иногда путь к полезным привычкам начинается с совсем маленьких шагов. И одно маленькое льняное семечко — хороший тому пример.

ГЛОБАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ:

качество рациона как ключевой приоритет

Всемирная организация здравоохранения впервые выпустила глобальные рекомендации по здоровому и сбалансированному питанию в школах. Это означает, что школьное питание теперь официально рассматривается не просто как мера социальной поддержки, а как реальный инструмент заботы о здоровье детей.

ВОЗ подчёркивает: что и как едят дети в школе, напрямую влияет на формирование их пищевых привычек. Новый документ собрал научно обоснованные рекомендации и практические решения, которые помогают выстроить в школе здоровую и понятную систему питания.

ПОЧЕМУ ШКОЛА?

Сегодня в мире существует сразу две проблемы, связанные с неполноценным питанием. В одних странах дети по-прежнему недоедают и недополучают важные для роста и развития макро- и микроэлементы. В других — всё больше детей сталкиваются с лишним весом и ожирением.

По данным ВОЗ, к 2025 году 188 миллионов детей школьного возраста и подростков во всём мире имеют ожирение. Это примерно каждый десятый ребёнок. Впервые в истории таких детей стало больше, чем тех, кто страдает от недостатка веса.

Поэтому школа оказалась в центре внимания. Именно здесь можно ежедневно и системно влиять на питание детей, независимо от дохода семьи и социального положения.

ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ФОРМИРУЕТ ПРИВЫЧКИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Основы здорового питания закладываются именно в детском возрасте. А поскольку ребёнок проводит в школе значительную часть дня, именно школьная среда во многом определяет его отношение к еде и выбор продуктов в будущем.

Для многих детей школьный обед — это самый стабильный и полноценный приём пищи в течение дня. Это особенно важно для семей с низким уровнем дохода.

По оценкам ВОЗ, сегодня школьное питание получают 466 миллионов детей по всему миру, но информации о том, насколько это питание полезно и сбалансировано, по-прежнему не хватает.



Тем временем генеральный директор ВОЗ Тедрос Адханом Гебрейесус подчёркивает долгосрочную значимость школьного питания:

«Качество питания школьников и условия, в которых формируется их рацион, могут существенно влиять на обучение и иметь последствия для здоровья и благополучия в будущем. Правильная организация питания в школе необходима для профилактики заболеваний и формирования более здорового поколения».

ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Одно из ключевых нововведений в рекомендациях ВОЗ — **комплексный подход к питанию в школе**.

ВОЗ предлагает учитывать всё, что дети едят в течение учебного дня, а не только питание в столовой:

- блюда буфете,
- перекусы и напитки в автоматах,
- угощения во время школьных мероприятий и внеклассной деятельности.

Школа рассматривается как единая среда, где важно, чтобы ребёнку было проще выбрать полезную еду, а не просто утолить голод.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ВОЗ

Особое внимание уделяется мерам, которые можно внедрять уже сейчас. Во-первых, **в школах должны появляться стандарты и правила**, которые:

- делают здоровую еду более доступной, увеличивая количество цельных злаков, фруктов, орехов и бобовых;
- ограничивают предложения продуктов с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров.

Это считается основной и обязательной рекомендацией.

Во-вторых, рекомендуется **принимать дополнительные меры, которые помогают детям чаще выбирать здоровую еду**. Например, обращать внимание:

- на оформление блюд;
- на то, где размещается такая еда;
- насколько удобно выбирать именно полезные варианты,
- на стоимость блюд.



Задача не в том, чтобы запрещать, а в том, чтобы сделать здоровый выбор наиболее привлекательным.

ОДНИХ ПРАВИЛ НЕДОСТАТОЧНО

Наличие политики и правил само по себе не гарантирует изменений, если их исполнение не контролировать.

По данным организации, на октябрь 2025 года:

- политика здорового питания в школах действовала в 104 странах;
- почти три четверти из них ввели обязательные

требования к составу школьных блюд;

- при этом только 48 стран ограничили рекламу и продвижение продуктов с высоким содержанием сахара, соли и вредных жиров.

Это означает, что между документами и реальными изменениями в школах всё ещё есть большой разрыв.

ВОЗ подчёркивает: многое зависит не только от государств в целом, но и от регионов, городов и конкретных школ, поскольку именно там принимаются решения, напрямую влияющие на школьную жизнь.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Новые рекомендации ВОЗ говорят о простой истине: здоровье ребёнка формируется каждый день — дома и в школе, за семейным ужином и горячим обедом с одноклассниками.

Когда здоровое питание становится частью образовательного процесса, школа получает возможность не просто накормить ребёнка, а помочь ему расти здоровым.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ ПЮРРЭ В ДЖУНГЛЕВИЛЛЕ

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ПРОРОЧЕСТВО ТРЕХ ВОЛШЕБНИКОВ

Эти растения, похоже, и впрямь были дружелюбны.

— Добро пожаловать в Салатное племя, — радушно повторили они. — Самое многочисленное из зеленых племен. Идите с нами, мы дадим вам ночлег. Скоро пойдет дождь, а в палатке сыро и холодно.

Вместе с новыми знакомыми друзья пришли в поселок с небольшими хижинами из веток, земли и листьев. Население тут же высыпало посмотреть на гостей. От разнообразия салатов у путешественников

разбежались глаза. Там были фиолетовые, зеленые, кудрявые и не кудрявые, маленькие и большие салаты и салатки. Они с удивлением и радостью встретили путников.

— Это первые жители джунглей, которые не кидаются на нас с кулаками, — произнес изумленный Пюррэ.



САЛАТ

Салат имеет множество разновидностей: мангольд, кресс-салат, красный салат, зеленый салат, салат-латук, салат романо, айсберг.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

витамины А, С, Е, К, группы В, калий, кальций, сера, йод, фосфор.



Мангольд



Кресс-салат

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

в салате содержится вещество под названием лактуцин, которое придает ему легкую горчинку.

Лактуцин обладает полезными свойствами — снижает уровень холестерина в крови, снимает усталость и тонизирует.



Красный салат

ПОЛЬЗА САЛАТА:

Содержание пищевых волокон в салате способствует очищению кишечника и нормальному пищеварению.

Большое количество витамина В9 способствует укреплению иммунитета, росту и развитию клеток.

Витамин К защищает зубы и кости.



Зеленый салат

Калий необходим сердечно-сосудистой системе, нормализует мышечный тонус.



Салат-латук



Айсберг



Салат романо

Салаты содержат много фосфора, который отвечает за работу печени, почек и сердца, укрепляет зубы и десна, улучшает память и работу мозга.

— Как мы рады, что вы пришли, — произнес наконец крупный зеленый салат Роман.

— Не удивляйтесь, мы знаем ваш язык и уважаем его, — сказала салатина Виолетта с пышными красно-фиолетовыми юбками.

— Мы все мечтаем когда-нибудь покинуть Джунглевилль и побывать в городе, — сказала тонкая салатина Зелёна. — Наши дети хотят ходить в школу, пользоваться телефонами, интернетом и компьютерами. Поэтому мы учим фруктово-овощной язык и передаем его своим детям, в надежде, что когда-нибудь он им пригодится.

— Но мы не можем уйти, — сказал Роман. — К сожалению, с давних времен воинственные племена Кориандра и Душистого Укропа не пускают нас в Кухонвилль. А мы не хотим проливать зеленую кровь наших братьев, сражаясь с ними. Мы верим пророчеству Трех Волшебников. Оно гласит, что однажды к нам придут мужественные овощи из Кухонвилля, которые остановят вражду, и в Джунглевилле воцарится мир.



— Мы знаем, что вы пришли искать редкий цветок, — сказала Виолетта.
 — Если вам нужна помощь, обращайтесь к нам. А вот и пустая хижина
 — здесь вы сможете отдохнуть, переждать дождь и переночевать.

Путешественники поблагодарили за гостеприимство, поужинали вместе со всеми, немного рассказали о Кухонвилле и наконец остались одни.



Перед хижинкой горел костер, дождь мягко стучал по листьям плетеной крыши. Огурцов листал энциклопедию и читал о разнообразии видов салата. Розалина слушала дождь. Томат Томатович грустил о том, что остался всего один день на поиски цветка. Лука чувствовал себя виноватым за то, что втянул знаменитого Пюррэ в эту опасную историю.

А Картофель держал в руках часы и все думал, зачем же они так понадобились кориандрам. И еще он думал о том, что теперь их нужно хорошенько спрятать и ни в коем случае не показываться с ними в лесу.

Где-то вдалеке прогремел гром.

— Похоже, уже полночь, — задумчиво произнес профессор. — Пора ложиться.

Пюррэ вздохнул и машинально передвинул стрелки сломанных часов, поставив их на полночь. Он уже собирался убрать часы и лечь спать, но вдруг произошло нечто необыкновенное. Видимо, Картофель случайно задел спрятанный в часах механизм, и тот неожиданно сработал. Все услышали громкий щелчок, и из часов прямо на пол хижины выпрыгнул клочок бумаги.



ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

ТАЙНА ЧАСОВ

Все дружно передумали ложиться спать. Дрожащими руками Пюррэ развернул бумагу, и путешественники склонились над ней.

— Это карта, — прошептала Розалина.

— Посмотрите, — возбужденно сказал Огурцов. — Обозначение железнодорожной станции, слева две деревни, справа дорога... Это же...

— ...старинная карта Джунглевилля! — воскликнул Шелуховский. — Но откуда она в часах у дедушки Леопольда?



Картофель хлопнул себя по лбу.

— Конечно! Как я не догадался! Много лет назад мой дедушка приезжал сюда, в Джунглевилль. Я помню, как вечерами вместо сказок он рассказывал мне про зеленые племена. Дедушка говорил, что приезжал сюда по заданию — он тогда работал в полиции. Зеленые племена совершали набеги на соседние деревни, и нужно было навести здесь порядок. Тогда-то он и подружился с одним кориандром, врачом, который писал книгу о каком-то цветке.



— Как интересно! — прошептала Розалина. — Может быть, этот цветок — ризантелла?

— Больше я ничего не помню, я был слишком маленьким. А когда я вырос, он перестал рассказывать про Джунглевилль. Я даже стал думать, что это были просто сказки.

Тем временем Шелуховский и Огурцов изучали карту.

— Посмотрите, — сказал Семен. — Здесь обозначена стоянка Душистого племени. Здесь — племя Кориандра, а это — пещера, в которую нас бросили.

— А это что за отметка? — спросил профессор Помидоров. — Здесь нарисован цветок.

— Ризантелла! — догадался Шелуховский.

— Про которую и была книга! — воскликнула Розалина.

— И это место, обозначенное цветком, находится... здесь! — воскликнул Огурцов.

Недолго думая, друзья схватили вилки и включили фонарики.

— Сейчас мы найдем цветок! — обрадовался Шелуховский. — Я уверен, твой дедушка указал на карте место, где растет ризантелла. Раз его друг писал про нее книгу, он должен был знать.

Члены научной экспедиции и думать забыли про сон. Они обследовали указанное на карте место — площадку под огромным дубом. Рассмотрели и раскопали каждый сантиметр в радиусе пяти метров от него. Но нигде не было никакого цветка, никакого корня, никакого запаха.

— Что-то надоело искать, — вяло сообщил Шелуховский. — Давайте ложиться. Наверное, дедушка просто пошутил.

— А я думаю, нет, — и Томат Томатович поддел вилкой еще немного земли. — Пойдите! Кажется, здесь что-то есть!





World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан