



ВЕСТИНИК

школьного питания

№26, 2024



ПРАЗДНИК С ПОЛЬЗОЙ:

в школе Дангаринского района
прошли уроки здорового питания

стр. 6

ОТ ЛЮБВИ К КУЛИНАРИИ ДО НАЦИОНАЛЬНОГО ПРИЗНАНИЯ:

история победы лучшего
школьного повара 2023 года

стр. 10

ЗЕЛЕННЫЕ ГРЯДКИ И ВКУСНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ БЛЮДА:

объявляем конкурсы, которые
меняют школьную жизнь!

стр. 12

КОЛЬРАБИ



ФАКТЫ:

Уникальный овощ: Кольраби – это необычный вид капусты, который выглядит как зеленый или фиолетовый шар с листьями.

Раштская долина: В Таджикистане кольраби выращивается исключительно в Раштской долине, известной своим плодородием и идеальными условиями для роста этого редкого овоща.

Кулинарное творчество: В 2023 году Мохинав Шарипова из Рашта, финалист конкурса «Лучший школьный повар», разработала авторское блюдо с использованием кольраби. Этот ингредиент оказался настолько редким и необычным, что жюри и участники конкурса не сразу поняли, что это. Однако, оригинальный вкус блюда никого не оставил равнодушным!

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ:

Салаты: Нарежьте кольраби тонкими полосками или натрите на терке и добавьте в свежие овощные салаты. Она придаст салату хрустящую текстуру и свежий вкус.

Супы: Кольраби можно нарезать кубиками и добавлять в супы. Она отлично сочетается с другими овощами и мясом, придавая супу насыщенность и легкий капустный вкус.

Пюре: Кольраби можно варить до мягкости и затем измельчить в пюре. Добавьте немного масла, соли и специй по вкусу – получится вкусное и полезное гарнирное блюдо.

Запеканки: Нарежьте кольраби тонкими ломтиками и добавьте в запеканки вместе с другими овощами и сыром. Она придаст блюду сочность и оригинальный вкус.



*Попробуйте кольраби и вы!
Этот удивительный овощ
не только полезен, но и
может стать яркой
частью вашего рациона.*

КАК ВЫБИРАТЬ И ХРАНИТЬ КОЛЬРАБИ:

- Ищите твердые, тяжелые клубни без трещин и пятен. Листья должны быть свежими и зелеными.
- Храните в холодильнике в полиэтиленовом пакете до 2 недель. Кольраби сохраняет свою свежесть и хрустящую текстуру при правильном хранении.

Состав и калорийность кольраби

на 100 г:

- Калории: 27 ккал
- Белки: 1.7 г
- Жиры: 0.1 г
- Углеводы: 6.2 г
- Клетчатка: 3.6 г
- Витамин С: 62 мг (103% от суточной нормы)
- Кальций: 24 мг
- Железо: 0.4 мг

Содержание

- 4-5 **Комплексный подход к школьному питанию:** межведомственный координационный совет провел уже три заседания
- 6-9 **Праздник с пользой:** в школе Дангаринского района прошли уроки здорового питания
- 10-11 **От любви к кулинарии до национального признания:** история победы лучшего школьного повара 2023 года
- 12-13 **Зеленые грядки и вкусные школьные блюда:** объявляем конкурсы, которые меняют школьную жизнь!
- 14-17 **Секреты голубики:** вкусная и полезная ягода для всей семьи
- 18-19 **В гостях у сказки:** готовим волшебные блюда вместе с детьми
- 20-21 **Маленькие шаги к большой цели:** советы по питанию детей и подростков, занимающихся спортом
- 22-31 **Приключения Картофеля Пюррэ в Джунглевилле —** Продолжение веселых приключений жителей Кухонвилла.

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

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ:

межведомственный координационный совет провел уже три заседания

Как ведется контроль реализации программы школьного питания в Таджикистане? Для этого создана особая структура, называемая Межведомственный координационный совет по школьному питанию. Совет объединяет усилия различных министерств и организаций для достижения этой цели.

В состав совета входят представители Министерства здравоохранения и социальной защиты населения, Министерства образования и науки, Министерства финансов, Министерства экономического развития и торговли, Министерства сельского хозяйства, Министерства промышленности и новых технологий, а также Государственного комитета по инвестициям и управлению государственным имуществом. Помимо государственных органов, в работу совета включены также представители Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП ООН) и SIFI.

Члены совета регулярно собираются, чтобы обсудить актуальные вопросы и проблемы школьного питания и найти пути их решения. Кроме того, они выезжают в регионы, чтобы на месте оценить, как идет реализация программы.

Первое заседание в Душанбе

В январе 2024 года в Душанбе состоялось первое в этом году заседание корсчета. Эксперты обсудили результаты Государственной программы школьного питания за 2023 год и планы на будущее. Под председательством заместителя министра здравоохранения и социальной защиты населения Зульфии Абдусаматзоды рассмотрели вопросы комплексного обновления системы школьного

питания, включая технологические, организационные, управленческие, кадровые и финансово-экономические аспекты. Важным достижением программы отметили улучшение состояния здоровья детей через реформы в системе школьного питания.



Второе заседание: усиление государственной поддержки

В феврале прошло второе заседание совета в Министерстве образования и науки. Заместитель министра Дилшод Сафарзода и другие участники обсудили выполнение предыдущих решений и реализацию программы развития школьного питания. В этот раз заседание было более масштабным: в онлайн-режиме к нему присоединились руководители отделов образования городов и районов республики, а также ВПП ООН и SIFI. Обсуждались вопросы господдержки школ. Особое внимание уделили увеличению финансирования: сумма на одного учащегося увеличилась с 2,1 до 2,7 сомони. На сегодняшний день 55 школ организуют школьное питание за счет государственного бюджета.

Выездное заседание в Нуреке

В конце апреля в городе Нурек Хатлонской области прошло первое выездное заседание корсчета. Представители

министерств и партнеры из ВПП ООН и SIFI оценили, как реализуется программа в регионе. Из 30 школ Нурека 21 получает продукты от ВПП ООН, три финансируются из госбюджета, а шесть пока не предоставляют питание. Члены совета посетили несколько школ и пекарню города, дали рекомендации по улучшению организации работы, а также обсудили вопросы финансирования и текущие проблемы. Второе выездное заседание планируется в Согдийской области уже в июле 2024 года.

Межведомственный координационный совет по школьному питанию играет ключевую роль в улучшении системы школьного питания. Его работа направлена на координацию усилий различных министерств и ведомств. Это позволяет эффективно реализовывать Государственную программу школьного питания. Корсчет помогает не только улучшать качество питания в школах, но и повышать уровень жизни и здоровья детей.

ПРАЗДНИК С ПОЛЬЗОЙ: В ШКОЛЕ ДАНГАРИНСКОГО РАЙОНА ПРОШЛИ УРОКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

С 4 по 7 марта в школе № 23 Дангаринского района ВПП ООН и SIFI провели Неделю здорового питания для 527 учеников начальных классов. Партнером выступил Международный фонд сельскохозяйственного развития (IFAD), который поставил в школу новое кухонное оборудование в рамках программы школьного питания ВПП ООН.

Мероприятия этой недели были приурочены к Международному дню школьного питания, который каждый год отмечается во второй четверг марта. Таджикистан, как и всегда, активно включился в празднование этого важного события.

Для детей и родителей Неделя стала настоящим праздником знаний и вдохновения вести здоровый образ жизни. Программа мероприятий перенесла участников в мир, где здоровое питание — это не только полезно, но и невероятно интересно. Дети вместе с родителями открыли для себя множество новых вкусов, узнали о значении макро- и микронутриентов, а также освоили принципы выбора натуральных продуктов.

Необычные уроки, интересные мастер-классы и вкусные блюда сделали Неделю особенно яркой и запоминающейся для всех ее участников.



Путь к знаниям о здоровом питании

Ежедневно учителя проводили классные часы, на которых ребята узнали о сбалансированном питании, нужных для здоровья витаминах и минералах, почему важно ограничивать потребление сладких и обработанных продуктов.

Каждый день школьники заполняли трекары здоровых привычек — специальный дневник здорового образа жизни. Для детей это было новшеством. Они с нетерпением ждали время, когда перед началом урока учитель спросит о достижениях прошлого дня. Каждый хотел похвастаться, какой фрукт или овощ съел, сколько выпил чистой питьевой воды.

Кулинарные открытия

К Неделе здорового питания присоединились и школьные повара. Каждый день они радовали детей новыми блюдами из Книги рецептов для школьного питания. Это помогло дополнить и разнообразить

Учителям понравились разработанные организаторами материалы для проведения классных часов.

«На классном часе в начале учебного года я кратко рассказала детям о том, что нельзя пить сладкую газированную воду, есть чипсы и сухарики — всё, что они так любят. Но сегодня я им дала максимально полезную и подробную информацию с картинками. И сама тоже узнала много нового!», — поделилась своими впечатлениями учительница 15 класса Дилафруз Махмадаминова.

рацион школьников, привнести в него новые вкусные и здоровые блюда. Ребята попробовали борщ из фасоли, кадушавлу — рисовую кашу с тыквой, салат «Орзу». Любимым блюдом младшеклассников стало овощное рагу. В столовой также были развешаны красочные плакаты с описанием подаваемых блюд.

Каждый желающий мог ознакомиться с историей блюда и пользой, которую несут организму его основные ингредиенты.

У детей тоже была возможность внести свой вклад в жизнь школьной столовой. Все желающие приняли участие в конкурсе школьных рисунков и поделок «Новые блюда в моей школьной столовой». Целью этого творческого конкурса было дать детям почувствовать себя причастными к школьному питанию, предложить свои новаторские идеи.

По заданию конкурса нужно было придумать и нарисовать блюдо, которое ученик хотел бы видеть в школьном меню, расписать ингредиенты и способ приготовления. Школьники впервые принимали участие в подобном конкурсе.

Чтобы упростить задачу, организаторы добавили еще один вариант темы, которую дети проходили на классных часах: «Моя здоровая тарелка». Дети очень старались. На суд жюри представили 60 работ. Лучшие рисунки были выбраны директором, завучем школы и представителем отдела образования района Окилом Муродовым.



В финальный день Недели здорового питания авторов 20 лучших работ наградили ценными призами.

Обучение родителей

Неделя завершилась кулинарным мастер-классом и встречей со специалистом по питанию Матлюбой Хабибуллоевой для родителей. Она познакомила слушателей с принципами здорового питания, рассказала о методе здоровой тарелки.

На мастер-классе тренер-технолог Зулфия Файзиева продемонстрировала приготовление быстрых здоровых перекусов и напитков из местных продуктов.

Необычное исполнение блюд из простых и привычных ингредиентов вызвало оживленный интерес у родителей.

В конце встречи родителям раздали открытки с рецептами блюд, которые готовили на этой неделе в столовой, чтобы и дома они могли приготовить своим детям вкусные и полезные блюда по всем правилам здорового питания.

Неделя закончилась, а путь к здоровому образу жизни продолжается

Пока взрослые учились готовить здоровые блюда, дети приняли участие в интерактивном спектакле о вкусной и здоровой еде. Помогая актерам, они рисовали красками эбру на воде, играли на музыкальных инструментах и подпевали песне о витаминах.

В финальный день мероприятие посетили гости из российского посольства в Таджикистане, координатор программы школьного питания ВПП ООН в Таджикистане Мария Цветкова, представители



отдела образования и науки Дангаринского района Хатлонской области и другие.

Самые активные участники Недели получили заслуженные награды, вдохновившись на продолжение пути к здоровому образу жизни. Ученик 4А класса Рамазон Холиков с удовольствием участвовал во всех мероприятиях Недели: «Мы узнали много нового и полезного. Например, о витаминах, необходимых для развития организма человека. Хотим, чтобы у нас в школе таких мероприятий было больше».

Неделя здорового питания стала ярким событием, объединив разные поколения в стремлении к здоровому образу жизни и формированию здоровых пищевых привычек.



«Упорство и труд обязательно приводят к успеху», — Дилором Каримова, победитель конкурса «Лучший школьный повар-2023»

ОТ ЛЮБВИ К КУЛИНАРИИ ДО НАЦИОНАЛЬНОГО ПРИЗНАНИЯ: ИСТОРИЯ ПОБЕДЫ ЛУЧШЕГО ШКОЛЬНОГО ПОВАРА 2023 ГОДА



Дилором Каримова, повар школы №33 района Фархор Хатлонской области, стала триумфатором 2-го конкурса «Лучший школьный повар» в Таджикистане. Целеустремленная женщина, мастер своего дела, завоевала высший балл на отборочном туре в своем регионе и сражалась за первое место в финале, где одержала победу. Этот путь к успеху был полон труда, преданности делу и веры.

Начало пути

Дилором родилась и выросла в поселке Комсомол, в семье, где царила любовь к кулинарии и творчеству. Ее отец был поваром, а мать заведующей детским садом. С детства девочка впитывала ароматы кухни и наблюдала за работой отца, который готовил не только для других детей, но и для своих пятерых. Отец Дилором всегда старался приготовить вкусную и здоровую еду, прививая дочери любовь к кулинарии и уважение к труду повара.

Окончив школу, Дилором обучилась на химика-биолога, но вскоре поняла, что ее истинное призвание — кулинария. С 1999 года она работает в школьной столовой, и за 25 лет прошла путь от начинающего повара до мастера своего дела. Пройдя курсы повышения квалификации, организованные центром занятости населения района Фархор, она продолжает совершенствоваться и мечтает стать дипломированным поваром.

Работа как искусство

Каждый день Дилором готовит и для своей большой семьи из 8 детей и 20 внуков, и для своих 670 школьников. В школьной столовой, как и дома, повар не просто готовит еду, а создает атмосферу тепла и

уютя для каждого ученика. Старается готовить блюда, которые будут не просто полезными, но и вкусными.

Вдохновение черпает из местной кухни и Книги рецептов для школьного питания, разработанной ВПП ООН и SIFI. В каждое блюдо она вкладывает душу, украшает зеленью, чакой или соусами, делая его более привлекательным для избирательных малышей.

Особое внимание Дилором уделяет разнообразию блюд. Даже при ограниченном наборе продуктов она умеет приготовить настоящие кулинарные шедевры, радуя детей новыми вкусами и интересной подачей. Дилором уверена, каждое блюдо должно вызывать у детей аппетит.

Преодолевая страхи

В 2022 году, когда ВПП объявила первый конкурс среди школьных повара, Дилором не решилась участвовать — побоялась. Но регулярно следила за новостями конкурса, что подогрело ее интерес и желание все-таки попытать счастья. Узнав, что победителем стал обычный повар из маленького города, она пожалела, что не попробовала свои силы. Этот опыт стал для нее уроком и мотивацией на будущее.

В 2023 году Дилором не раздумывая подала заявку и начала свой путь к победе. Успешно пройдя все этапы конкурса, она стала одной из лучших в полуфинале и блестяще справилась с домашним заданием, создав авторское блюдо — фрикадельки и свежие овощи на пару. Ее отец, который был для нее главным учителем и вдохновителем, назвал это блюдо «Аджоиб», что значит «Превосходное». Поддержка отца дала ей уверенность в своих силах и желание идти дальше.

Вкус победы

В финале конкурса Дилором уверенно продемонстрировала профессионализм. Ее блюда не только восхитили жюри своим вкусом, но и оригинальной

подачей. Победа стала результатом многолетнего труда и преданности делу. Радостно сжимая в руках кубок, она поблагодарила каждого, кто поддержал и верил в нее. Для Дилором эта победа значила гораздо больше, чем просто звание лучшего повара — это было признание ее труда и таланта.

После финала Дилором встретили в родном районе с музыкой и красной дорожкой. Мэр района Вализода Зариф Назири лично поздравил повара, отметив, что она — гордость района и пример для многих. Ей вручили памятные подарки от председателя района, отдела образования и директора школы. Этот день стал для нее одним из самых ярких и запоминающихся в жизни.

Вдохновение для будущих конкурсантов

История Дилором — это вдохновение для всех школьных повара, показывающее, что любовь к своей работе и упорство обязательно приведут к успеху.

Дилором продолжает работать в своей школе, делая каждый день особенным для своих учеников. Она верит, что каждый повар способен достичь успеха, если вложит в свою работу душу и сердце. Её история — это доказательство того, что настоящая вера в себя и упорный труд всегда будут вознаграждены.



Школы Таджикистана получают уникальную возможность для участия в увлекательных проектах для улучшения школьного питания. В этом году Министерство образования и науки Республики Таджикистан совместно с ВПП ООН и SIFI объявили сразу два значимых конкурса: «Лучший школьный повар» и «Лучший школьный огород».

Мероприятия направлены на повышение качества школьного питания и образования, а также на активное вовлечение родителей и местных сообществ в школьную жизнь.

ЗЕЛЕННЫЕ ГРЯДКИ И ВКУСНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ БЛЮДА: ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРСЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ!

Третий конкурс школьных поваров

Конкурс проводится, чтобы стимулировать креативность и профессионализм поваров в приготовлении качественного школьного питания. Участники будут вдохновляться новыми кулинарными идеями и обмениваться опытом, что поможет сделать школьные обеды более питательными, привлекательными и вкусными.

В ЭТОМ ГОДУ КОНКУРС ПРОЙДЁТ С НОВОВВЕДЕНИЯМИ:

- Повара продемонстрируют свои навыки в выпекании хлебобулочных изделий.
- В финальном этапе конкурса к жюри присоединится победитель прошлого года.
- После церемонии награждения известный таджикский фуд-блогер проведет кулинарный мастер-класс для всех участников и гостей.

Регистрация на конкурс открыта до 15 сентября 2024 года. Желающим необходимо заполнить заявку и написать мини-эссе или снять видео о том, почему они хотят принять участие в этом конкурсе.

Полуфинальные и финальные этапы пройдут осенью 2024 года, где финалисты представят свои авторские рецепты и будут соревноваться в мастерстве приготовления школьных блюд. Победителей ждут ценные призы: кубок за первое место, медали, грамоты и сертификаты на покупку бытовой техники.

Подробнее с условиями участия и актуальной информацией о конкурсе «Лучший школьный повар» можно ознакомиться, воспользовавшись QR-кодом.



Конкурс на лучший школьный огород

Конкурс «Лучший школьный огород» проводится в Таджикистане впервые. Проект направлен на поддержку и развитие школьных огородов для улучшения качества образования и питания школьников, а также привлечение родителей и местных жителей к активному участию в Программе школьного питания.

Тема конкурса — «Зеленый огород: наш путь к здоровому будущему». Участники должны с нуля организовать работу на выделенном под огород школьном участке, возделывая его по принципу органического земледелия с привлечением в работу учеников, родителей и местных фермеров.

КОНКУРС ПРОЙДЕТ В ТРИ ЭТАПА:

- До 25 июля 2024 г. — регистрация школ.
- До 15 ноября 2024 г. — подача проектов.
- До 20 декабря 2024 г. — объявление победителей.

Школы будут соревноваться за звание «Лучший огород» и «Лучшая школьная теплица», каждая из которых получит грант в размере 10000 сомони. Участники, занявшие второе и третье места, получат ценные призы на сумму 5000 сомони.

Конкурс школьных огородов даст детям возможность узнать о пользе овощей, фруктов и зелени, попробовать вырастить их своими руками, а также развить навыки планирования и организации. Эти знания и умения пригодятся им в будущем, особенно если они решат заниматься сельским хозяйством. Школьные огороды полезны не только для детей, но и для окружающей среды, показывая, как можно выращивать еду без вреда для экологии.

Подробнее с условиями участия и актуальной информацией о конкурсе «Лучший школьный огород» можно ознакомиться, воспользовавшись QR-кодом.



Оба конкурса предоставляют прекрасную возможность для школьников, их родителей и местных жителей объединиться ради общей цели — улучшения качества школьного питания и повышения уровня образования таджикских школьников. Не упустите шанс принять участие в этих увлекательных и полезных проектах!



СЕКРЕТЫ ГОЛУБИКИ: ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЯГОДА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Голубика — это не просто ягода, это настоящий дар природы с уникальными свойствами, способными улучшить качество жизни и подарить нам здоровье. Давайте заглянем глубже в мир этой удивительной ягоды и узнаем, почему она заслуживает особого внимания.



В природе существует около 33 сортов голубики. Кустарник с небольшими синими ягодами можно встретить на берегах водоемов, а также на болотах в регионах с умеренным и холодным климатом. Раньше листья голубики использовали для дубления кожи, а ягоды — для окрашивания тканей.

Голубика — близкая родственница черники. Эти ягоды даже внешне сложно отличить друг от друга. Но стоит надкусить ягоду — и все встает на свои места. У черники более выраженный вкус, а фиолетово-красный сок оставляет на коже яркие следы. Голубика же обладает освежающим и приятным вкусом, который часто описывают как сладкий с легкой кислинкой. По сравнению с черникой ее вкус более нежный и мягкий.

ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОЙ ЯГОДЕ

Голубика не только вкусна, но и полезна. В ней много витаминов С, К, Е, в умеренных количествах содержатся железо, цинк, магний, калий, фосфор. Богатая антиоксидантами и витаминами, она является источником здоровья и жизненной энергии. Антоцианы в кожуре ягоды помогают бороться с воспалительными процессами в организме, а также защищают клетки от свободных радикалов, предотвращая развитие различных заболеваний, включая рак.

УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ

Исследования показывают, что регулярное употребление голубики может улучшить память, концентрацию и когнитивные функции мозга. Флавоноиды, содержащиеся в этой ягоде, способствуют улучшению кровообращения в мозгу и стимулируют работу нейронов, что особенно важно для людей, ведущих активный образ жизни и стремящихся к максимальной продуктивности.

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ И СОСУДАХ

Голубика — отличный друг вашего сердца. Богатая клетчаткой, она помогает снижать уровень холестерина в крови и поддерживать здоровье кровеносной системы. Регулярное употребление голубики может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и гипертонии.

Голубика имеет оценку 53 по гликемическому индексу (ГИ), который измеряет, как быстро определенные продукты повышают уровень сахара в крови. Поскольку этот показатель относительно низок, продукт считается безопасным для людей с диабетом.

УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ЖКТ

Голубика благоприятно влияет на пищеварение. В одной чашке (148 г) свежих ягод содержится 3,6 г клетчатки, которая играет важную роль в здоровом питании. Кроме того, из-за низкого содержания сахара голубика подходит для тех, кому нужно нормализовать вес.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Голубика — отличный перекус для детей и взрослых. Она не только вкусна, но и полезна, что делает ее идеальным выбором для тех, кто следит за своим здоровьем. Богатая витаминами и минералами, голубика помогает поддерживать энергию и концентрацию в течение всего дня, в том числе на уроках в школе.

КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ

Выбирайте голубику насыщенного синего цвета без красных вкраплений. Беловато-сизый налет защищает кожицу — самую полезную часть ягоды. Смойте его перед приемом пищи. Свежие ягоды можно оставить в холодильнике на два-три дня. Замороженные сохраняют свои полезные свойства в течение года.

ГОЛУБИКА В КУЛИНАРИИ

Лучше употреблять голубику в свежем виде, но на зиму ее можно заморозить или высушить. Более того, из голубики можно приготовить различные вкусные блюда и напитки: варенье, смузи, компоты, джемы, соки, соусы и морсы. Также голубика идеально подходит для выпечки различных десертов, включая кексы, бисквиты, запеканки, пироги, печенья и панкейки.



СМУЗИ ИЗ БАНАНОВ И ГОЛУБИКИ

Время приготовления – 5 минут

Количество порций – 2



Делимся простыми
рецептами блюд из
голубики:

Нам понадобится:

Банан – 2 шт.

Голубика – 80 г

Овсяные хлопья – 60 г

Молоко – 400 г

Способ приготовления:

Измельчить все в блендере до однородности
и украсить сверху мятой и корицей.



ДЕСЕРТ ИЗ ГОЛУБИКИ И КЛУБНИКИ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

Время приготовления – 20 минут

Количество порций – 2

Нам понадобится:

Клубника – 1,5 стакана

Голубика – 5 столовых ложек

Сахар – 1,5 столовые ложки

Яичный желток – 1 шт.

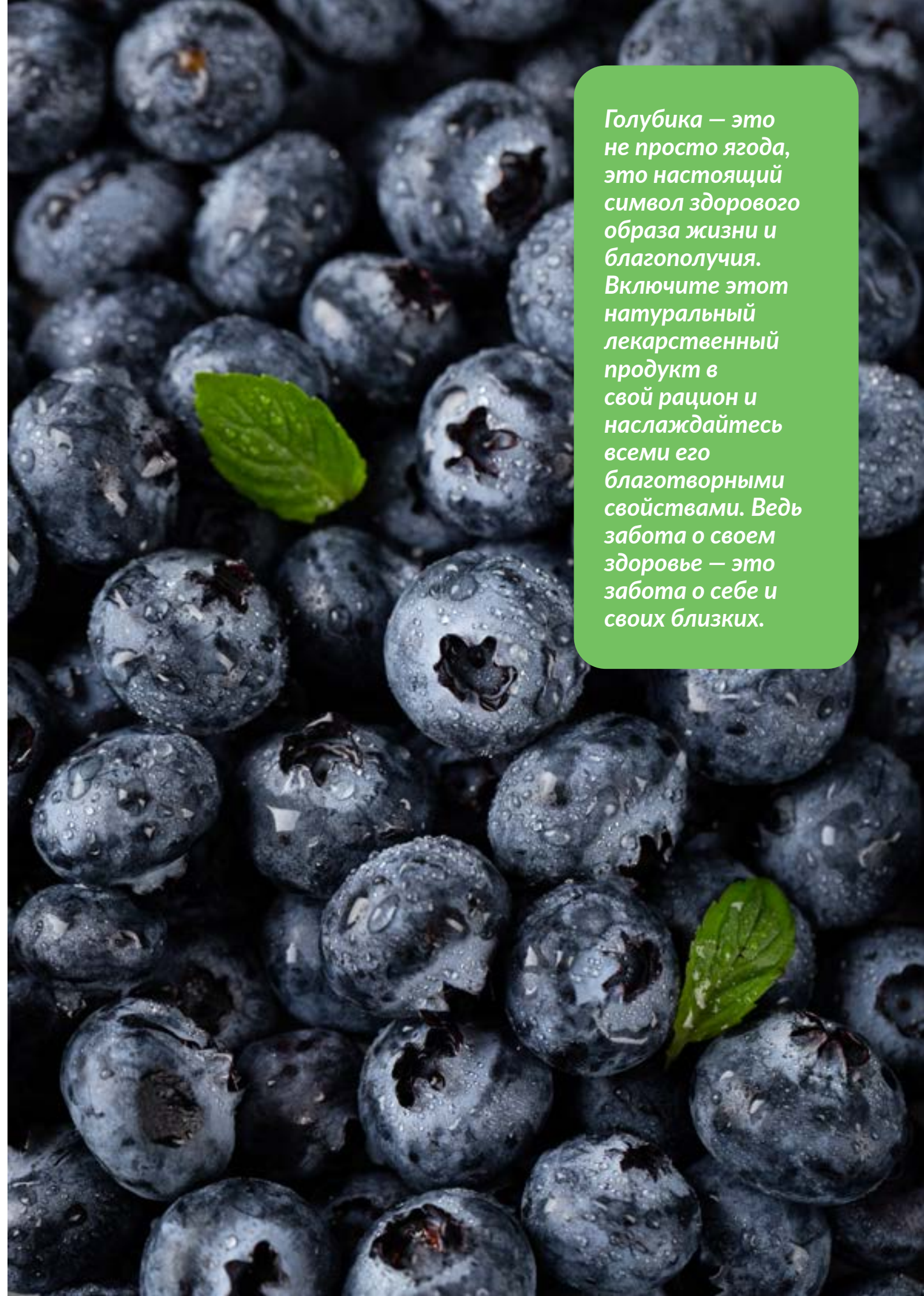
Сливки 10% – 10 столовых ложек

Лимонный сок – 1,5 столовые ложки

Способ приготовления:

1. Взбить венчиком яичные желтки с сахаром.
2. Сливки подогреть примерно до 60 градусов и влить их в смесь желтков и сахара, постоянно взбивая. В получившийся соус добавить лимонный сок, полить свежие ягоды и тут же подавать.

Голубика – это не просто ягода, это настоящий символ здорового образа жизни и благополучия. Включите этот натуральный лекарственный продукт в свой рацион и наслаждайтесь всеми его благотворными свойствами. Ведь забота о своем здоровье – это забота о себе и своих близких.



В ГОСТЯХ У СКАЗКИ: ГОТОВИМ ВОЛШЕБНЫЕ БЛЮДА ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Сколько волшебства скрывается в старинных таджикских сказках! А что, если добавить в них чуточку волшебных блюд? Мы собрали несколько самых популярных сказок и представили, какие блюда могли бы стать самыми любимыми среди их главных героев.

Попробуйте вместе с детьми приготовить эти блюда. Они не только порадуют своим вкусом, но подарят силы и здоровье. Возможно, наши идеи вдохновят вас на создание своих рецептов для других известных сказок!

ТЫКВЕННЫЙ СУП ДЛЯ ЭРАДЖА ХРАБРЕЦА

Эрадж, младший сын каменотеса, с ранних лет проявлял удивительные качества храбрости и смелости. Его мать, заботясь о сыне в отсутствие отца, готовила ему особенный тыквенный суп, который помогал Эраджу расти умным, храбрым и сильным. В этой сказке тыква предстает символом заботы и любви матери, которая помогает сыну стать настоящим богатырем.

Ингредиенты:

Тыква — 700 г
Картофель — 2–3 шт.
Морковь — 1–2 шт.
Репчатый лук — 1 шт.
Соль — по вкусу
Сливки (жирностью 20%) — 70 мл
Растительное масло — 3 ст. л.
Вода — 350 мл
Семечки тыквенные (для подачи) — по вкусу

Приготовление:

1. Тыкву и морковь нарежьте кубиками средней величины. Лук и чеснок — мелко.
2. В сковороду налейте немного масла и разогрейте.
3. Выложите лук, морковь и тыкву и тушите на среднем огне минут 10.
4. Картофель нарежьте средними кубиками и выложите в кастрюлю.
5. Добавьте к картофелю тушеные овощи.
6. Залейте небольшим количеством воды и варите, пока картофель не станет мягким.
7. Готовый овощной суп с тыквой пюрируйте блендером до однородной массы. Добавьте немного соли.
8. Влейте сливки и хорошо перемешайте.
9. Подавайте тыквенный крем-суп, посыпав тыквенными семечками и украсив соломками моркови.

СПАГЕТТИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ОТ НАХУДАКА

Нахудак, маленький мальчик-горошинка, часто грустил из-за своего роста, что мешало ему помогать родителям. Но все-таки он нашёл способ порадовать их.

Он решил готовить вкусные блюда. На обед мальчик подавал спагетти с зеленым горошком. Так он доказал, что каждый может принести в этот мир добро и радость, главное — искреннее желание!

Приготовление:

1. Спагетти отварите до готовности в подсоленной воде.
2. На сковороде на растительном масле спассеруйте мелко нарезанный лук.
3. Добавьте горошек, пассеруйте всё вместе несколько минут.
4. Влейте сливки и томите на медленном огне, пока соус не загустеет.
5. Добавьте сваренные спагетти в соус, перемешайте.
6. Посыпьте блюдо тертым сыром и подавайте.

Ингредиенты:

Спагетти — 200 г
Зеленый горошек — 150 г (свежий или замороженный)
Лук — 1 шт.
Сливки — 100 мл
Твердый сыр — 50 г
Соль — по вкусу
Растительное масло

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ОТ КОЗЛЁНКА ДЖИНГИЛАПО

В сказке о козлятах и волке мать коза не только защищала своих малышей от опасности, но и заботилась о том, чтобы они были сыты и здоровы. Мама подавала козлятам витаминный салат, полный свежих овощей и зелени. Этот салат символизирует любовь и заботу матери о своих детях. Он не просто кормит маленьких козлят, но и укрепляет связь семьи, создавая атмосферу безопасности и уюта.

Ингредиенты:

Молодая капуста — 200 г
Морковь — 1 шт.
Огурец — 1 шт.
Зеленый лук — несколько перьев
Растительное масло — для заправки
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Капусту нашинкуйте, морковь и огурец нарежьте тонкими ломтиками.
2. Зеленый лук нарежьте мелко.
3. Смешайте все овощи в салатнице, заправьте растительным маслом.
4. Посолите по вкусу. Перемешайте и подавайте.

Сегодня среди школьников редко можно встретить того, кто бы не посещал какую-либо спортивную секцию: плавание, гимнастика, борьба, танцы, футбол, баскетбол – подчеркните нужное! Хотите, чтобы ребенок добивался успехов в любимом спорте и при этом оставался здоровым? Обратите внимание на его питание. Давайте разберемся, как оно влияет на спортивные успехи и какие продукты стоит включить в рацион до и после тренировок.

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ: советы по питанию детей и подростков, занимающихся спортом

ПОЧЕМУ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВАЖНО ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ?

Спортивная активность требует от организма школьников много энергии и питательных веществ. Поэтому важно, чтобы питание было здоровым и сбалансированным. Оно помогает детям не только лучше справляться с физическими нагрузками, но и улучшает концентрацию, настроение и общее самочувствие.



Сбалансированное питание помогает:

Увеличить выносливость и силу. Белки, углеводы и жиры обеспечивают тело необходимой энергией для тренировок и соревнований.

Ускорить восстановление. Белки помогают в восстановлении и росте мышц, а углеводы восстанавливают уровень гликогена в мышцах.

Улучшить концентрацию и реакцию. Питательные вещества, такие как омега-3 жирные кислоты, улучшают работу мозга и когнитивные функции.

Снизить риск травм. Здоровое питание укрепляет кости, мышцы и суставы, уменьшая риск травм.

ЧТО ЕСТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

Питание перед тренировкой должно обеспечить организм энергией и не вызывать тяжести в животе. Оптимально поесть за 1,5–2 часа до занятия.

Углеводы для энергии. В качестве перекуса отличным вариантом будут: цельнозерновой хлеб, фрукты (бананы или яблоки), йогурт с ягодами или немного сухофруктов и орехов — они обеспечат необходимую энергию без перегрузки желудка.

Избегайте тяжелой пищи. Жирная и тяжелая пища может вызвать дискомфорт во время тренировки. Лучше вовсе избегать жареных продуктов и сладкого как перед физической активностью, так и вне тренировок.



ЧТО ЕСТЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

После тренировки важно помочь организму восстановиться, пополнить запасы энергии и насытить его питательными веществами.

БЕЛКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ. Продукты, богатые белком, такие как курица, рыба, яйца, сыр или йогурт, помогут восстановить мышцы.

УГЛЕВОДЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ. Хорошими вариантами будут картофель, бурый рис, фрукты и овощи. Эти продукты помогут восстановить уровень гликогена в мышцах.

ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА. Обеспечьте ребенка достаточным количеством воды после тренировки. Это важно для восстановления и поддержания нормального функционирования организма.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ УЖИН. Убедитесь, что ужин после тренировки включает белки, углеводы и полезные жиры. Примером может быть курица с овощами и бурый рис или рыба с запеченным картофелем и овощным салатом.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ. Три основных приема пищи и несколько перекусов в течение дня помогут поддерживать стабильный уровень энергии.

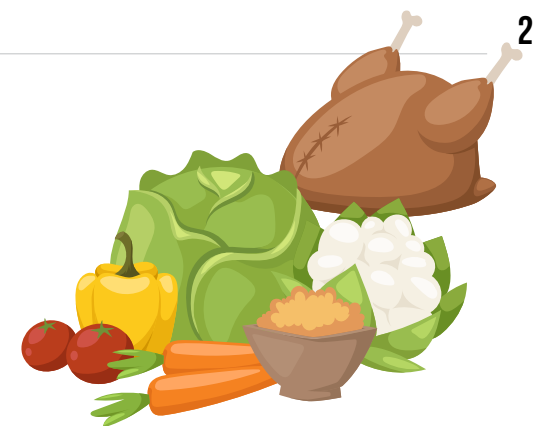
РАЗНООБРАЗИЕ В РАЦИОНЕ. Включайте в рацион ребенка разнообразные продукты из всех пищевых групп: молочные, цельнозерновые, с высоким содержанием белка (мясо, рыба, бобовые), овощи и фрукты, полезные жиры, чтобы он получал все необходимые витамины, минералы и питательные вещества.

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ СЛАДКИХ И ЖИРНЫХ ПРОДУКТОВ. Они могут вызвать тяжесть и уменьшить уровень энергии. При этом важна не диета, а выбор в пользу полезных продуктов и принципов здорового питания.

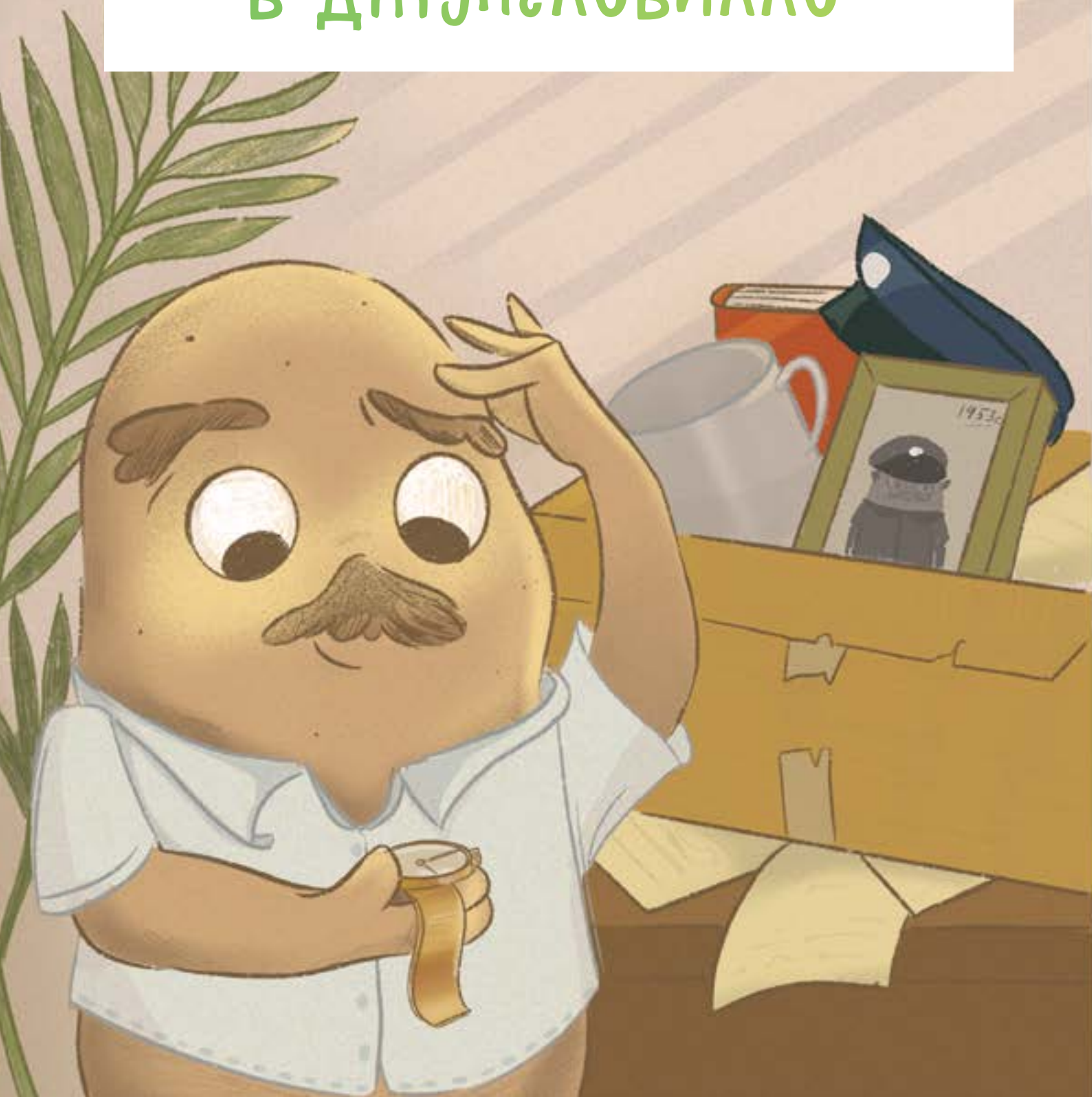
СЛЕДИТЕ ЗА ПИТЬЕВЫМ РЕЖИМОМ. Обезвоживание может серьезно повлиять на результаты и самочувствие. Пусть ребенок пьет достаточно воды до, во время и после тренировок.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ОРГАНИЗМУ РЕБЕНКА. Каждый ребенок уникален, и важно учитывать его предпочтения и потребности.

Здоровое питание — это ключ к успешным занятиям спортом и отличному самочувствию. Правильный подход к питанию поможет детям достигать высоких результатов, быть активными и здоровыми. Помогите им стать чемпионами не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни!



Приключения Картофеля Пюррэ в Джунглевилле



ГЛАВА ПЕРВАЯ НАУЧНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ



В Кухонвилле наступило лето. У полицейского Картофеля Пюррэ и его напарника Луки Шелуховского впереди был целый месяц отпуска. За это время в кабинете Пюррэ собирались сделать ремонт, и детектива попросили перед отпуском забрать все личные вещи. Он с легкой грустью складывал их в коробку и думал о том, чем займется на отдыхе.

«Буду кататься на велосипеде, — думал Картофель, — каждое утро делать зарядку. Запишусь в бассейн и перечитаю любимые книги: “Чеснок-горбунок”, “Волшебная лампа Апельсина” и “Приключения Робинзона Арбуза”».

Пюррэ положил в коробку свою кружку и блокнот. Снял со стены почетные грамоты. Выгреб все бумаги и документы из ящиков письменного стола и вдруг на самом дне одного из ящиков обнаружил старинные наручные часы — подарок дедушки Леопольда.

«Вот это находка, — обрадовался Пюррэ. — А я и забыл про них. Они сломались полгода назад, а я так и не отнес их в мастерскую». Картофель завел часы, постучал по крышке циферблата, приблизил к уху и убедился, что они по-прежнему не ходят. В этот момент в кабинет ворвался Шелуховский.

— Я знаю, где мы проведем отпуск! — с порога заявил Лука.

— Как знаешь? Даже я еще не знаю, — ответил ему Пюррэ, задумчиво вертя в руках часы.

— Мы поедем в джунгли! — затараторил Шелуховский. — Друзья утром прислали письмо — приглашают нас принять участие в научной экспедиции. Бросай все и бегом на вокзал. Поезд отходит через полтора часа. Мы едем в Джунглевилль!

— Джунглевилль? — переспросил Пюррэ, положил часы на стол и нахмурился.

— Ага, — радостно откликнулся Шелуховский. — Ты никогда про него не слышал? Это дикий лес, недалеко от конечной станции железной дороги.

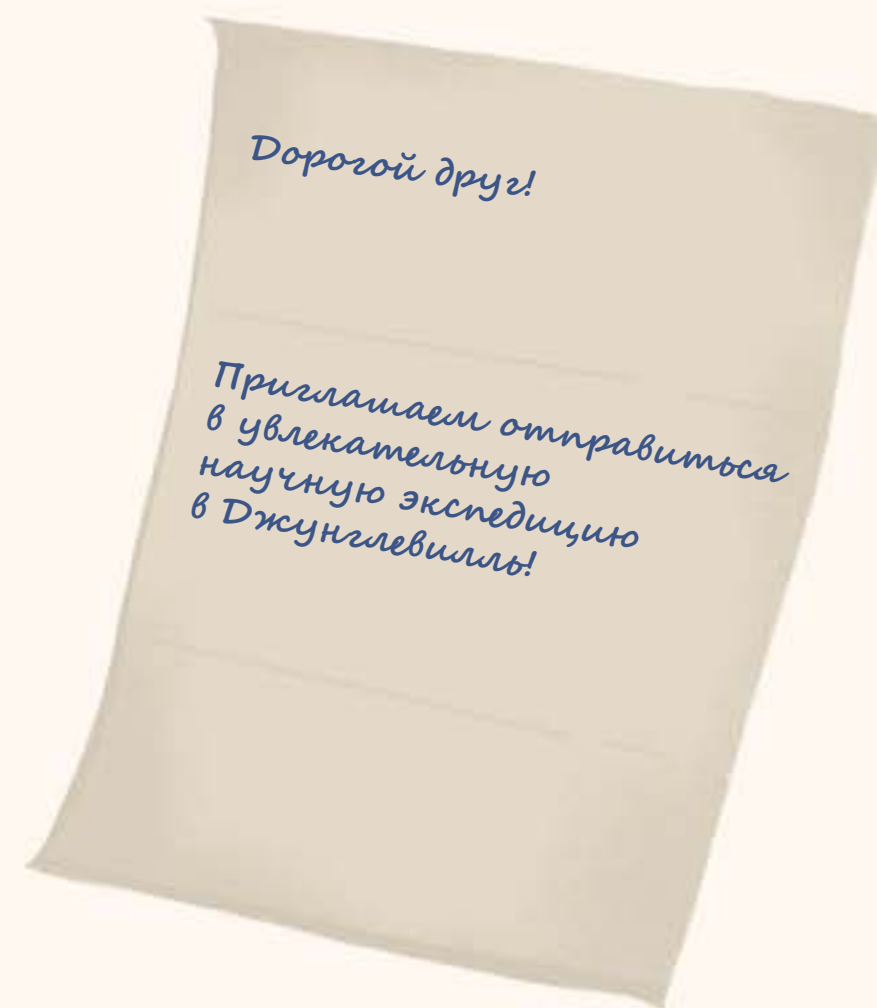
— В том-то и дело, что слышал. Джунглевилль — загадочное, таинственное и опасное место. Лучше туда лишний раз не совать свой нос.

— Да ладно, что там может быть ужасного? Кстати, отличная вещь! — Шелуховский схватил сломанные часы. — Ручная работа!

— Эх, Лука, ты собрался ехать и даже не знаешь куда. Джунглевилль — не просто дикая местность. Там живут зеленые племена, ты когда-нибудь слышал о них?

Шелуховский наморщил лоб, примеряя часы на правую руку, и рассеянно ответил:

— Наверное, нет. А что в них такого опасного?



— Во-первых, они живут далеко от цивилизации и совершенно дикие. Во-вторых, они даже не знают фруктово-овощного языка и говорят на своих наречиях. В-третьих, зеленые племена постоянно враждуют между собой, и если там появится чужак, то ему может грозить опасность. Уже пятьдесят лет никто не ездил в Джунглевилль.

— Откуда же ты знаешь, что там происходит? — хитро спросил Лука.

— Знаю — и все!

— Ты просто слишком много читаешь. В жизни все гораздо проще, чем в книгах. А если даже и так, если эти племена опасны...

Лука сделал паузу.

— То что? — спросил с любопытством Пюррэ.

— То я еще больше хочу туда поехать!

И довольный Лука, потирая руки, вышел из комнаты.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ДЕДУШКИНЫ ЧАСЫ

После ухода Шелуховского Картофель Пюррэ еще немножко поворчал:

— Не понимает, во что ввязывается. Про Джунглевилль мне рассказывал дедушка, когда я был маленьким. Леопольд Пюррэ тоже был полицейским, самым лучшим в городе. И часы эти получил в награду за удачно раскрытое дело. Он подарил мне их в тот день, когда я сам начал работать в участке. «Береги эти часы, они очень ценные», — сказал он тогда. Кстати, пойду-ка сдам их в мастерскую. Но... где же они?

Пюррэ искал на столе, под столом, в коробке, на полу, еще раз проверил все полки, выдвинул ящики стола.

Тут он вспомнил, как Шелуховский восторженно рассматривал и крутил часы в руках.

— Он забыл их снять!

Пюррэ покрылся каплями пота, когда представил, куда вместе с Лукой направятся дедушкины часы.

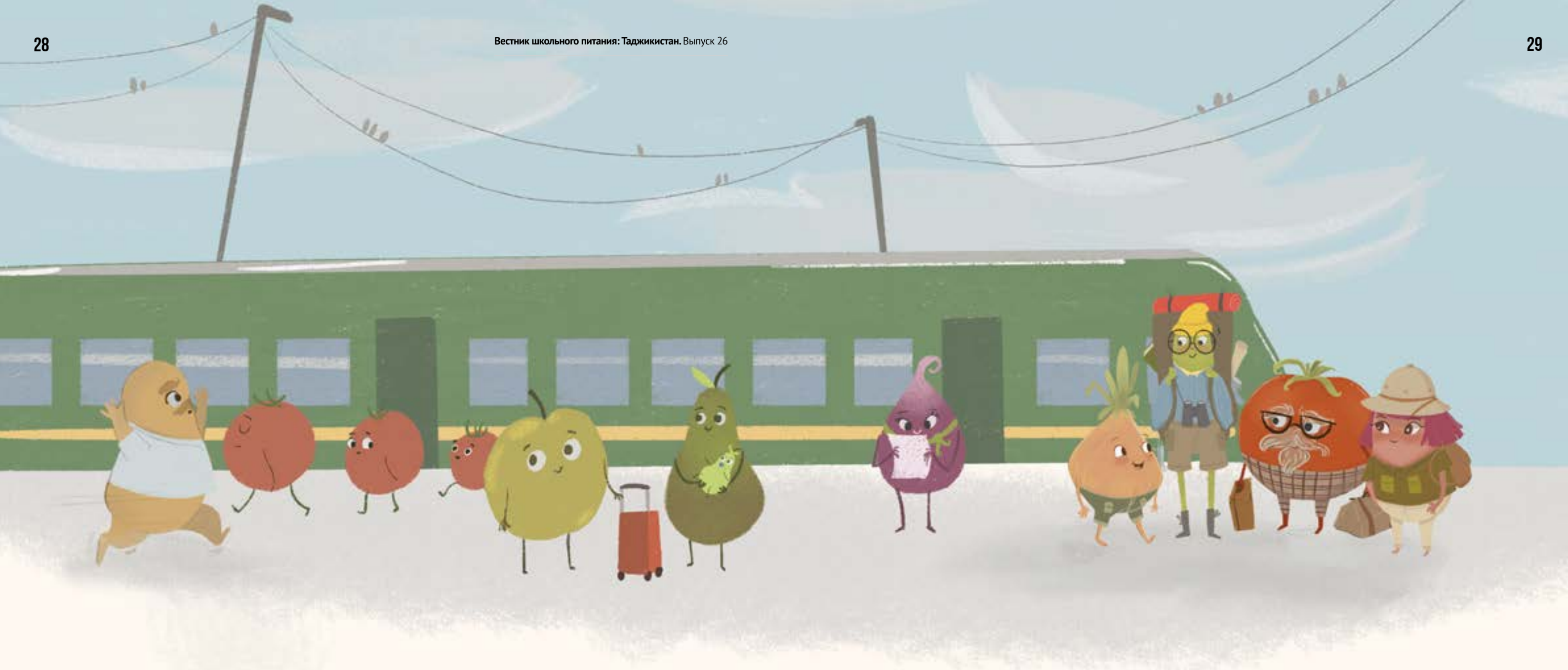
— Нет, абсолютно нельзя допустить, чтобы он уехал с ними в Джунглевилль!

Пюррэ тут же набрал Шелуховского, но его телефон не отвечал.



Картофель выбежал из участка, пытаясь успеть на вокзал до отхода поезда. Хорошо, что вокзал был недалеко.

Когда Пюррэ, весь взмокший от быстрого бега, оказался на перроне, он вздохнул с облегчением. Поезд до конечной станции «Шпинатово» еще стоял у платформы. До отправления оставалось целых семь минут.



Картофель увидел вдалеке, у первого вагона, своего напарника в компании других овощей. Рядом с Шелуховским стоял важный крупный помидор, стройный высокий огурец и небольшая красная картофелина.

— Лука! — закричал Пюррэ. — Отдай часы!

Но Шелуховский не слышал. Он болтал и смеялся вместе со своими спутниками.

Из громкоговорителя раздался голос:

— До отправления поезда осталось пять минут.

Путешественники вошли в вагон, и Пюррэ, не раздумывая, помчался вдоль поезда в направлении первого вагона.

Когда Картофель, запыхавшись, ввалился в купе, Лука уставился на него с удивлением. Едва переводя дыхание, Пюррэ произнес:

— Ты забрал мои часы.

Шелуховский посмотрел на правую руку.

— Прости! Я и не заметил, как стащил их. Кстати, познакомься, раз уж ты здесь. Мои друзья, участники экспедиции.

Томат Томатович
Помидоров —
профессор, врач, знает все о
лекарствах и ядах.



Семен Огурцов —
известный ученый, ботаник, он
возглавляет экспедицию.



А это наша переводчица,
Розалина Клубнева.
Кстати, ты был прав, в Джунглевилле
действительно проживают племена,
которые не знают наш язык.



— Да-да, — подтвердила Розалина. — Мы сейчас как раз об этом говорили.

— Но не думаю, что они опасны для нас, — сказал профессор Помидоров. — Все-таки мы ученые, а не разбойники.

— На всякий случай я взял «Большую энциклопедию всех растений», — сказал Огурцов. — Связь там не работает, сети нет. А бумажная книга всегда под рукой.

Картофелю очень понравились друзья Шелуховского.

— Что ж, рад познакомиться! Оставляю Луку в хорошей компании. А теперь мне пора. Пока!

И только сейчас путешественники заметили, что поезд давно тронулся. Он уже выехал далеко за пределы Кухонвилля и мчался мимо полей и лесов.

Все посмотрели на растерянного Пюррэ и засмеялись.

— Поехали с нами, — неожиданно предложил Семен. — Как раз билет Баклажанова пропадает. Он должен был ехать, но заболел.

— Я же совсем без багажа!

— Ничего, еды на всех хватит, да и место в палатке найдется, — улыбнулся Семен.

— И правда, поехали с нами! — сказала Розалина.

Пюррэ немного задумался, надел на руку часы — свой единственный багаж — и кивнул.

Так началось это знаменательное путешествие.



World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан