



ВЕСТИНИК

школьного питания

№27, 2024



ГРЯДКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ:

впервые в Таджикистане —
конкурс лучших школьных
огородов

стр. 4

«ТАЙНА ШЕСТИ ВКУСОВ»:

Как в Душанбе отметили
Всемирный день продовольствия

стр. 14

СЕРДЦЕ ШКОЛЫ:

как столовая в Хуросоне стала
символом перемен

стр. 18

МАНДАРИН



Новогодний символ радости и здоровья!

Новый год — время чудес, волшебства и, конечно же, любимых праздничных традиций. А что может быть более символичным для Нового года, чем яркий, ароматный мандарин?

Этот солнечный фрукт, словно маленький кусочек лета, дарит нам праздничное настроение и заботится о нашем здоровье.

НОВОГОДНИЙ СИМВОЛ

С детства мандарин ассоциируется с Новым годом. Мы с нетерпением ждем его появления на праздничном столе, наслаждаемся его сладким вкусом и ароматом, украшаем им елку и дарим друг другу. Мандарин — символ изобилия, радости и счастья.

СОКРОВИЩНИЦА ВИТАМИНОВ

Кроме того, что мандарин — это символ праздника, он также обладает богатым витаминным составом. Витамин С, А, В1, В2, В6, К и минеральные вещества, такие как калий, кальций, магний, фосфор, железо и натрий делают мандарин прекрасным подарком для нашего организма, особенно зимой.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ИДЕИ

Мандарин — универсальный фрукт, который можно использовать в различных праздничных блюдах и напитках:

Салаты: Добавить мандариновые дольки в салат с курицей, сыром или другими любимыми ингредиентами.

Десерты: Использовать мандарины для приготовления фруктовых салатов, пудингов, пирогов.

Напитки: Приготовить освежающий компот, горячий чай или фруктовый пунш с мандарином.

Польза мандарина для здоровья:

- Укрепляет иммунитет;
- Защищает от зимних простуд и вирусов;
- Полезен для пищеварения;
- Улучшает состояние кожи и волос;
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- Способствует выведению шлаков из организма;
- Помогает бороться с усталостью и стрессом.

Пусть мандариновый аромат наполнит ваш дом праздничным настроением, а его вкус и полезные свойства подарят вам здоровье и хорошее настроение на весь Новый год!



Содержание

- 4-7 **Грядки, которые меняют жизнь:** впервые в Таджикистане — конкурс лучших школьных огородов
- 8-11 **Кулинарная битва за здоровье детей:** как прошёл конкурс «Лучший школьный повар-2024»
- 12-13 **Вкусная перемена:** обновленные столовые открыли свои двери!
- 14-16 **«Тайна шести вкусов»:** Как в Душанбе отметили Всемирный день продовольствия
- 17 **Шаг за шагом к переменам:** итоги работы заседаний Межведомственного координационного Совета по школьному питанию
- 18-19 **Сердце школы:** как столовая в Хуросоне стала символом перемен
- 20-23 **Тыква:** солнечный овощ для здоровья всей семьи!
- 24-27 **Магия новогоднего стола:** как сделать праздник безопасным для детского организма
- 28-37 **Приключения Картофеля Пюррэ в Джунглевилле** — Продолжение веселых приключений жителей Кухонвилла.

ГРЯДКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ:

впервые в Таджикистане — конкурс лучших школьных огородов

Каждое утро ученики школы №14 в Спитамене торопятся на уроки. Но в их расписании, помимо математики и родного языка, есть нечто особенное — время, проведенное на пришкольном огороде. Здесь, среди рядов зелени и аккуратных грядок, оживает магия. Этот огород — не просто клочок земли, а настоящий источник вдохновения и гордости. Ведь он стал победителем первого в Таджикистане конкурса «Лучший школьный огород».

Как всё началось

Всё началось с идеи объединить школы страны вокруг простой, но важной темы: «Зелёный огород: наш путь к здоровому будущему». Конкурс предусматривал, что участники — школьные коллективы — превратят свои пришкольные территории в небольшие оазисы, используя принципы органического земледелия. Основное задание заключалось не только в выращивании урожая, но и в вовлечении учеников, их родителей и педагогов.

Конкурс объединил 33 школы из разных регионов страны, в том числе Хатлонскую, Согдийскую области и Районы Республиканского Подчинения. Участники соревновались в двух ключевых номинациях: «Лучший школьный огород» и «Лучшая школьная теплица». Каждая школа представила свои проекты, включавшие выращивание растений по принципам органического земледелия.





На первом этапе жюри, состоявшее из представителей образовательной и аграрной сфер, отобрало 12 школ для участия в финальных этапах. В ходе отбора учитывались такие критерии, как организация школьного хозяйства, вовлеченность учеников и оригинальность подхода.

Первый шаг к мечте

Среди участников конкурса была и школа №14 из района Спитамен. Директор, педагоги и ученики объединили усилия, чтобы создать огород, который стал бы примером для всей страны. Землю расчистили, сделали грядки, выбрали лучшие культуры для посадки. Процесс привлёк всех: родители помогали с инструментами, старшеклассники делали разметки, а ученики младших классов с радостью поливали рассаду.

Другой яркий участник — школа №38 из района Деваштич. Эта школа сосредоточилась на теплице, где смогли вырастить разнообразные овощи даже в условиях сложного климата. Каждая школа старалась не только выполнить задание, но и показать креативность. Это вдохновляло учеников, а каждый новый росток на грядке становился маленькой победой.

Долгожданная победа

27 ноября в Душанбе жюри собрались, чтобы выбрать победителей:

- В номинации "Лучший школьный огород" победила школа №14 из района Спитамен с результатом 26,7 баллов из 30 возможных.
- В номинации "Лучшая школьная теплица" первое место завоевала школа №38 из района Деваштич, набрав 26,8 баллов.

Вторые места также не остались без внимания: в номинации «Лучший школьный огород» серебро досталось школе №22 из района Истаравшан, а в категории «Лучшая школьная теплица» — школе №3 из района Горный Мастчох. Эти школы получили гранты в размере 5 000 сомони каждая, а победители в своих номинациях были награждены по 10 000 сомони.

День, который останется в памяти

Торжественную церемонию награждения победителей принимала школа №38 из района Деваштич. Ученики и администрация школы встретили гостей с теплом и гостеприимством. Сразу при входе они пригласили всех в свою гордость — школьную теплицу. Директор школы Нуриддинова Зарифа с рассказывала о системе работы теплицы, графике посева и выращиваемых культурах.

«Каждое растение здесь — это труд учеников, учителей и родителей. Мы стараемся, чтобы дети понимали: забота о земле — это забота о будущем», — отметила она. Ответственный за теплицу подробно объяснил, как распределяется урожай. Значительная часть идёт в школьную столовую, улучшая питание учеников. Оставшееся продаётся, а вырученные средства используются на закупку семян и удобрений. В зависимости от сезона часть продукции консервируется или передаётся нуждающимся семьям учеников.

После экскурсии гости отправились на ярмарку, где школы-участники представили результаты своих трудов. Здесь были и свежие овощи, и креативные стенды с фотографиями, на которых ученики запечатлели свои успехи.

Затем всех пригласили в школьную столовую. Здесь гости смогли увидеть, как выращенные овощи используются в школьном меню. «Наши дети с гордостью едят то, что сами вырастили, — сказала одна из учителей. — Они видят результат своей работы, и это их мотивирует».

Кульминацией дня стало торжественное мероприятие в актовом зале. Вступительное слово произнесла специалист отдела образования района Деваштич Азизова Сабрина, которая подчеркнула, что конкурс стал важным шагом в развитии школьного образования и питания. Затем слово передали представителям организаторов и почётным гостям. Консул Российской Федерации Максим Кобзарь отметил: «Очень приятно видеть достигнутые результаты. В 2020 году я присутствовал на открытии этой теплицы, и сегодня с радостью вижу, что она активно работает и приносит пользу. Как отметила директор школы, теплица полностью покрывает потребности в продуктах для школьного питания — это замечательно. Я также хотел бы поблагодарить организаторов и участников конкурса. Такие инициативы стимулируют школы к развитию, а участие в программе дает обратную связь и вдохновляет педагогические коллективы. Спасибо всем за проделанную работу!».

Далее выступила директор школы №38 Нуриддинова Зарифа. Она рассказала о том, как её школа участвовала в конкурсе и какие положительные изменения это принесло в образовательный и воспитательный процесс.

«Конкурс оказался невероятно интересным и

полезным не только для меня, как руководителя школы, но и для всех участников — школьников и учителей. Каждый день дети с энтузиазмом просили своих учителей пойти в теплицу: проверить, как растет редиска, убрать сорняки или собрать урожай. Этот процесс стал для них настоящим приключением, наполненным любопытством и желанием узнавать новое», — отметила Нуриддинова.

Она также подчеркнула, что учителя начальных классов активно включили конкурс в образовательную программу. В период его проведения несколько часов классных часов были посвящены теме школьного огорода. Ученики писали сочинения и рисовали рисунки на тему «Лучший школьный огород/сад/теплица моими глазами». Многие классы выходили на экскурсии в школьную теплицу, где дети сравнивали выращиваемые культуры с урожаем из своих домашних огородов, задавали вопросы и проявляли искренний интерес к процессу выращивания растений.



«Мы заметили, как наши школьники стали более активными, наблюдательными и уверенными в выражении своих мыслей. Конкурс дал возможность не только узнать больше о сельском хозяйстве, но и развить творческие способности детей», — добавила директор.

В завершение своего выступления Нуриддинова Зарифа поблагодарила организаторов конкурса за предоставленную возможность и подчеркнула, что такие инициативы играют важную роль в формировании у школьников уважительного отношения к труду, природе и окружающему миру.

С презентациями своих работ также выступили директора школ: Мухаммадиева Севара, директор школы №22 города Истаравшан, Юлдошев Пулот, директор школы №14 района Спитамен, и Шарифов Мирзакомол, директор школы №3 самого отдаленного района Согдийской области — Горного Мастчоха.

Школам вручили заслуженные призы. Один из младшеклассников, школы №20 района Деваштич Рахимбек Хакимов, представивший макет «Пришкольный сад моей мечты», тоже был награждён памятным подарком.

Праздничное мероприятие завершилось выступлениями школьников. Они пели песни, показывали сценки и рассказывали стихи, посвящённые природе и труду. Под финальные аккорды аплодисментов на лицах детей сияли улыбки.

Этот день стал ярким напоминанием о том, как важно вкладывать усилия в то, что приносит не только урожай, но и радость, знания и вдохновение.

Конкурс изменил школы-участницы. Ученики научились ценить труд, заботиться о природе и осознавать, как важно здоровое питание, а школьные огороды и теплицы превратились в мастерские знаний и площадки для творчества.



В этом году праздник школьной кулинарии в Таджикистане вновь зажег интерес поваров и привел их на арену битвы за искусство приготовления школьных блюд. Конкурс «Лучший школьный повар-2024» стал не просто событием, а движением, призванным сделать школьное питание вкусным, питательным и интересным для каждого ребёнка. Давайте разберём, как проходил этот путь от первых заявок до триумфального финала.

КУЛИНАРНАЯ БИТВА ЗА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ:

как прошёл конкурс «Лучший школьный повар-2024»

Забота о будущем в каждой тарелке

Конкурс стал частью программы школьного питания в Таджикистане, реализуемой Всемирной продовольственной программой ООН (ВПП ООН) при поддержке Института отраслевого питания (SIFI). Эта программа направлена на повышение качества школьного питания, чтобы дети не только ели вкусную и полезную пищу, но и получали энергию для обучения и активного роста.

Почему это так важно? Школьные обеды часто становятся основным питанием для многих детей, особенно в сельской местности. От их качества зависит здоровье, успеваемость и настроение учеников.

Начало конкурса: заявить о себе

Начало лето 2024 года. Организаторы из Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП ООН) и Института отраслевого питания (SIFI) совместно с Министерствами образования и здравоохранения Республики Таджикистан объявили о старте ежегодного конкурса. Основной задачей было привлечь внимание к качеству школьного питания, сделать его привлекательнее, вкуснее и лучше, а также развивать и поддерживать профессионализм работников школьных кухонь.



С 1 июля по 15 сентября 58 поваров из всех регионов страны отправили свои заявки на участие. Среди них — настоящие мастера кулинарии с многолетним опытом и те, кто только пробует свои силы в этом искусстве. Жюри оценивало не только технические аспекты, но и мотивацию участников, выраженную в эссе или видео, которые они присылали. Например, популярной темой стало «Почему я стал школьным поваром». Истории поваров трогали до глубины души: кто-то хотел накормить своих детей лучше, а кто-то нашёл в этой профессии призвание.

Полуфинал: мастерство на местах

В октябре отобранные по заявкам участники приступили к региональным соревнованиям, которые прошли в школьных столовых пяти регионов: ГБАО, Согдийской области, Хатлонской (Бохтарский и Кулябский районы) и РРП. Каждый участник по

заданию от жюри готовил комплексный обед: суп, основное блюдо, салат, напиток и выпечку. Рецепты блюд были взяты из Книги рецептов для школьного питания, разработанной SIFI и ВПП ООН в рамках программы школьного питания.

Оценивая работу поваров, жюри из представителей Министерств образования и здравоохранения, экспертов SIFI и ВПП ООН, уделяло внимание технике приготовления, соблюдению санитарных норм и вкусу блюд.

Ошибки? Конечно, были. Кто-то добавил слишком много чеснока в салат, а кто-то не доварил маш. Но важно другое — в глазах каждого участника было видно желание учиться и двигаться дальше.



Лучшие из лучших прошли в финал:

- Согдийская область: **Дилором Джураева, школа №49 района Ашт** — её блюда получили высшую оценку за изысканный вкус и аккуратность исполнения.
- Бохтарский регион Хатлонской области: **Сарвиноз Пирова, школа №4 города Нурек**, покорила жюри нежной запеканкой.
- Кулябский регион Хатлонской области: **Зулфия Алиева, школа №44 района Фархор**, блестяще справилась с куриным супом и свекольным салатом.
- ГБАО: **Бааргул Тамашаева, школа №40 Шугнанского района**, удивила оригинальной подачей тыквенного супа.
- РРП: **Зулайхо Махмадиева, школа №23 города Рогун**, проявила мастерство в приготовлении молочного супа с лапшой и булочек.



Финал: эмоции и мастерство

7 ноября 2024 года школа №19 столицы страны, Душанбе, встретила пять финалистов. Конкурс открыла Дилором Каримова, победительница 2023 года. Она поделилась своим опытом, вдохновив участников на успех:

«Главное — готовить с душой. Ваша искренность и труд — ключ к сердцу любого дегустатора».

После напутственных слов началась основная программа. Финалисты представили свои домашние задания — авторские блюда. Каждый рецепт был создан поварами с учётом строгих требований: наличие местных продуктов, питательная ценность, ограниченный бюджет и креативная подача. Участники удивляли жюри и гостей не только вкусом, но и оригинальным оформлением своих творений.

Задания не из лёгких! Кроме презентации своего блюда, каждому участнику пришлось дополнить его ещё несколькими позициями из книги рецептов школьного питания. Супы, салаты, горячие блюда — всё это нужно было приготовить за полтора часа и успеть красиво оформить.

Мастер-класс: секреты профессионалов

Вишенкой на торте стал мастер-класс от популярного повара-блогера Шохина Муродова. В партнерстве с лучшим школьным поваром 2023 года Дилором Каримовой он показал, как готовить полезные варианты перекусов из овощей, раскрыл секрет получения свежесжатого гранатового сока с правильным соотношением воды, чтобы получилось максимально вкусно и полезно. Участники и гости с интересом наблюдали за работой необычного тандема, записывали рецепты и задавали вопросы о нюансах здорового школьного питания.

Победа, которой гордятся

Победителем конкурса стала **Зулфия Алиева из Хатлонской области**. Её нежное тыквенно-морковное пюре, украшенное семечками тыквы, поразило жюри своей простотой и изысканностью. Второе место заняла



Бааргул Тамашаева из ГБАО с супом из тыквы и мяса, а третье — **Сарвиноз Пирова** из Бохтарского региона, чьи домашние пельмени с картофельной начинкой стали настоящим кулинарным открытием. Четвёртое и пятое места достались **Дилором Джурсаевой** и **Зулайхо Махмадиевой** соответственно.

Каждый финалист получил не только ценные призы, медали, дипломы и кубок за вклад в развитие школьного питания, но и поддержку коллег, вдохновение для новых свершений.

Почему конкурс так важен?

За годы проведения, конкурс стал не просто соревнованием, а настоящей площадкой для обмена опытом, повышения квалификации и, главное, вдохновения школьных поваров. За каждым блюдом стоит желание сделать жизнь детей лучше. А значит, такие проекты — это инвестиция в здоровье и будущее нации.



Конкурс «Лучший школьный повар» стал традицией, которая с каждым годом объединяет всё больше талантливых поваров.

В каждом ученике горит маленькая яркая искра. Она ждет своего часа, чтобы превратиться в пламя и помочь ребенку раскрыть свой потенциал. Но этот потенциал нуждается в питании не только физическом, но и эмоциональном. Где его можно получить? — Чистые, уютные и современные школьные столовые — это пространство, где зажигаются огоньки любознательности, рождаются новые идеи и воспитывается вкус к жизни. В статье рассказываем, как в Таджикистане открыли новые столовые.

ВКУСНАЯ ПЕРЕМЕНА: ОБНОВЛЕННЫЕ СТОЛОВЫЕ ОТКРЫЛИ СВОИ ДВЕРИ!

9 октября в общеобразовательной школе № 30 в Душанбе торжественно распахнула двери обновленная школьная столовая. Событие стало кульминацией работы, проделанной в рамках программы школьного питания, поддерживаемой правительством Таджикистана, Всемирной

продовольственной программой ООН (ВПП) и российским Институтом отраслевого питания (SIFI). И хотя цифры — 55 отремонтированных столовых только за этот год — впечатляют, это не просто сухая статистика. Это история, которую хочется рассказывать.

Проект в цифрах



2,000 школ кормят детей горячими обедами



около 450,000 учеников получают горячие обеды



113 столовых школ всего отремонтировано



55 отремонтировано в 2024 году



70,000 учеников питаются в обновленных столовых

Новые столовые — новые традиции

На церемонию в Душанбе приехали высокопоставленные гости: министры, послы, представители международных организаций:

- **Джамшед Джуразода**, первый заместитель министра образования и науки Республики Таджикистан;
- **Зульфия Абдусаматзода**, заместитель министра здравоохранения и социальной защиты населения РТ;
- **Адхам Мусаллам**, представитель и страновой директор Всемирной продовольственной программы ООН в Республике Таджикистан;
- **Семён Григорьев**, чрезвычайный и полномочный посол Российской Федерации в Республике Таджикистан;
- **Бахром Исмоилзода**, начальник главного управления образования города Душанбе;
- **Саодат Шуккурзода**, заместитель председателя района Фирдавси города Душанбе;
- Члены Межведомственного координационного совета по школьному питанию.

Прямо на входе гостей встречали ученики. Кто-то читал стихи, кто-то сдержанно улыбался, а кто-то не мог дождаться, когда покажет, что же теперь ждет их в столовой. Внутри школы — выставка фотографий. На них счастливые лица: дети, обедающие за новенькими столами; повара, гордо стоящие у блестящего оборудования.

Но настоящая магия началась в столовой. Просторный зал с ярким освещением, аромат свежее испеченного хлеба и щебет детских голосов. Для гостей приготовили специальный интерактив: дегустацию блюд. Повара вместе с учениками четвертых классов представили несколько позиций из нового меню — супы, рагу, салаты и выпечку. Но это была не просто дегустация: дети с искренней гордостью рассказывали, почему эти блюда полезны и как они помогают быть сильными и здоровыми.

Когда еда вдохновляет

Но столовые — это не только о еде. Это о том, чтобы дети могли проводить время в комфортной и вдохновляющей атмосфере. *«Обеспечение горячим и здоровым питанием обучающихся общеобразовательных учреждений является одним из важных условий поддержания их здоровья, повышения показателей посещаемости и способности к эффективному обучению»*, — отметил **Джамшед Джуразода**, первый заместитель министра образования и науки Республики Таджикистан.

Отремонтированные столовые стали еще одним шагом к созданию такой среды. Новое оборудование, посуда, уютные интерьеры — все это сделано с одной целью: чтобы дети чувствовали себя ценными.

На мероприятии гостям показали фильм, который лишь подтвердил это. Он рассказал историю одной из школ, где ремонт изменил не только здание, но и отношение детей к учебе. В кадрах — улыбающиеся мальчишки, девочки, которые сами с радостью бегут в школьную столовую за тарелкой ароматного горячего супа.

Будущее за горячим обедом

Когда мероприятие подходило к концу, гости не

спешили расходиться. Еще пара фотографий на память, несколько вопросов детям и поварам, благодарственные речи. И кажется, каждый из присутствующих унес с собой не только воспоминания, но и вдохновение.

Представитель и страновой директор ВПП ООН в Республике Таджикистан **Адхам Мусаллам** подчеркнул, что реализация Программы школьного питания — это комплексная работа и тесное сотрудничество с правительством, местными сообществами, родителями и педагогами: *«Сегодняшняя церемония открытия столовых 55 школ по всему Таджикистану является свидетельством этого плодотворного сотрудничества. Вместе мы отремонтировали кухни и столовые в этих школах, обеспечив их современным кухонным оборудованием, мебелью и посудой, общий объем инвестиций составил 800 000 долларов США»*.

Запах свежее испеченного хлеба, аромат свежих овощей и радостные голоса детей — вот что теперь ежедневно наполняет атмосферу школ после ремонта столовых. Ведь питательное и вкусное блюдо, приготовленное в комфортных, современных условиях, — это не просто еда, а топливо для развития и ключ к раскрытию потенциала. Программа школьного питания — это вклад в настоящее и будущее Таджикистана, инвестиции в здоровое, сильное и процветающее поколение, готовое встречать вызовы и творить историю. Именно здесь, в этих обновленных столовых, закладываются первые кирпичики великого будущего Таджикистана.





«ТАЙНА ШЕСТИ ВКУСОВ»:

КАК В ДУШАНБЕ ОТМЕТИЛИ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ

19 октября 2024 года в живописном Ботаническом саду «Ирам» в Душанбе состоялся яркий и запоминающийся праздник — фестиваль «Тайна шести вкусов», приуроченный к Всемирному дню продовольствия. Это мероприятие собрало вместе более 150 гостей, включая детей, их родителей, представителей международных организаций и дипломатических миссий. Главной темой фестиваля стала важность права на продовольствие как ключа к улучшению качества жизни и будущего. Организаторами праздника традиционно выступили Всемирная продовольственная программа ООН (ВПП), Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО) и российский Институт отраслевого питания (SIFI).

ПРАЗДНИК ВКУСОВ И ЗДОРОВЬЯ

Фестиваль «Тайна шести вкусов» стал настоящим гастрономическим приключением для детей и их родителей. С самого утра гостей встречала атмосфера праздника с воздушными шарами, флажками и богатой разнообразием продукции местных фермеров выставкой. Центральной частью программы были тематические активности, которые увлекли детей и помогли им изучить азы здорового питания.

Мероприятие началось с интерактивного театрального представления, в котором герои рассказывали о разнообразии вкусов и важности сбалансированного питания. Ребята полностью погрузились в волшебную историю, играли с актёрами и изучали секреты шести вкусов. Это не только увлекло их, но и помогло лучше понять, почему важно есть разнообразные продукты. В завершение шоу детей пригласили продолжить своё путешествие по вкусовым зонам.

ПРОГУЛКА ПО ВКУСОВЫМ ЗОНАМ

Дети отправились в шесть тематических зон, каждая из которых представляла один из базовых вкусов: сладкий, солёный, кислый,



горький, вяжущий и острый. Маленькие исследователи с азартом принимали участие в интерактивных играх и конкурсах, пробовали новые и необычные продукты, выполняли задания и зарабатывали игровые монетки, которые позже обменивали на призы — это добавило мероприятию особый элемент увлекательности и веселья.

Каждая зона имела свои уникальные активности, которые позволяли детям лучше понять различные вкусы. Например, в зоне сладкого вкуса дети собирали гигантский пазл с изображениями фруктов, а в зоне острого вкуса участвовали в «Пряном квесте», где изучали специи и их особенности. Такая форма подачи материала помогала не только запомнить вкусы, но и сделать процесс обучения увлекательным и интересным.

Мероприятие продемонстрировало, как важно прививать детям с раннего возраста любовь к полезной пище. Это способствовало осознанию ценности натуральных продуктов и укреплению навыков здорового питания среди подрастающего поколения. Как отмечали организаторы, одной из основных целей фестиваля было не только развлечение, но и обучение — показать детям и взрослым, что здоровое питание может быть весёлым, интересным и очень вкусным.

КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА И МАСТЕР-КЛАССЫ

Помимо игр и спектакля, гости наслаждались выступлениями популярных таджикских артистов, включая Ширин Хамдамову и Алимухаммада Факирова, а также детского танцевального ансамбля «Зебо». Музыка, танцы и яркие костюмы артистов наполнили пространство фестиваля радостью и позитивной энергией.

Особое внимание организаторы уделили образовательной составляющей. Фудблогер из Таджикистана провёл мастер-класс, где показал, как готовить вкусные и полезные блюда из местных продуктов. Родители с удовольствием учились заменять привычные ингредиенты более полезными и доступными альтернативами, чтобы каждый день радовать своих близких вкусной и здоровой пищей. Такой подход не только вдохновляет на эксперименты на кухне, но и поддерживает идею фестиваля о важности здорового и разнообразного питания.



ВАЖНЫЕ ГОСТИ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

Официальная часть фестиваля началась с приветственных слов от почетных гостей, среди которых были президент Академии наук сельского хозяйства Таджикистана Амонулло Салимзода, глава Всемирной продовольственной программы ООН в Таджикистане Мусаллам Адхам и глава Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН Арутюнян Агаси. Они подчеркнули, что доступ к питательной и разнообразной еде — это неотъемлемое право каждого человека, и что совместные усилия международных организаций, правительств и местных сообществ способны сделать это возможным.

ПРАЗДНИК, ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ПОКОЛЕНИЯ

Фестиваль «Тайна шести вкусов» в Душанбе стал не просто праздником, а значимым шагом к построению более здорового и счастливого будущего для всех участников. Международные организации, родители и дети вместе наслаждались этим ярким событием, которое, мы уверены, вдохновило многих изменить свой подход к питанию и заботиться о своём здоровье.

Праздник завершился словами благодарности всем участникам и организаторам, а также приглашением на подобные мероприятия в будущем. Этот день стал живым примером того, как можно совместить веселье и образование, делая мир чуточку лучше.

Школьное питание в Таджикистане — важная тема для государства, общества и международных партнеров. Последние заседания Межведомственного координационного совета в Душанбе и Раште показали, как совместные усилия могут трансформировать систему школьного питания и сделать её более качественной и доступной для детей.

ШАГ ЗА ШАГОМ К ПЕРЕМЕНАМ: ИТОГИ РАБОТЫ ЗАСЕДАНИЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО КООРДИНАЦИОННОГО СОВЕТА ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

ВСТРЕЧА В ДУШАНБЕ: УКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВ

17 октября 2024 года в Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения в Душанбе встретились представители ключевых министерств, международных организаций и экспертов. Центральная тема заседания — реализация «Государственной программы развития школьного питания в Республике Таджикистан на 2022-2027 годы». Также обсудили достижения и вызовы 2024 года, результаты мониторинга и планы по дальнейшему совершенствованию школьного питания.

Одним из ключевых моментов стало подведение итогов ремонтных работ и оснащения школьных столовых, организованных при поддержке Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП ООН) и Института отраслевого питания (SIFI). Представители Министерства образования и науки поделились результатами мониторинга школьного питания в Хатлонской области. Итоги встречи подтвердили: школьное питание — это не только еда, но и здоровье, развитие и успешное будущее детей.

РАШТСКАЯ ДОЛИНА: ОТ СЛОВ К ДЕЙСТВИЯМ

С 12 по 15 ноября 2024 года в живописной Раштской долине прошло выездное заседание Совета. Эксперты посетили школы в Нурабаде, Раште, Таджикабаде и Ляхше, где изучили практику организации питания. В регионе уже реализуются интересные проекты: развитие пришкольных хозяйств, пчеловодство, разведение коз и создание теплиц, что позволяет

обогащать рацион учеников свежими и натуральными продуктами.

Особое внимание уделяли пяти пилотным школам, которые благодаря дополнительному финансированию смогли улучшить инфраструктуру столовых и разнообразить меню. Эти инициативы — важный шаг к устойчивому развитию системы школьного питания.

На заседании 15 ноября обсудили достижения и проблемы текущего года. Участники оценили роль международных организаций и межведомственного взаимодействия. Итоги встречи подчеркнули, что здоровое школьное питание — это инвестиция в здоровье нации и устойчивое развитие.

ОБЩАЯ ЦЕЛЬ: ЗДОРОВЬЕ И БУДУЩЕЕ ДЕТЕЙ

И Душанбе, и Раштская долина стали площадками для обмена опытом, поиска решений и укрепления сотрудничества. Принятые на заседаниях решения направлены на создание системы питания, которая поддерживает здоровье школьников, улучшает их успеваемость и способствует равным возможностям для всех детей.

Эти события — пример того, как совместные усилия государственных структур и международных организаций могут изменить жизнь тысяч детей. Улучшение школьного питания становится важным шагом на пути к здоровому и успешному будущему молодого поколения.

СЕРДЦЕ ШКОЛЫ:

КАК СТОЛОВАЯ В ХУРОСОНЕ СТАЛА СИМВОЛОМ ПЕРЕМЕН

Школьная столовая — это не просто место для обедов. Это уголок, где дети получают силы и энергию для учёбы, заводят дружбу и ощущают заботу взрослых. История школы №20 имени Х. Факирова в Хуросоне показывает, что за каждой тарелкой горячего супа может скрываться настоящая борьба. Давайте узнаем, как столовая этой школы прошла путь от упадка до обновления.

От прошлого к настоящему

Школа №20 — одна из крупнейших в районе Хуросон. Здесь обучается 2421 ученик. Построенная в 1976 году, школа выпустила многих успешных людей. Среди них — министр юстиции Таджикистана, сотрудники на руководящих структурах таких, как министерство внутренних дел, прокуратура, статистики и тд.

Несмотря на успехи выпускников, одно место в школе долгое время оставалось в плачевном состоянии — столовая. С момента её открытия в 1976 году ремонт здесь не проводился. Полвека износа и отсутствие ремонта превратили это жизненно важное пространство в тень былого — стены обветшали, оборудование пришло в негодность. Тем временем более 1000 учеников начальных классов приходили сюда за своей порцией горячего школьного обеда.

Не было кухни — был костёр

Повар школы, Малика Зарифова, знает о самоотверженности не понаслышке. За 10 лет своей

работы в школе она кормила детей горячими обедами, несмотря на крайне тяжёлые условия. Духовой шкаф, холодильник, бойлер для горячей воды? Об этом можно было только мечтать. Еду готовили на костре, а хлеб пекли в тандыре. Зимой и летом воду приходилось носить самим из ближайшего колодца.

Но дети всегда получали горячую еду, потому что Малика знала: она готовит не просто обед, она дарит тепло. Её упорство помогало школьникам даже тогда, когда оборудование выходило из строя.

Когда мечты начинают сбываться

Вопрос ремонта столовой поднимался много лет. Решить проблему самостоятельно школа и местные жители не могли — всё упиралось в финансы. Но 2024 год принес долгожданные изменения. Сначала инициативу проявили местные жители джамоата Кызыл-Кала. К ним подключились Всемирная





продовольственная программа (ВПП) ООН и российский Институт отраслевого питания (SIFI).

1 марта 2024 года книга жизни школы №20 открыла новую главу: замдиректора ВПП ООН Чарльз Инвани и координатор программы школьного питания Джамолиддин Нуриддинзода заложили первый кирпич нового здания школьной столовой. Менее чем за полгода школьная столовая полностью преобразилась.

Современное пространство, где растут мечты

Теперь столовая школы №20 — это просторное, современное и уютное пространство. Здесь есть большой обеденный зал, пищеблок, склад, гардеробная и кабинет для персонала. Столовая стала местом притяжения, где дети узнают, что еда может быть вкусной и полезной, а обстановка — уютной и теплой. Стены столовой украшены яркими плакатами с советами о здоровом питании. Новейшее оборудование, включая печи, холодильники и бойлеры, упростило работу поваров. А что самое главное? Теперь здесь можно готовить быстро, вкусно и безопасно.

Мечты, ставшие реальностью

Малика Зарифова с улыбкой рассказывает, как изменилась её работа. Больше не нужно разжигать костёр или таскать воду издалека. Современные условия вдохновляют: её помощник Джурабек Баховуддинов уже успел принять участие в конкурсе «Лучший школьный повар-2024», дойдя до полуфинала

и получив памятный подарок и сертификат участия.

История школы №20 показала, что вновь обретенная столовая — это не только про еду. Это про заботу, любовь и командную работу. Столовая школы стала символом перемен. Но главное, что она напоминает: даже в самых сложных условиях можно найти решение, если работать вместе.

Так что, если вы когда-нибудь услышите звук школьного звонка в Хуросоне, знайте: здесь, в обновлённой столовой дети едят свой ароматный горячий обед и мечтают о великом.





Зима — время ярких красок, уютных вечеров и... вкуснейшей тыквы! Этот большой оранжевый овощ — кладезь витаминов и полезных веществ для всей семьи. Особенно тыква полезна детям, которые растут, учатся и нуждаются в поддержке здоровья и энергии каждый день.

Тыква — это настоящий витаминный коктейль для растущего организма. Она содержит:

- **Витамин А:** Незаменим для зрения, иммунитета и здоровой кожи.
- **Витамин С:** Еще один важный витамин для иммунитета. Тыква — отличный помощник в борьбе с простудами, особенно осенью и зимой.
- **Калий:** Необходим для работы сердца и нормального давления.
- **Клетчатку:** Помогает работе кишечника, улучшает пищеварение и предотвращает запоры. Клетчатка — это «чистильщик» для нашего организма!
- **Железо:** Важно для предотвращения анемии.

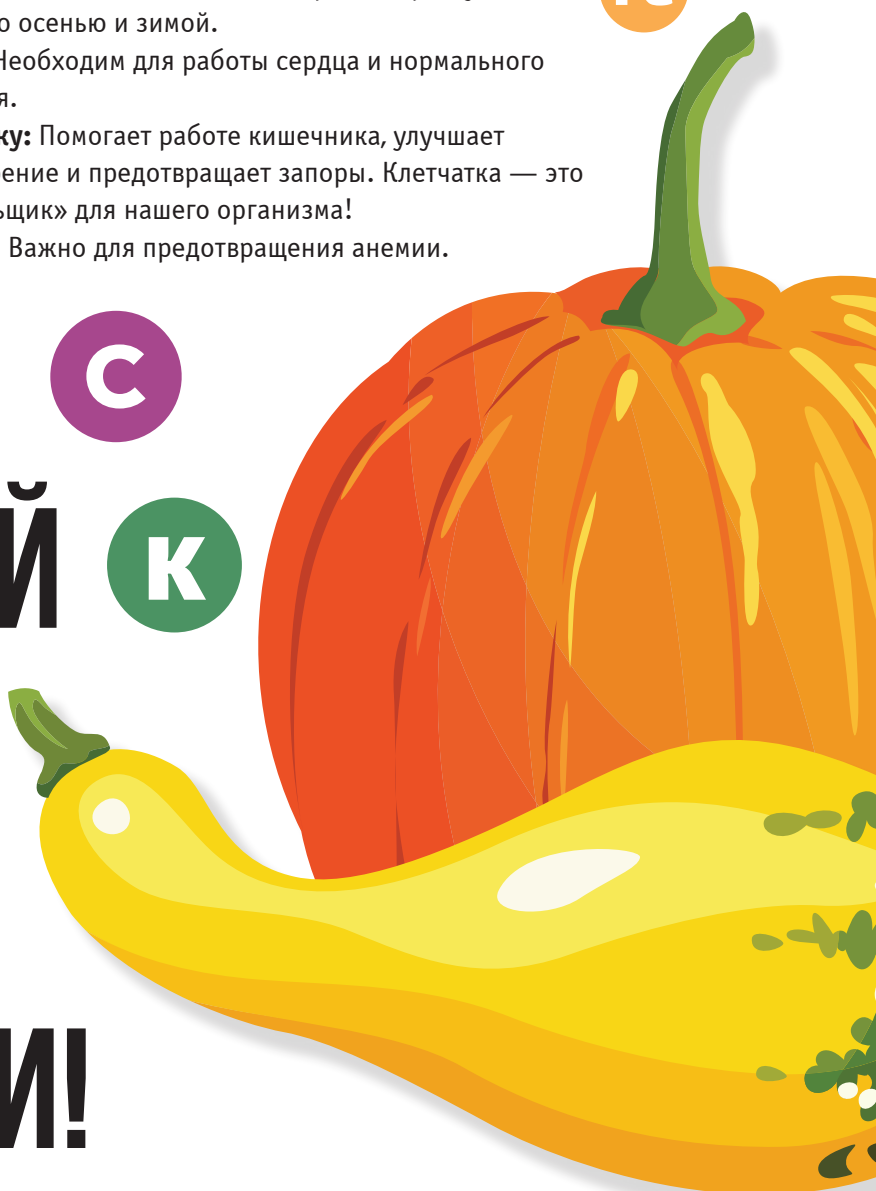
A

Fe

ТЫКВА:
СОЛНЕЧНЫЙ
ОВОЩ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ!

C

K



КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА В БЛЮДАХ ИЗ ТЫКВЫ?

Используйте креатив и фантазию

- **Веселое оформление:** подавайте блюда в виде смешных рожиц или животных, используя орехи, ягоды и зелень.
- **Увлекательные истории:** волшебный овощ, который помог мальчику – герою таджикской сказки «Волшебная тыква» вернуться домой живым и невредимым от голодных волка и тигра. А также расскажите, что тыквой украшают древний праздник «Иди Мехргон» и «День Тыквы», на котором выставляют на показ и дегустацию различные блюда и выпечки из этого овоща.

С 2019 года в Таджикистане в последнее воскресенье августа отмечают праздник тыквы. На празднике можно увидеть самые разные виды тыквы, которые выставляют дехкане Хатлонской и Согдийской областей, а также районов республиканского подчинения.

Самая большая тыква весом 90 кг в Таджикистане была выращена фермером из района Деваштич Согдийской области Хашимом Обидовым.

Предлагайте полезный перекус с добавлением тыквы взамен привычных сладостей

- **Мини-тыквенные оладьи** — питательные, сладковатые, идеальны для полдника или завтрака.
Смешайте 1 стакан натертой тыквы, 1 яйцо, 2 ст. л. муки и щепотку соли. Обжарьте небольшие оладьи на сковороде с минимальным количеством масла. Отлично сочетаются с йогуртом.
- **Домашние тыквенные чипсы** — запеченные тонкие ломтики тыквы с растительным маслом и специями.
Нарежьте тыкву тонкими кружками, смажьте растительным маслом, посыпьте солью и специями по вкусу. Запекайте в духовке при 180°C 15–20 минут до хруста.
- **Тыквенные батончики** — сладкие и полезные, их можно приготовить заранее.
Смешайте 1 стакан пюре из тыквы, 1 стакан овсянки, 2 ст. л. мёда и щепотку корицы. Выложите смесь на противень, разровняйте, запекайте при 180°C 20 минут. Разрежьте на порции после остывания.



Готовьте всей семьей, превращая процесс в игру

Пригласите детей на кухню и сделайте приготовление блюд из тыквы веселым и увлекательным занятием:

- Пусть дети украшают оладьи или пироги.
- Всей семьей устройте «Тыквенную неделю», в течение которой каждый день вы будете готовить новое блюдо из тыквы. В конце недели можно провести конкурс: кто придумал самое вкусное или необычное блюдо?

Выращивайте тыкву вместе: семейный проект

Попробуйте вместе с ребенком вырастить тыкву в своем огороде. Посадите семена весной, ухаживайте за растением и наблюдайте за его ростом. Это увлекательное занятие поможет детям научиться заботиться о природе и терпеливо ждать результата.

Расскажите интересные факты о тыкве

Добавьте немного образовательного элемента:

- Из тыквы делают не только еду, но и лекарства, косметику, а также декоративные элементы.



Тыква — это не просто овощ, а источник здоровья, радости и вдохновения. Попробуйте включить её в рацион вашей семьи уже сегодня, и вы убедитесь, как легко сделать питание вкусным и полезным!







Магия новогоднего стола:

как сделать праздник безопасным для детского организма

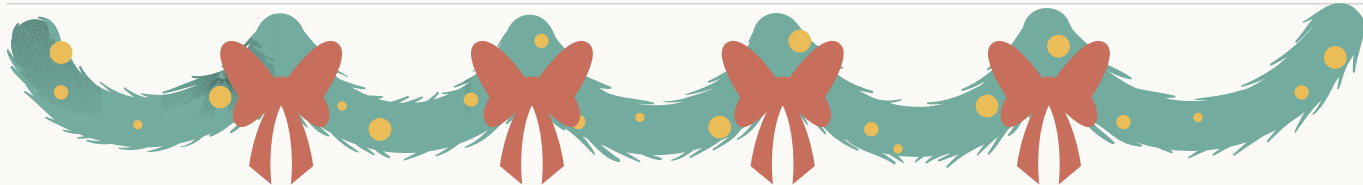
ПОЧЕМУ ПЕРЕЕДАНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА?

Детский организм отличается от взрослого высокой скоростью роста и развития. Переедание может повлиять на здоровье и благополучие ребенка:

- **Проблемы с пищеварением:** У детей желудок ещё не такой мощный, как у взрослых. Перегрузка едой может вызвать боли в животе, вздутие, расстройство желудка и другие проблемы.
- **Набор лишнего веса:** Избыток калорий у детей может быстро привести к набору лишнего веса и ожирению. Это опасно для здоровья. Избыточный вес связан с такими проблемами, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие.
- **Проблемы с зубами:** Высокое содержание сахара в сладостях и сладких напитках повышает риск развития кариеса у детей.
- **Ухудшение общего самочувствия:** Переедание может привести к вялости, сонливости и снижению активности. Дети, которые много едят, меньше двигаются, что может негативно сказываться на их физическом и психическом развитии.
- **Повышенная нагрузка на сердце и другие органы:** Избыточная нагрузка на пищеварительную систему может негативно сказаться и на работе других органов.

*Новый год – время чудес,
подарков и вкусной еды!
Новогодний стол ломится от
разнообразных лакомств, и
очень легко переусердствовать.
Но особенно важно помнить о
детях: их растущий организм
нуждается в заботе, особенно в
праздничные дни.*





КАК РОДИТЕЛЯМ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ?

- **Планирование — ваш союзник:** Составьте примерное новогоднее меню, учитывая потребности ребенка. Включите в него больше фруктов, овощей, нежирных белков и цельнозерновых продуктов. Ограничьте сладкие блюда и напитки.
- **Порции — небольшие, но частые.** Это поможет ребенку не переедать и чувствовать себя сытым.
- **Выбор — важная составляющая:** Дайте ребенку возможность выбирать, но в рамках вашего составленного меню. Предлагайте здоровые альтернативы. Например, вместо пирожных, предложите фрукты или йогурт.
- **Пример — заразительный:** Дети часто подражают взрослым. Покажите ребенку, как правильно питаться, соблюдая умеренность и баланс.
- **Активный образ жизни:** Совмещайте праздничные мероприятия с активным отдыхом: гуляйте на свежем воздухе, играйте в подвижные игры. Физическая активность поможет сжечь лишние калории.
- **Разговоры и объяснения:** Объясните ребенку, почему важно контролировать потребление еды. Поговорите о том, как это влияет на его здоровье и самочувствие. Периодически напоминайте ребенку о правилах здорового питания, чтобы он не забывал о них даже в праздничной атмосфере.
- **Будьте терпеливыми:** Налаживание здоровых пищевых привычек — это процесс, который требует времени и терпения. Не ожидайте моментальных результатов.





Новый год — это время радости и веселья, но это не повод забывать о здоровье. Следуя этим советам, вы сможете помочь своим детям наслаждаться праздниками, не нанося вреда их здоровью и фигуре. А мы делимся с вами полезными праздничными рецептами, которые обязательно понравятся маленьким гурманам.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ШЕДЕВРЫ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ГУРМАНОВ

«НОВОГОДНИЕ» МАФФИНЫ С ЯГОДАМИ И ОРЕХАМИ

ПОЛЬЗА: Цельнозерновая мука, ягоды — источник антиоксидантов и витаминов. Орехи — источник полезных жиров.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан цельнозерновой муки
- 1/2 стакана измельченных орехов (например, грецких или миндальных)
- 1/2 стакана изюма или других ягод
- 1/4 стакана растительного масла
- 1/2 стакана кефира
- 1 яйцо
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. корицы
- Щепотка соли

ДЛЯ ГЛАЗУРИ (ПО ЖЕЛАНИЮ)

- 1 ст. л. йогурта
- 1 ч. л. сахара
- 1/4 ч. л. корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать сухие ингредиенты (муку, орехи, изюм, корицу, соль). В отдельной миске смешать влажные (масло, кефир, яйцо). Соединить сухие и влажные ингредиенты. Выложить тесто в формочки для маффинов. Выпекать в разогретой до 180°C духовке 20-25 минут. Остудить. Приготовить глазурь, смешав йогурт, сахар и корицу. Покрыть остывшие маффины глазурью.

ВАЖНО: регулируйте количество сахара и соли по вкусу, но помните о том, что слишком большое их количество вредно для здоровья. Можно использовать разные виды ягод и орехов, экспериментируя с вкусами. При необходимости можно заменить некоторые ингредиенты (например, кефир на молоко или йогурт)





«СНЕЖНЫЕ» КОТЛЕТЫ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

ПОЛЬЗА: Мясо (или птица) — источник белка. Овощи — источник витаминов и клетчатки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г нежирного фарша (мясо/птица)
- 1 средняя морковь, натертая
- 1/2 луковицы, мелко нарезанной
- 1/4 стакана измельченных овощей (например, брокколи, цветной капусты)
- 1 яйцо
- 1 ст.л. сухарей
- Немного соли и перца

ДЛЯ САЛАТА:

- 1 морковь, натертая
- 1 огурец, натертый
- 1/4 стакана зелени (укроп, петрушка)
- 1 ст.л. йогурта или нежирного кефира
- Щепотка соли и перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать фарш, морковь, лук, овощи, яйцо, сухари, соль и перец. Сформировать котлеты. Обжарить на небольшом количестве растительного масла с обеих сторон до готовности. Приготовить салат: смешать натертые морковь и огурец, зелень, йогурт, соль и перец. Подавать котлеты с овощным салатом.



ЁЛОЧНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МОРКОВНОГО ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

ПОЛЬЗА: Морковь богата витаминами и клетчаткой, яблоки — клетчаткой и антиоксидантами. Корица добавляет приятный вкус и немного специй, что полезно для пищеварения.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средних моркови, очищенных и натертых
- 1 среднее яблоко, натертое
- 1 ст.л. йогурта или нежирного молока
- Щепотка корицы
- 1 ч. л. меда (по желанию)
- Немного растительного масла для смазывания формы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить морковь до мягкости. Измельчить блендером в пюре. Смешать с натертым яблоком, йогуртом, корицей и медом (если используется). Разогреть духовку до 180°C. Смазать формочки для кексов или маффинов. Разложить пюре по формочкам. Выпекать 20-25 минут, пока шарики не подрумянятся.



ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ ПЮРРЭ В ДЖУНГЛЕВИЛЛЕ

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

РИЗАНТЕЛЛА

Удобно расположившись в купе, ученые пили чай и разговаривали. — Расскажите подробнее про экспедицию, — попросил Пюррэ. — Должен же я знать, во что вы меня втянули.

— Конечно, — тут же отозвался Семен. — Мы едем искать удивительное растение. Ризантелла — единственный в мире цветок, который растет под землей. Никто не знает точного места, где растут ризантеллы, известно только, что их очень много в лесах Джунглевилля. Но цветок найти сложно. Лишь чудесный аромат, исходящий из-под земли, будет нам знаком.

— А зачем ее искать?

— Найти и изучить это растение очень важно. Ведь у ризантеллы есть еще одно необычное свойство — она обладает целебным корнем, из которого можно готовить лекарства.

— Понятно, — сказал Пюррэ и обратился к картофелине: — Розалина, а сколько языков ты знаешь?

— Можно просто Лина, — улыбнулась переводчица. — Я владею двумя языками. Петрушечно-укропным и очень сложным по произношению — языком кинзы.

— Скажи, как на нем будет «привет»! — тут же попросил любопытный Лука.

— Кзы-дзы, ндза-кзы, — сказала Лина.

Лука вскинул брови:

— Ну и язык! Ни-че-го не понятно.

Все рассмеялись, а профессор только покачал головой.



ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

СТАНЦИЯ «ШПИНАТОВО»

Поезд подъезжал к «Шпинатово» — конечной станции железной дороги Кухонвилля. Путешественники заметили, что вагон давно опустел. Когда поезд остановился и друзья, надев рюкзаки, собрались выходить, бойкая проводница, редиска Алиса, сказала: — Странно! Уже давно никто не выходил на конечной. Когда-то здесь, в деревне Шпинатово, начиналась дорога на Джунглевилль.

Но по ней уже лет пятьдесят никто не ходил.

— А мы как раз направляемся в Джунглевилль, — сказал Томат Томатович. — На научную экспедицию.

— Ну что ж, желаю удачи, — и Алиса помахала хвостиком им на прощание.



Когда путешественники сошли с поезда, подул сильный ветер. Он принес с собой ароматные запахи незнакомых трав.

Огурцов открыл карту, и все склонились над ней. Дорога на Джунглевилль была обозначена справа от железной дороги, а слева отмечены две деревни — Щавелево и Шпинатово.



Ветер трепал карту и одежду путешественников. Все думали о том, что сказала Алиса, на душе у них было тревожно. Неожиданно друзья услышали громкий голос:

— Здравствуйте!

К путешественникам подошли два крестьянина. Выглядели они весьма необычно. Полностью зеленые, как трава, они не были похожи ни на фрукты, ни на овощи, ни на ягоды. Туловище каждого состояло из стебелька и листиков, которые развевались на ветру. Незнакомцы представились: Шпинат Огородный и Щавель Кисловатый. Лука принялся болтать с ними.



— Какие удивительные растения! — прошептала Лина.

— Этот низенький — шпинат; тот, что повыше, — щавель, — тихо ответил Огурцов. — Шпинат хоть и выглядит тонким — листик да травинка — а витаминов в нем тьма-тьмущая. Он один из основных источников фолиевой кислоты, или витамина В₉.

— Я читал об этом в газете, — тихо произнес Пюррэ. — Ученые впервые выделили этот витамин именно из листьев шпината.

Никогда не думал, что встречу с ним.

Огурцов открыл свою энциклопедию.

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ВСЕХ РАСТЕНИЙ



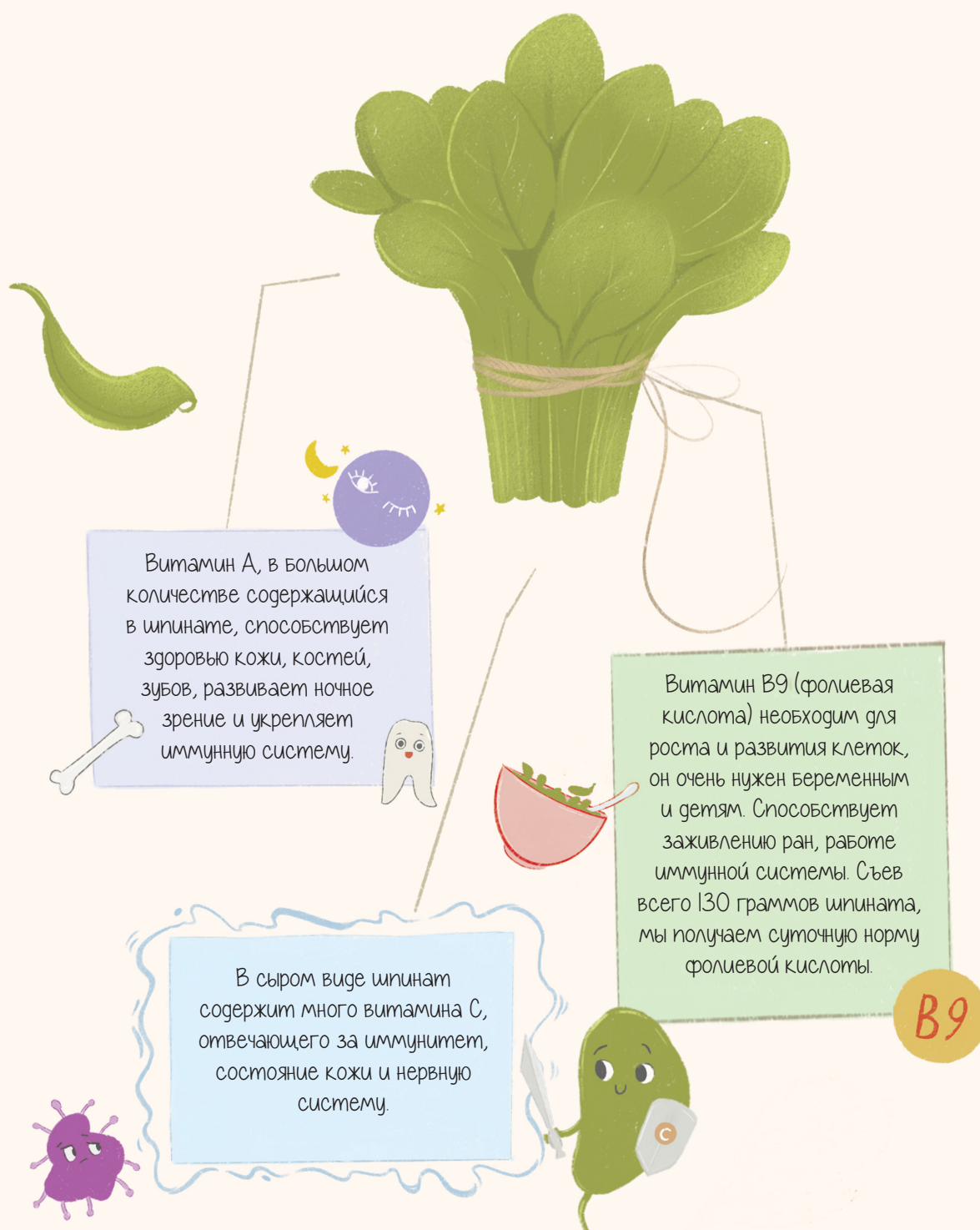
ШПИНАТ

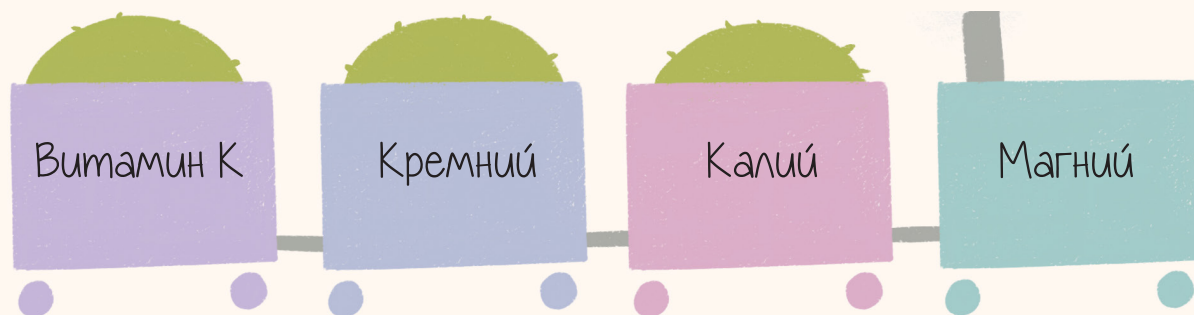
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

содержит витамины А, С, Е, К, группы В, железо, калий, кальций, кремний, магний, марганец.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

шпинат знаменит тем, что фолиевая кислота (витамин В9) была выделена именно из его листьев. Даже название «фолиевая» произошло от латинского *folium* — лист, потому что фолиевая кислота содержится преимущественно в листовых овощах, зелени.





Шпинат - один из основных растительных источников **витамина К** (филлохинона). Этот витамин укрепляет кости и зубы, управляет механизмом свертывания крови.

В 100 граммах шпината содержится почти две суточные нормы **кремния**. Он нужен для здоровья костей, волос, кожи и ногтей.

Калий регулирует работу нервной системы и мышечных сокращений.

Магний регулирует работу нервной системы, отвечает за расслабление мышц, снимает усталость, полезен для костей и зубов.

— Щавель тоже очень интересное растение, — продолжил Огурцов. — Он способен расти на всех континентах. Ему даже грядка не нужна, он обитает в лесах, на лугах и даже у болот.

— И очень ценится врачами! — поднял указательный палец Томат Томатович. — Он заживляет раны. И я еще читал в одном исследовании, что отвар из его листьев может использоваться как противоядие.

— Посмотрим, — сказал Семен и открыл нужную страницу

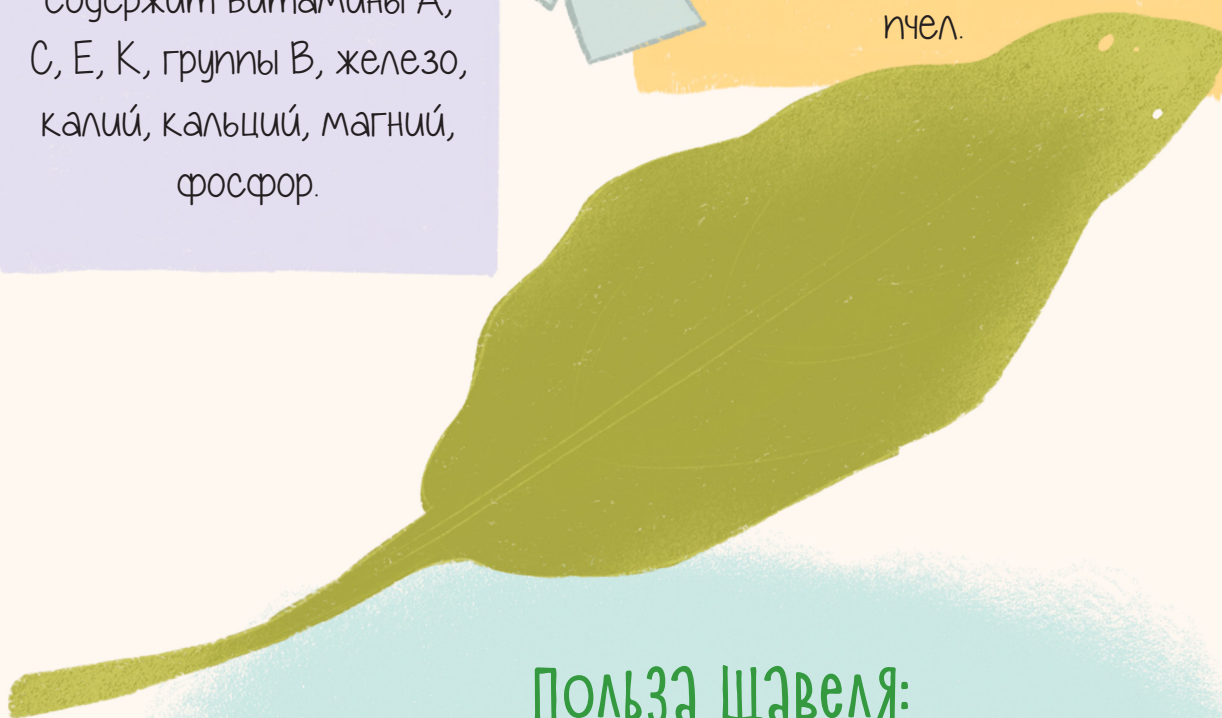
ЩАВЕЛЬ

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

содержит витамины А, С, Е, К, группы В, железо, калий, кальций, магний, фосфор.



Из щавеля выделяют щавелевую кислоту. Она используется в текстильной промышленности для отбеливания тканей и в бытовой химии как чистящее средство. Ее добавляют в кремы, используют для производства пищевых добавок и даже для лечения пчел.



ПОЛЬЗА ЩАВЕЛЯ:

Содержит много витамина А — почти половину дневной нормы. Как мы помним, витамин А нужен для здоровья кожи, глаз, зубов и укрепления иммунной системы.

Щавель помогает как следует усвоиться жизненно необходимому нашему организму железу благодаря витамину С, ведь в 100 граммах щавеля содержится 70% от его суточной нормы.

Свежие листья щавеля прикладывают к ранкам и царапинам, чтобы они быстрее заживали.



Лука подозвал друзей:

— Чего вы там шепчетесь? Идите сюда!

Шпинат Огородный сказал путешественникам:

— Вашего друга невозможно переубедить. Может быть, вы нас слушаете.

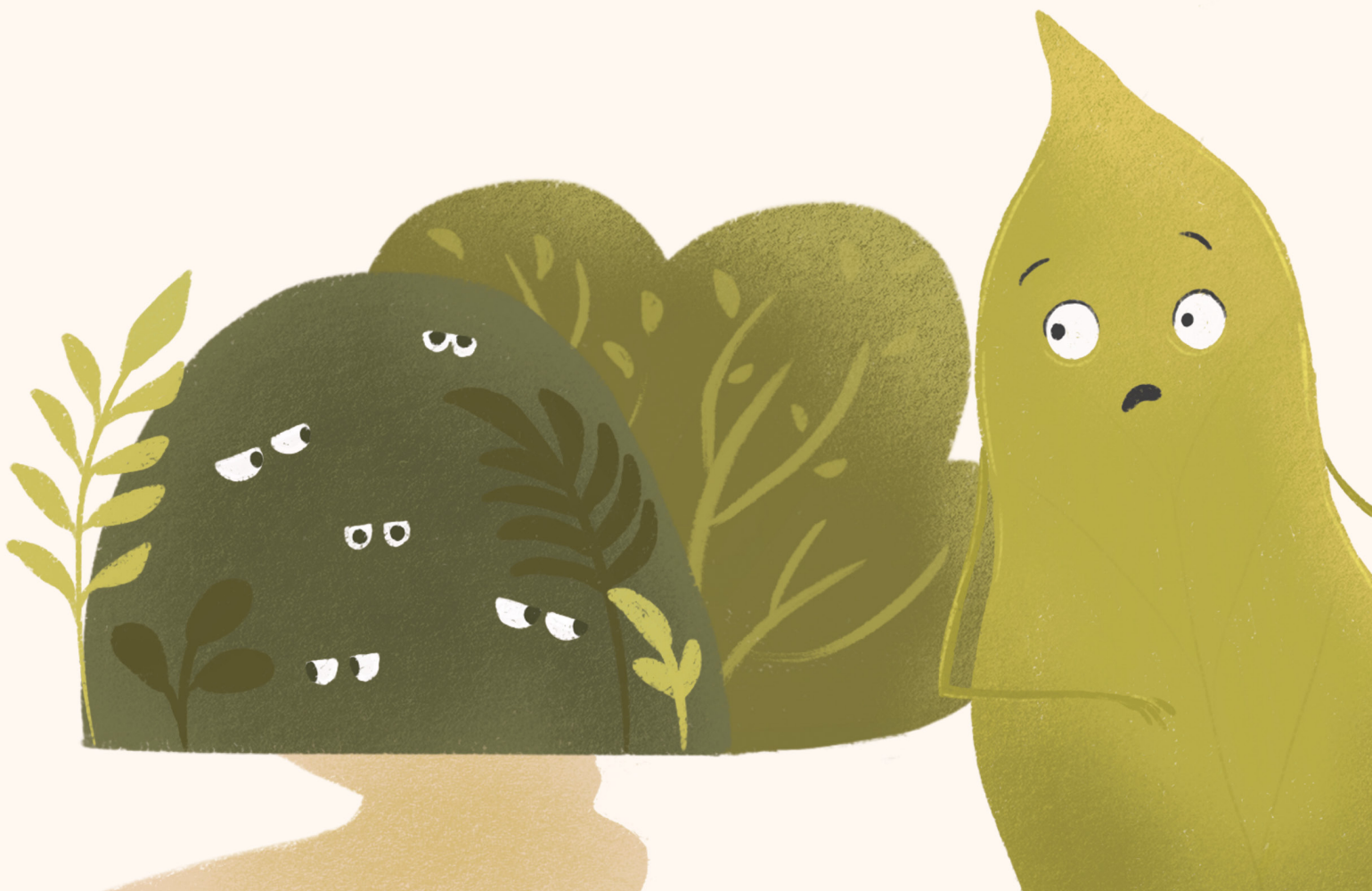
А Щавель добавил:

— Не советуем вам идти в Джунглевилль. Иногда оттуда, из леса, доносятся разные звуки. И дети, и взрослые стараются держаться от него подальше. Да и дорога давным-давно заросла.

Путешественники поежились. Слова Картофеля подтверждались уже во второй раз. Но Огурцов попытался всех успокоить:

— Мы будем соблюдать осторожность и постараемся не попасть в переделку.

— Что ж, — вздохнул Шпинат, — пусть будет так.





World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан