



ВЕСТИНИК

школьного питания

№29, 2025



«ЕМ, ДВИГАЮСЬ, РАСТУ»

В Душанбе прошёл первый детский фестиваль

стр. 7

ОБЕД СО СМЫСЛОМ:

страны СНГ собрались в Душанбе на форуме по школьному питанию

стр. 24

ОЖИРЕНИЕ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОБОГНАЛО НЕДОВЕС:

тревожный сигнал от ООН

стр. 36

Гранат:

энергия в каждом зерне!

ПОЛЬЗА ДЛЯ ТЕЛА И УМА

- ЩИТ ДЛЯ ИММУНИТЕТА**
В гранате витамина С почти как в апельсине, благодаря чему организм может бороться с простудой и оставаться бодрым и сильным.
- СУПЕРТОПЛИВО ДЛЯ МОЗГА**
Зёрна граната — отличная «зарядка» для ума! Они помогают лучше концентрироваться на уроках, запоминать стихи и быть внимательными.
- СЕРДЕЧНЫЙ ДРУГ**
Гранат очень дружит с сердцем! Он делает сосуды крепкими и чистыми, помогая крови бегать по телу легко и свободно.
- ЖЕЛЕЗНАЯ СИЛА**
В нём есть железо, которое необходимо для того, чтобы в теле было много энергии и мы не чувствовали усталости.
- ПОМОЩНИК ПИЩЕВАРЕНИЯ**
Клетчатка из зёрнышек помогает пищеварительной системе работать, как часы.

Гранат — настоящий сундук с сокровищами! Внутри — сотни рубиновых зёрнышек, похожих на драгоценные камни. Каждое зерно наполнено сладко-кислым соком и... силой природы.

5 ФАКТОВ О ГРАНАТЕ

- **СИМВОЛ ЖИЗНИ.** Во многих странах гранат считается символом жизни, изобилия. Его часто дарят на праздники, желая счастья.
- **ДРЕВНИЙ ФРУКТ.** Люди выращивают гранаты уже больше 5000 лет! Им наслаждались еще в Древнем Египте и в Древнем Риме.
- **ОДНО ДЕРЕВО — МНОГО ФРУКТОВ.** Одно гранатовое дерево может прожить до 100 лет и каждый год дарить сотни сочных плодов!
- **НЕ ТОЛЬКО КРАСНЫЙ.** Гранаты бывают не только рубиново-красными, но и розовыми, и даже почти жёлтыми!
- **ФРУКТ В МИФАХ.** В древнегреческих легендах гранат был «пищей богов», а его зёрна считались символом жизни, возрождения и иногда — вечности.

В Таджикистане гранат почитают как символ **долголетия, красоты и здоровья**. Его выращивают в тёплых районах страны — особенно славится гранат из регионов Хисора, Кубадиёна и Вахша. Осенью на рынках появляются целые горы ярко-красных плодов, а семьи часто покупают их на зиму, потому что гранат считается **лучшим натуральным витамином** в холодный сезон.

ГРАНАТ — ФРУКТ ИЛИ ЯГОДА?

Гранат **ботанически** — ягода. Он относится к особому виду ягод, которые называются **многосемянными**: внутри много маленьких сочных зёрен, каждое со своей оболочкой. Но в обычной жизни его чаще называют фруктом — так просто привычнее.



КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛОД

1. Возьмите фрукт в руку: он должен быть тяжёлым — значит, сочный.
2. Коронка должна быть сухой.
3. Кожура — гладкая, без мягких пятен.

ВАЖНО!

Гранатовый сок очень концентрированный. Лучше его разбавлять и пить через трубочку, чтобы уберечь зубную эмаль.

Содержание

- 4-6 **Праздник вкуса и знаний:** как в Душанбе отметили Всемирный день продовольствия
- 7-11 **В Душанбе прошёл первый детский фестиваль «Ем, двигаюсь, расту»**
- 12-15 **Где рождаются любимые блюда школьников:** конкурс школьных поваров-2025
- 16-21 **Когда школьный двор становится местом роста**
- 22-23 **В Согдийской области прошёл важный разговор о самом главном**
- 24-29 **Обед со смыслом:** страны СНГ собрались в Душанбе на форуме по школьному питанию
- 30-32 **Новая философия школьного питания от шеф-повара Дэна Джусты**
- 33-35 **Чургот или старый добрый йогурт:** секрет здоровья и вековых традиций
- 36-39 **Ожирение среди детей и подростков обогнало недоедание:** тревожный сигнал от ООН
- 40-49 **Приключения Картофеля Пюррэ в Джунглевилле —** продолжение веселых приключений жителей Кухонвилла.

ПРАЗДНИК ВКУСА И ЗНАНИЙ:

как в Душанбе отметили Всемирный день продовольствия

Вот уже 80 лет продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО) помогает странам бороться с голодом и создавать лучшее будущее. В этом году юбилей ФАО и Всемирный день продовольствия таджикистанцы отметили вместе – большим праздником для всей семьи, который прошел 1 ноября в Душанбе. Девиз праздника – «Рука об руку – к лучшему питанию и лучшему будущему» – ожил в играх, мастер-классах и улыбках детей.

Этот день стал настоящим путешествием в мир здорового питания для более чем 250 гостей: школьников, родителей, учителей, фермеров и представителей власти. Главными героями были дети, для которых организаторы – ФАО, Всемирная продовольственная программа (ВПП) и Институт отраслевого питания (SIFI) – приготовили множество сюрпризов.



Путешествие Зёрнышка

Пока взрослые участвовали в торжественной церемонии, для младших гостей развернулось настоящее театральное приключение — спектакль «Путешествие Зёрнышка: От поля до тарелки».

Дети были не просто зрителями, а сами становились участниками действия: помогали Зёрнышку прорасти, отгоняли Жука-Вредителя, дружно хлопали в ладоши, узнавая о полезных продуктах, и скрещивали руки на груди, когда речь заходила о вредных. Ярким завершением спектакля стал веселый флешмоб «Источники силы». Вместе с актерами ребята повторили главный урок: что для роста растения нужны солнце и вода, а для достижения любой цели — дружба и упорный труд.

«Атмосфера была невероятной, — делится впечатлением одна из организаторов. — Дети не хотели уходить после спектакля, они искренне переживали за героев и запомнили, как важен труд фермеров и бережное отношение к хлебу».

Кухня творчества: Родители и дети учатся готовить с пользой

На кулинарных мастер-классах дети и родители превратились в настоящих кулинарных художников. На мастер-классе «Моё полезное блюдо» эксперты SIFI предложили ребятам создать съедобные картины — «фуд-арт». На столах их ждали яркие овощи, фрукты, йогурты и орехи.



«Я хочу сделать салат в виде солнца!» — воскликнула 8-летняя Амина. Её идею поддержали другие дети: кто-то мастерил ракету из яблок, кто-то — смешного смайлика из банана и йогурта. В игровой форме ребята учились отличать полезные продукты от вредных и узнали, что правильная еда — это не только здорово, но и весело.

Родители в это время осваивали премудрости «Здорового школьного питания на каждый день» под руководством эксперта Зулфии Файзиевой. Они учились готовить овощные смузи, полезное печенье без сахара и красочный салат «Витаминная радуга». Вопросы сыпались один за другим: «Можно ли заменить свеклу?», «Что лучше — сметана или йогурт?». Каждый получил не только рецепт, но и уверенность, что полезный завтрак для школьника можно приготовить быстро и вкусно.

Праздник, который объединил всех

Торжественную часть открыли ведущие Орзу Исоев и Наргис Касимова. С важностью здорового питания и образования детей выступили заместители министров сельского хозяйства и образования Таджикистана, а представители ФАО и ВПП рассказали о совместной работе в стране.

Но самым трогательным моментом стала речь обычных людей — бенефициаров программ ФАО и ВПП, которые лично поблагодарили организации за поддержку. Их истории напомнили всем, что работа во имя продовольственной безопасности — это помощь реальным семьям.

Не обошлось и без викторины! Дети и взрослые наперебой отвечали на вопросы: «Какой витамин в моркови?», «Сколько групп продуктов должно быть в рационе?». Победители получили памятные подарки, а главное — новые знания.

Вместе — к лучшему будущему

Этот день еще раз показал: чтобы вырастить здоровое поколение, важно действовать сообща — рука об руку. Школы, родители, государство и международные организации — у нас одна цель. Праздник завершился, но его главный итог — это радость в глазах детей и готовность родителей делать каждый день своей семьи чуть более здоровым и вкусным.



25 октября в Душанбе впервые прошёл масштабный детский фестиваль «Ем, двигаюсь, расту», собравший более полутора тысяч детей и родителей в парке имени Алишера Навои. Главная идея праздника — вдохновить семьи на здоровое питание и активный образ жизни, показать, что забота о здоровье может быть весёлой, вкусной и объединяющей.

В ДУШАНБЕ ПРОШЁЛ ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЕМ, ДВИГАЮСЬ, РАСТУ»

Атмосфера праздника

С самого утра в парке царил атмосфера праздника: семьи с детьми получали фирменные футболки и карты с расположением фестивальных зон. Проходя каждую из пяти площадок, участники собирали стикеры, а завершив маршрут — получали памятные подарки.

На главной сцене гостей встречали ведущие и организаторы фестиваля — представители Министерства здравоохранения и социальной защиты населения, Министерства образования и науки Республики Таджикистан, Всемирной продовольственной программы ООН (ВПП), Института отраслевого питания (SIFI), а также посольства Российской Федерации в Таджикистане.



Праздник открылся бодрой зарядкой от Crocus Fitness, а первый общий флешмоб «Здорово хрустим» стал символом фестиваля — участники одновременно откусили яблоки, наполнив парк сочным звуком здорового начала дня.

Образование через игру

Фестиваль проходил в формате edutainment — образования через игру. В каждой из пяти тематических зон дети и родители узнавали о здоровом питании, спорте и пользе местных продуктов. Дети рисовали и расписывали глиняные фрукты и овощи в арт-зоне «Фруктово-овощное искусство», угадывали продукты на вкус и запах в интерактивной зоне «Вкус детства», а родители участвовали в кулинарных мастер-классах «Полезная альтернатива», где популярный фуд-блогер Шамсиддин Насриддинов вместе с поварами-технологами от Института отраслевого питания (SIFI) показывали, как легко заменить фастфуд на вкусные и полезные блюда.

Особый интерес вызвало интерактивное представление «Как ребята помогли Гамбургеру стать здоровым» — познавательное шоу о том, как вредная еда может стать полезной, если к делу подключаются знания и командная игра. Герои спектакля вместе с детьми учились выбирать полезные продукты и составляли свою «тарелку здоровья».

На главной сцене фестиваля также прошёл парад костюмов «Подиум здоровья», где юные участники представляли свои «витаминные» образы и рассказывали о пользе каждого продукта.

Не меньше внимания привлёк фермерский базар — там можно было попробовать натуральные продукты от местных производителей и школьников из инициативы BizKids. Все вырученные средства участники направят на благотворительные цели, доказывая, что забота о здоровье может приносить пользу не только себе, но и другим.

Движение — это жизнь!

На спортивной площадке фестиваля тренеры Crocus Fitness проводили весёлые эстафеты и мини-тренировки, демонстрируя, что спорт — это не соревнование, а удовольствие и энергия. Игроки Национальной сборной Таджикистана по футболу

показали зрелищные финты и устроили автограф-сессию для юных болельщиков.

Для подростков работала зона современных технологий 30Ж — здесь участники могли сфотографироваться, отправить снимок через приложение и получить свою моментальную фотографию прямо на месте. Интерактив стал одним из самых популярных: дети с удовольствием делились кадрами и уносили с собой не только снимок, но и память о ярком дне здоровья и движения.

Праздничную атмосферу поддерживала насыщенная концертная программа: на сцене выступили детские творческие коллективы, певец Алимухаммад Факиров, танцевальные ансамбли и популярный артист Фаррух Хасанов.



МЕХУРАМ МЕГАРДАМ МЕАФЗОЯМ.



WFP

Барномаи
Сотавории
Ҷаҳонӣ

НАҶОТИ
ҶАЁТ
БЕҶБУ
ЗИНДА



SIFI

ҶАМЌОИЯТИ ҶАМЌОИЯТИ
ҶАМЌОИЯТИ ҶАМЌОИЯТИ
ҶАМЌОИЯТИ ҶАМЌОИЯТИ



ФИЗ



Завершился фестиваль розыгрышем призов среди участников и теплыми словами благодарности от организаторов.

Здоровые привычки — общая ответственность

Значимость фестиваля, который проходил в рамках программы «Развитие школьного питания в Таджикистане», подчеркнули представители государственных органов. Заместитель министра

здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан Зулфия Абдусаматзода отметила: «Я с особым вниманием хочу подчеркнуть, что участие в фестивале родителей не случайно. Ведь именно родители играют ключевую роль в правильном развитии ребёнка. Так как дети — это будущее нашей нации, уже сегодня важно воспитывать в них уважение к труду дехканов и фермеров, учить их выбирать продукты.» Она также призвала родителей и детей постепенно отказываться от фастфуда, включая в рацион больше



местных молочных продуктов, овощей и фруктов.

Заместитель министра образования и науки Республики Таджикистан Бадриддин Музаффарзода обратился к школьникам: «Мы должны помнить, что правильное и здоровое питание — это основа нашего роста, энергии и успеха. Сегодня мы видим, что наши дети активны, а родители поддерживают их — и это особенно радует нас всех.»

Вместе за здоровое будущее

Фестиваль «Ем, двигаюсь, расту» стал новым шагом в продвижении культуры здорового питания и активного образа жизни среди школьников.

Организаторы уверены: такие инициативы помогут детям не только веселиться, но и понять, что здоровье — это ежедневный выбор, который начинается с простых и радостных привычек.





Ещё задолго до первого звонка в школьной кухне уже горит свет. Кто-то мешает кашу, кто-то ставит в печь противни с булочками, кто-то пробует на вкус приготовленный суп – понравится ли детям?

Эти люди обычно остаются за кадром школьной жизни. Но раз в году всё меняется. На национальном конкурсе «Лучший школьный повар» именно они выходят на сцену – в прямом и переносном смысле. Здесь аплодируют тем, кто каждый день кормит маленьких школьников горячими, полезными и вкусными обедами.

ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА ШКОЛЬНИКОВ: КОНКУРС ШКОЛЬНЫХ ПОВАРОВ-2025

Когда конкурс становится традицией

В 2025 году ежегодный конкурс «Лучший школьный повар» прошёл уже в четвертый раз и собрал рекордное число заявок — 145, вдвое больше, чем в первые годы. На этот раз к поварам из региональных школ, входящих в программу школьного питания ВПП ООН, присоединились и школы из центральных городов (Душанбе, Худжанда, Бохтара). Всего 55 участников вышли в региональные полуфиналы. В финале оказалось 9 участников, представляющих все регионы и два крупнейших города — Худжанд и Душанбе.

За этим масштабом стоит мощная команда организаторов: Министерство образования и науки Республики Таджикистан, Министерство здравоохранения и социальной защиты населения, Всемирная продовольственная программа ООН и российский Институт отраслевого питания (SIFI). Именно их совместная работа превратила конкурс в значимую платформу для развития школьного питания и профессионального роста поваров по всей стране.



Конкурс – это не только соревнование

Это большая школа для тех, кто каждый день кормит детей. Перед региональными этапами повара проходили онлайн-семинары, где разбирали особенности приготовления школьного питания, повторяли санитарные нормы, учились работать по технологическим картам. В этом году к обучению присоединились и финалисты прошлых лет: они делились своим опытом, рассказывали, что изменилось в их школах после участия в конкурсе, показывали простые, но работающие приёмы, которые помогают готовить быстрее, качественнее и вкуснее. Их участие стало важной образовательной частью и вдохновило новичков.

Во время регионального этапа после работы повара шли мастер-классы. Технологи разбирали ошибки, показывали, почему важно не жарить овощи, а пассеровать их, как форма нарезки меняет вкус салата и чем опасно «готовить на глаз». Казалось бы, мелочи. Но именно из них складывается здоровый, красивый и аппетитный обед, который ребёнок съедает с удовольствием — и не ищет вредных перекусов через час.

Пять блюд за два часа: региональные полуфиналы

Региональные этапы проходили летом. Каждому участнику нужно было за два часа приготовить полноценный обед из пяти блюд — супа, горячего, салата, напитка и выпечки — строго по техкартам из Книги рецептов, разработанной ВПП ООН и SIFI в рамках программы школьного питания.

У КАЖДОГО РЕГИОНА БЫЛИ СВОИ ЗАДАНИЯ:

ГБАО: рассольник, мошкичири (каша из маша и риса), салат шакароб с яблоками, сырники, какао.

Согдийская область: суп из чечевицы, говяжьих котлеты, винегрет, блинчики, айран.

Районы республиканского подчинения: суп из гречки, плов с мясом и красной фасолью, салат из картофеля и солёных огурцов, панкейки, кисель.

Куляб: щи, макароны, школьная пицца, витаминный компот.



Бохтар: борщ, плов с нут, салат из моркови и чернослива, омлет, компот из свежих фруктов.

Душанбе: суп из гречки, плов, салат со сладкой кукурузой, панкейки, кисель.

Ошибались многие — кто-то жарил овощи вместо пассеровки, кто-то неверно рассчитал количество продуктов, кто-то пропустил важный шаг из техкарты. Но именно в этих ошибках и есть рост: повара учились прямо в процессе, советовались с технологами — каждый этап давал новые навыки.

По словам жюри, повара объединяли высокая заинтересованность, желание расти и любовь к своему делу.

Финал в Душанбе

27 сентября школа имени Гагарина в Душанбе больше напоминала не обычное учебное заведение, а фестиваль здоровых школьных блюд. В холле — фотозона с хештегами, где выстраивалась очередь

за снимками. В центре зала — большой 3D-экран с роликами прошлых сезонов. На столах — Книги рецептов, брошюры с авторскими блюдами финалистов, Вестники школьного питания.

Пока финалисты соревновались, для детей и взрослых проводили интерактивы. Под руководством популярного фуд-блогера Шамсиддина Насриддинова гости собирали «идеальный полезный завтрак», отвечали на вопросы викторины, участвовали в кулинарном мастер-классе по приготовлению быстрых и полезных перекусов для школьников. Но главное происходило на кухне.

Авторские блюда: когда простые продукты превращаются в кулинарное чудо

Перед финалом участники получили «домашнее задание» — придумать авторское горячее блюдо в стоимости обычного школьного обеда (7–9 сомони за порцию). И тут повара проявили всю свою фантазию:

- **ШОХРУХ НИЁЗОВ** из Согдийской области создал свой вариант школьного лагмана — лёгкого, насыщенного овощами и невероятно ароматного.
- **ХАЙРИНИСО ЧОББИРОВА** из Хатлонской области удивила нежной запечённой тыквой — такой, что её захотел попробовать каждый ребёнок в зале.
- **САБОХАТ НАЗАРОВА** из Душанбе приготовила овощные котлеты, от которых не смогли отказаться даже самые привередливые школьники.

После авторских презентаций начался главный кулинарный поединок: полтора часа — и на столе должен быть полноценный обед из пяти блюд. Зрители наблюдали, затаив дыхание.



«Выбор школьника» — честная детская оценка

Новинка 2025 года — номинация «Выбор школьника». Четвероклассники из школы имени Гагарина пробовали блюда и выбирали лучшее на их вкус.

Фаворитом стала Сабоат Хомидова из Худжанда. Её блюда школьники назвали «самыми домашними и самыми вкусными».

Победители

Строгие оценки жюри совпали с мнением детей. «Золотую ложку» 2025 года разделили Сабоат Хомидова из Худжанда, Шохрух Ниёзов из Согда и Зебо Насриддинова из Душанбе — лучшие школьные повара Таджикистана-2025.



Финалисты увезли домой медали, дипломы, сертификаты на покупку бытовой техники домой и наборы посуды для своих школ — но самое ценное, как они сами признавались — чувство признания.

«Это инвестиция в будущее»

«Без наших поваров не было бы программы школьного питания. Эти замечательные люди встают на рассвете, трудятся не покладая рук и обеспечивают каждого ребёнка полезной, питательной едой», — отметил Страновой директор ВПП ООН в Таджикистане Адхам Мусаллам.

Представитель Министерства образования и науки Республики Таджикистан Бадриддин Музаффарзода добавил: «Школьное питание в Таджикистане — это не просто компонент социальной защиты. Это инвестиция в человеческий капитал, образование,

здоровье и будущее страны».

Сегодня в Таджикистане более 5600 школьных поваров начинают свой рабочий день задолго до того, как дети откроют дневники. Эти люди формируют вкус, привычки и культуру здорового питания целого поколения.

Конкурс «Лучший школьный повар» делает школьные столовые лучше год за годом: он учит, вдохновляет, объединяет, создаёт новые рецепты и поднимает престиж профессии. А значит — делает один маленький, но очень важный шаг к тому, чтобы каждый ребёнок каждый день ел тёплую, полезную, любимую еду. И однажды сказал дома: «Мама, у нас в школе готовят так вкусно!»



КОГДА ШКОЛЬНЫЙ ДВОР СТАНОВИТСЯ МЕСТОМ РОСТА

В некоторых школьных дворах Таджикистана сегодня происходят очень важные изменения. Здесь дети находят себе по-настоящему увлекающие занятия: посмотреть, как подросли всходы, проверить влажность почвы, заметить первый цветок, собрать урожай. Огороды, сады, теплицы в этих школах становятся пространством опыта, заботы и открытий. Именно такие дворы и стали героями второго национального конкурса «Лучший школьный огород – 2025».

Для многих этот конкурс оказался не просто событием школьного календаря, а настоящей историей, в которой дети, родители и учителя оказались по одну сторону — сторону земли, труда и осознанного отношения к питанию. Второй год подряд конкурс показывает: когда ребёнок сам видит путь от семени до тарелки, разговор о здоровой еде перестаёт быть абстрактным.

ОГОРОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Если первый конкурс огородов был для многих школ осторожной пробой сил, то в 2025 году участие уже носило более уверенный и осмысленный характер. Школы подходили к конкурсу не как к разовой акции, а как к процессу, который можно развивать, улучшать и делать частью образовательной среды.

Тема года — «Сокровища Земли: органический огород мечты» — задала правильный



вектор, сместив акцент с количества на качество, с соревнования — на бережное отношение к природе. Речь шла о том, как выращивать продукты без вреда для почвы, как научить детей уважать труд и ресурсы, как сделать школьный участок живым учебным пространством.

ОБЩАЯ РАБОТА РАДИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Организация конкурса стала примером того, как совместные усилия дают устойчивый результат. В проекте объединились Всемирная продовольственная программа ООН, российский Институт отраслевого питания, Министерство образования и науки Республики Таджикистан и Министерство здравоохранения и социальной защиты населения. За этим партнёрством стоит общее понимание: школьное питание начинается задолго до кухни — с культуры отношения к еде.

Участникам нужно было представить действующий школьный огород, сад или теплицу, развиваемые с использованием органических подходов, и показать,

как этот участок используется в образовательном процессе. Важно было не просто вырастить урожай, а продемонстрировать системную работу: планирование посадок, уход за растениями, вовлечение детей разных возрастов, а также связь школьного участка с темой здорового питания.

Отдельное внимание в задании уделялось роли детей младших классов. Жюри оценивало, насколько понятным и безопасным был их вклад, как работа на участке сочеталась с уроками, наблюдениями и творческими заданиями. Для школ было принципиально важно показать, что дети не выполняют тяжёлый труд, а учатся через практику, наблюдение и участие.

Конкурсное задание предполагало прозрачность и открытость. Школы готовили фото- и видеоматериалы, описывали используемые методы, делились тем, как распределяется урожай и каким образом результаты работы возвращаются в школьную жизнь. Такой подход позволил увидеть за отчётами живой процесс и реальные изменения, которые происходят в школах.





ГЕОГРАФИЯ КОНКУРСА

В конкурсе приняли участие школы из Хатлонской области, районов республиканского подчинения и Согдийской области. Всего было подано сорок девять заявок. За сухой цифрой скрывались разные условия, разные климатические зоны, разные возможности, но одинаковое стремление — создать для детей пространство, где можно учиться через практику.

Каждая заявка рассказывала свою историю. Где-то школьный огород стал продолжением семейных традиций земледелия, где-то — новым опытом. Где-то дети впервые увидели, как растёт овощ, а где-то уже уверенно различали культуры и понимали, чем один способ ухода отличается от другого.

ПОДДЕРЖКА, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Поддержка организаторов была не только административной. Школы получили необходимые для выполнения задания конкурса справочные материалы, возможность задавать вопросы специалистам, делиться трудностями и находить решения вместе.

Для школ были созданы рабочие группы, где учителя могли получать консультации агронома, обсуждать вопросы почвы, полива, сроков посадки и сбора урожая.

Особую роль сыграли выезды агронома в районы. На месте он оценивал реальные условия школьных участков, давал рекомендации, адаптированные к конкретному климату и возможностям школы. Такой подход особенно ценен: он показывает, что детей учат не абстрактным правилам, а практическому, разумному земледелию.

ЧТО РОСЛО НА ШКОЛЬНЫХ ГРЯДКАХ

Школьные участки в рамках конкурса оказались разнообразными и по-настоящему живыми. На огородах выращивали привычные и важные для детского питания овощи — капусту, морковь, лук, свёклу, картофель, томаты, огурцы, перец. Много внимания уделялось зелени, которая так важна для вкуса и пользы школьных блюд.

Но главное было не в наборе культур, а в подходе. Школы стремились использовать органические методы, работать с компостом и перегноем, соблюдать севооборот, беречь воду. Это формировало у детей понимание, что земля — не бесконечный ресурс, а живой организм, о котором нужно заботиться.



МАЛЕНЬКИЕ УЧАСТНИКИ

Работа на участке была встроена в образовательный процесс. Дети наблюдали, задавали вопросы, вели простые дневники, учились сравнивать и делать выводы.

Отдельным направлением стал творческий конкурс рисунков «Волшебные сокровища нашего огорода мечты». Через рисунки дети рассказывали о том, как они видят свой огород, что для них важно, какие плоды кажутся самыми ценными.

КОГДА ШКОЛА И СЕМЬЯ СТАНОВЯТСЯ КОМАНДОЙ

Одним из самых тёплых моментов конкурса было активное участие родителей. Семьи помогли

семенами, инструментами, делились опытом, приходили поддержать уход за участком. Школьный огород становился местом встречи — не формальной, а живой.

Для детей это особенно важно: когда родители рядом, когда взрослые интересуются тем, что происходит в школе не только на уроках, но и за пределами класса, у ребёнка формируется чувство значимости своего труда.

Выращенные в пришкольном хозяйстве овощи и зелень использовали в школьных столовых, часть реализовывали для дальнейшего развития участка, излишки передавали семьям. Это помогало детям понять ценность результата и увидеть, что их усилия имеют реальный смысл.



НЕ КОНЕЦ, А НАЧАЛО ПУТИ

Оценку конкурсных работ в номинациях «Лучший сад», «Лучший огород» и «Лучшая теплица» проводило жюри, в состав которого вошли представители ключевых национальных и международных организаций. Работы школ рассматривали специалисты Министерства сельского хозяйства Республики Таджикистан, Министерства образования и науки, Министерства здравоохранения и социальной защиты населения, Всемирной продовольственной программы ООН, а также Ассоциации агрономов в Таджикистане. Такой состав жюри позволил взглянуть на школьные огороды сразу с нескольких точек зрения — образовательной, санитарно-гигиенической, агрономической и с позиции здорового питания детей.

Решение принималось на основе представленных школами материалов, фото- и видеоотчётов, а также с учётом рекомендаций агронома. Члены жюри оценивали не только внешний вид участков и урожайность, но и то, насколько органично школьный огород был встроен в жизнь школы, как в нём участвовали дети младших классов, соблюдались ли принципы органического земледелия и каким образом результаты труда возвращались в школьное питание и образовательный процесс. Именно комплексный подход стал решающим при выборе победителей.

В номинации «Лучший школьный сад» первое место заняла средняя общеобразовательная школа № 7 района Ёвон Хатлонской области. Школьный сад этой школы был отмечен за системный уход за плодовыми деревьями, грамотное использование органических методов и активное вовлечение детей в наблюдение за ростом и развитием растений. Второе место в этой номинации получила школа № 4 района Деваштич Согдийской области, где сад стал частью образовательной среды и примером бережного отношения к земле.

В номинации «Лучший школьный огород» победителем стала средняя школа № 12 района Айки Согдийской области. Огород этой школы отличался разнообразием культур, продуманным севооборотом и организацией работы с детьми младших классов. Второе место заняла школа № 17 города Исфара Согдийской области, где школьный огород показал устойчивые результаты и стал важной частью жизни школы и местного сообщества.



В номинации «Лучшая школьная теплица» первое место было присуждено школе № 48 района Деваштич Согдийской области. Теплица позволила школе продлить сезон выращивания овощей и зелени и стала настоящей учебной лабораторией для детей. Второе место заняла школа № 16 района Панчакент Согдийской области, где теплица была грамотно встроена в школьную инфраструктуру и использовалась не только для получения урожая, но и для обучения.

Победители в каждой из трёх номинаций получили сертификаты на сумму 10 000 сомони. Эти средства предназначены исключительно для расширения и дальнейшего развития школьных огородов, садов и теплиц — покупки семян, инвентаря, улучшения условий выращивания. Для школ это стало не просто наградой, а реальным ресурсом для продолжения работы.

Особое место в конкурсе заняло детское творчество. В рамках конкурса рисунков «Волшебные сокровища нашего огорода мечты» и творческого конкурса эссе для старшеклассников жюри отметило работы школьников, которым удалось по-настоящему осмыслить тему земли, природы и общего труда.



Лучшим сочинением стало эссе ученика 7 класса школы № 12 Айнинского района Согдийской области Турдиева Алибека. В своём сочинении Алибек рассуждает о земле как о месте, где человек находит покой, учится ответственности и видит результат собственного труда. Через историю разрушенного и восстановленного школьного сада он показывает, что забота о природе и совместная работа способны вернуть жизнь даже там, где, казалось бы, всё утрачено.

Победителем конкурса рисунков стал ученик 4 класса школы № 4 района Деваштич Согдийской области Ахмедов Алимухаммад, чья работа передала образ огорода как живого и волшебного пространства, полного заботы и смысла.

Авторов лучших творческих работ поощрили памятными подарками — школьными рюкзаками с наборами канцелярских принадлежностей для дальнейших занятий и творчества. Но главным призом стало признание того, что детский взгляд, фантазия и искреннее отношение к природе имеют ценность и звучат наравне со «взрослыми» результатами конкурса.

Церемония награждения прошла 20 ноября 2025 года в Национальной библиотеке Таджикистана в рамках Форума стран СНГ по школьному питанию. Для детей это был редкий и волнующий момент — увидеть, как их школьный огород становится частью большого разговора о здоровье, питании и будущем страны.

Именно в такие моменты школьный огород перестаёт быть просто участком земли. Он становится точкой роста — для школы и, прежде всего, для ребёнка.

Второй конкурс школьных огородов показал, что такие инициативы в Таджикистане приживаются и развиваются. Они помогают говорить о здоровом питании не назидательно, а через опыт, сближают школу и семью, формируют у детей уважение к земле и собственному труду.

И, возможно, именно эти школьные огороды сегодня закладывают самые надёжные основы будущего — когда ребёнок вырастает с пониманием, что забота о здоровье начинается с маленького семени, посаженного своими руками.

В СОГДИЙСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОШЕЛ ВАЖНЫЙ РАЗГОВОР О САМОМ ГЛАВНОМ

С 17 по 19 декабря в Согдийской области состоялось выездное заседание Межведомственного координационного совета по школьному питанию. Мероприятие вышло за рамки кабинетного совещания. Члены совета во главе с заместителем председателя области Джамшедом Джуразода отправились в школы, чтобы на месте увидеть, как организовано питание учеников, и обсудить пути улучшения системы.

Основной целью стало убедиться в том, что каждый ребенок в школе получает не просто еду, а полноценный, вкусный и полезный обед, дающий силы для учебы и роста.

УРОКИ ИЗ ЛУЧШИХ ШКОЛ: ЧЕМУ МОЖНО ПОРАДОВАТЬСЯ

Перед тем как собраться за круглым столом, участники заседания два дня провели в школах районов Айни, Б. Гафурова и Д. Расулова. Посетили шесть школ, и отметили реальные перемены к лучшему:

- **НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА КУХНЯХ:** Пищевые блоки оснащаются современной техникой, что помогает готовить безопасно и качественно.
- **ЧИСТОТА И ПОРЯДОК:** Строгое соблюдение санитарных норм — основа здоровья детей.
- **ВКУСНО И РАЗНООБРАЗНО:** Меню становится шире, повара уделяют больше внимания вкусу и качеству приготовления.
- **ПОЛЬЗА ДЛЯ УМА И ТЕЛА:** Особый акцент делается на сбалансированности рациона. Это значит, что в тарелке ребенка есть все необходимое для его возраста: и для активной игры на перемене, и для усвоения сложного урока.



Питание в этих школах организовано за счет государственных средств. Например, на питание детей в СШ №14 района Б.Гафурова было выделено 430,1 тыс. сомони, а в СШ №8 района Айни — 145,8 тыс. сомони. Эти цифры демонстрируют серьезное вложение в здоровое будущее подрастающего поколения.

КОМАНДНАЯ РАБОТА: ШКОЛА, РАЙОН, ГОСУДАРСТВО

Отдельно было отмечено, что успех — это результат общей работы. Администрации школ стали ответственнее подходить к вопросу питания, а местные власти активно поддерживают инициативы. Такое слаженное взаимодействие — залог того,

что хорошие изменения не останутся временным явлением, а станут надежной системой.

По итогам встречи специалисты обменялись самым ценным — практическим опытом. Как лучше организовать процесс? Как перенять удачные наработки одной школы другим?

Эта поездка доказала: вопрос питания школьников находится под постоянным и серьезным вниманием. Речь идет не просто о еде, а о важном вкладе в здоровье, успехи в учебе и счастливое детство.



ОБЕД СО СМЫСЛОМ: СТРАНЫ СНГ СОБРАЛИСЬ В ДУШАНБЕ НА ФОРУМЕ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

В конце ноября Душанбе жил в особом, сосредоточенном ритме. В школах шли обычные уроки, дети спешили на занятия, а в Национальной библиотеке страны взрослые из разных стран СНГ: Армении, Азербайджана, Беларуси, Кыргызстана, России, Таджикистана, Туркменистана – говорили о том, что редко становится темой громких разговоров, но ежедневно касается каждой семьи, – о школьном питании.

С 20 по 22 ноября здесь прошёл II Международный форум по школьному питанию стран СНГ «Школьное питание – инвестиции в здоровое поколение нации». В Душанбе приехали более 300 участников: представители министерств образования и здравоохранения, эксперты, учёные, педагоги, специалисты по организации питания, партнёры ВПП ООН и SIFI. Формально – международное мероприятие. По сути – большой разговор о детях, их здоровье и будущем.





ШКОЛЬНЫЙ ОБЕД — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕДА

Вопрос питания школьников всегда стоит особенно остро. В этом возрасте формируются пищевые привычки, от которых зависит здоровье на долгие годы. Именно поэтому школьное питание в Таджикистане давно перестало быть второстепенной темой.

Сегодня в стране горячее питание ежедневно получают более 440 тысяч школьников почти в 2000 школах. За этими цифрами — более 25 лет системной работы, государственная программа развития школьного питания на 2022–2027 годы, а также устойчивое партнёрство с международными организациями: ВПП ООН, SIFI.

На форуме не раз подчёркивали: школьный обед — это не просто приём пищи между уроками. Это поддержка концентрации внимания, профилактика заболеваний, снижение утомляемости и, в конечном счёте, равные возможности для всех детей — независимо от дохода семьи.

В своем обращении к участникам форума министр просвещения Российской Федерации Сергей Кравцов сказал, что считает школьное питание важнейшим фактором, влияющим на качество образования: «Убежден, что организация качественного, сбалансированного и доступного питания школьников должна стать приоритетом каждой образовательной системы СНГ», — а также добавил: «Мы готовы активно сотрудничать с

нашими международными коллегами, поддерживать инициативы и проекты, цель которых — улучшение условий организации горячего питания учеников начальной школы, обеспечение здоровых рационов для старшеклассников и внедрение новых технологий приготовления пищи в школьных столовых».

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: РАЗГОВОР О СИСТЕМЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Первый день форума напоминал большой семейный совет — только в масштабах целой страны и даже региона. В зале собрались представители министерств, эксперты, педагоги, специалисты по питанию из разных стран СНГ.

Таджикистан представил свой опыт как пример устойчивой модели, где школьное питание развивается не стихийно, а как часть государственной политики. Обсуждались вопросы финансирования, нормативной базы, модернизации школьных кухонь, подготовки кадров, а также роль местных сообществ и родителей.

Заместитель министра здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан Зулфия Абдусаматзода рассказала участникам Форума о задачах своего ведомства в сфере организации питания детей, отобразив по сути общий путь развития:

«В ближайшие годы Министерство намерено продолжить реализацию мероприятий в

государственной программе по школьному питанию, уделяя особое внимание профилактике заболеваний, связанных с питанием и формированием у детей навыков здорового образа жизни. Важно развивать просветительную работу среди родителей и педагогов, чтобы питание в школе воспринималось как часть общей политики охраны здоровья детей. Министерство видит своей задачей создание устойчивой, безопасной и научно обоснованной системы, которая станет залогом здоровья будущего поколения».

Особое внимание уделили качеству питания — балансу белков, жиров и углеводов, снижению избыточного сахара, соли и жиров, расширению ассортимента овощей, фруктов и молочных продуктов. Всё это звучало не как сухая теория, а как конкретные шаги, которые уже сегодня реализуются в школах страны.

Президент SIFI Владимир Чернигов отметил, что нет ничего важнее, чем накормить каждого конкретного ребёнка:

«Сегодня здесь собрались те, кто занимается этим в национальном масштабе. Я поддерживаю всех, кто понимает, что простое с виду действие, питание ребенка, это огромная инвестиция в его капитал, капитал нации и капитал будущего каждой страны. Я уверен, что мы достигнем всех поставленных целей».

ДЕНЬ ВТОРОЙ: КОГДА СЕРЬЁЗНАЯ ТЕМА СТАНОВИТСЯ ЖИВОЙ

На следующий день библиотека превратилась в настоящую кулинарную студию. Здесь прошёл мастер-класс «Школьное меню будущего» — самый яркий и эмоциональный эпизод форума. Его ведущей стала харизматичная телеведущая Тахмина Раджабова, которая придала действу искренность и радость, а эксперт-технолог Зулфия Файзиева сопровождала процесс информативными и точными комментариями.

Участники работали в командах, где рядом стояли школьники, известный в Таджикистане фудблогер Шамсиддин Насриддино, представители министерств, школьные повара — люди, которых обычно трудно представить вместе за одним столом. Но здесь всё было иначе: строгие делегации, надев фартуки, с азартом шинковали овощи и обсуждали, чем заменить привычные сладости, чтобы дети



получали и пользу, и удовольствие.

Продукты были самыми обычными — те, что можно встретить в любой школьной кухне: йогурт, творог, фрукты, зелень, крупы. Из них команды придумали целую палитру простых, но вдохновляющих блюд. Фруктовые роллы, лёгкие салаты, смузи, мини-десерты без выпечки — всё это выглядело так, будто родилось не в лаборатории здорового питания, а на кухне заботливой семьи.

Пока участники готовили, гости в зале обсуждали, какие блюда понравились бы их детям, спорили о пользе разных продуктов, вспоминали домашние рецепты. Мастер-класс стал не соревнованием, а тёплым разговором о том, как сделать школьное питание ближе к дому — простым, доступным и по-настоящему вкусным.



Финал был особенно душевным: жюри попробовало блюда, зрители поддержали участников голосованием, а всем командам вручили фартуки с надписью «Шеф здорового питания». Этот жест казался символическим: шефом может быть каждый взрослый, который готов помочь детям питаться лучше.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ: ТАМ, ГДЕ ТЕОРИЯ ВСТРЕЧАЕТСЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Заключительный день форума прошёл в школах Душанбе и Нурека. Делегации увидели, как принципы, о которых говорили на сессиях, работают

в реальной жизни. Гости увидели современные столовые, школьные пекарни, теплицы, огороды, где дети вместе с учителями выращивают овощи и зелень, изучают азы здорового питания через собственный опыт.

Особое впечатление на гостей произвела посадка фруктового Сада дружбы в одной из школ Нурека. Представители разных стран вместе высадили деревья — как символ долгосрочной работы и ответственности перед будущими поколениями. Этот жест напоминал: результаты заботы о детях не всегда видны сразу, но они обязательно дают плоды.



ОБЩИЕ РЕШЕНИЯ — ДЛЯ ОБЩЕГО БУДУЩЕГО

Форум завершился принятием решений о дальнейшем сотрудничестве стран СНГ, обмене опытом, обновлении стандартов и развитии инфраструктуры школьного питания. Но главный итог — в другом.

Форум показал, что школьное питание — это общее дело, где важен голос семьи. Именно родители могут поддерживать инициативы школ, интересоваться меню, участвовать в обсуждениях, помогать формировать у детей уважительное отношение к еде и труду поваров.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Три дня форума напомнили: забота о ребёнке начинается с простых вещей — горячего обеда, внимания к его потребностям, желания услышать и понять. Когда государство, школа и семья действуют вместе, школьное питание перестаёт быть формальностью и становится частью счастливого детства.

И, возможно, именно с таких форумов начинается будущее, в котором забота о детях пахнет свежим хлебом, тёплым молоком и уверенностью в завтрашнем дне.



Что заставляет шефа, который руководил кухней легендарного ресторана Noma — места, куда гурманы летят, как на паломничество, — променять мир звёзд Мишлен на... школьную столовую? Для Дэна Джусти это не безумный поступок, а осозанный выбор. Ослепительный блеск высокой кухни однажды померк для него перед куда более важной миссией — изменить мир, начав с еды на подносе у школьника.

И он взялся за дело всерьёз, основав в США компанию Brigaid. Своей верой он заразил десятки других профессионалов, доказав, что настоящее призвание можно найти далеко за пределами ресторанных стен.

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОТ ШЕФ-ПОВАРА ДЭНА ДЖУСТИ

Шеф высокой кухни и школьная столовая: столкновение двух миров или уникальные возможности?

Уже десять лет Джусти не в мире высокой гастрономии. Его компания Brigaid помогает школам и другим социальным учреждениям готовить вкуснее, полезнее и с душой. Да — именно так, с помощью поварского ножа и грамотно составленного меню, он решил менять систему изнутри.

За плечами у Джусти — годы работы в топовых ресторанах, руководство кухнями с мировым именем и опыт в легендарном Noma в Копенгагене. Звёзды Мишлен, листы ожидания на бронирование, изысканные подачи, награды и бесконечная гонка за отзывами — всё это стало для него привычным.

Но вдруг оказалось, что весь блеск высокой кухни меркнет, когда речь идёт о куда более простом, но невероятно важном деле — школьном питании.

Да, накормить тысячи детей каждый день — это уже совсем другое измерение. Другое чувство ответственности. Другой масштаб.

Не просто повар: чему может научить школьная столовая?

На первом саммите Brigaid в Бронксе взрослые профессионалы, словно вернувшись в детство, с красными подносами в руках пробовали школьный обед. Но на этих подносах были не безликие котлеты, а ароматная свинина, томлёная с травами, золотистые ломтики жареных бананов и яркий салат с моцареллой и томатами — блюда, достойные хорошего бистро.

Весь парадокс в том, что стоимость продуктов на одну порцию составила всего \$2,71. Федеральная дотация на школьный обед в США — \$4,62, но из этих денег нужно вычесть зарплаты, коммунальные услуги, оборудование... На ингредиенты остаются сущие копейки. И здесь талант шефа проявляется не в приготовлении трюфелей, а в умении творить чудеса с ограниченным бюджетом.

Джусти подчёркивает, что ресторанный мир часто учит только готовить, а вот школа заставляет думать шире.



Dan Giusti and Alex Leigh at Nathan Hale Arts Magnet School's cafeteria on 24 September.
Photograph: Josephine Sittenfeld/The Guardian

Работа в школьной кухне — это про стратегию. Про организацию. Про лидерство. Про умение работать с тем, что есть, и всё равно делать вкусно. Это про креативность, которая сильнее любых ограничений.

Попробуйте накормить 600 человек за 30 минут — вот вам и настоящий челлендж!

Некоторые шефы, которые пришли в Brigaid, признаются, что поначалу пытались «делать ресторан». И терпели поражение. Только когда они

перестраивались, начинали видеть радость в том, чтобы создавать меню не ради рецензий, а ради детей.

Истории, которые меняют всё

Май Гиффард, шеф из Калифорнии, прошедшая путь от мишленовских кухонь до школьной столовой, признается: «Я сама выросла на бесплатных обедах. Теперь я могу влиять на еду для детей,

которые сидят там, где сидела я. В высокой кухне ты готовишь для крошечного процента людей. А здесь — для тысяч и тысяч детей».

Её история — не единственная. В Brigaid повара впервые в жизни получают медицинскую страховку, стабильные выходные и начинают... жить за пределами кухни.

Качество питания: траты или вложение?

Школьный округ Нью-Лондона в Коннектикуте при поддержке Brigaid полностью отказался от замороженных полуфабрикатов. Теперь они готовят практически всё с нуля — от тушёной свинины до салатов. И это не разовый проект, а стабильная система, которая кормит 3000 учеников в день.

Интересно то, что сотрудничество с Brigaid стоит округу около 3% их годового бюджета на питание. Это много?

Зависит от того, как смотреть. Если задача — не просто «дать еду», а обеспечить действительно качественное питание, которое дети с удовольствием съедят, то, по словам руководителей округов, это оказывается одной из самых выгодных инвестиций.

Когда школьная кухня становится местом роста

Джусти уверен: работа в школьной столовой — это не «запасной вариант», а шанс обрести смысл, стабильность и реальный опыт, который редко встретишь в ресторанах. Социальная ценность такой кухни огромна, а вместе с ней приходят и вполне земные плюсы вроде нормального графика и гарантий.

Эту мысль подхватывают и другие шефы Brigaid: школа делает человека терпеливее, внимательнее и спокойнее.

А иногда — и откровенно счастливее. Многие признаются, что возвращаться в fine dining уже не тянет. Никаких 14-часовых смен, никакого давления в стиле «будь здесь всегда».

Вместо этого — праздники. Время на хобби.

И что это значит для школьников?

Каждый из нас помнит тот особенный момент, когда после уроков заходишь в столовую и чувствуешь запах свежеприготовленной еды. Ведь именно в школе дети проводят почти весь день: они учатся, устают, растут — и питание напрямую влияет на их энергию, концентрацию и самочувствие.

Когда еда становится по-настоящему качественной, вкусной и тёплой, это перестаёт быть просто обедом. Это становится сигналом для ребёнка: «О вас заботятся». И атмосфера меняется буквально на глазах — и в столовой, и в классах.

При этом дети — самые строгие и честные критики. Если блюдо им не нравится, их не обманешь никакими уловками. Зато искреннее старание они чувствуют сразу. Именно это и делает работу школьного повара такой увлекательной: каждый день — это новый маленький вызов. А видеть, как ребята с настоящим аппетитом едят твоё блюдо, — та самая награда, от которой на душе становится по-настоящему тепло.

Источник: Amanda Schupak. He once worked at the world's best restaurant. Now he wants to make US school food better // The Guardian. – 2025. – 1 October. – URL: <https://www.theguardian.com/environment/2025/oct/01/brigaid-noma-school-lunch-dan-giusti>



Elementary school students eating lunch at Nathan Hale Arts Magnet School's cafeteria on 24 September. Photograph: Josephine Sittenfeld/The Guardian

ЧУРГОТ ИЛИ СТАРЫЙ ДОБРЫЙ ЙОГУРТ: СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ И ВЕКОВЫХ ТРАДИЦИЙ

Почему в некоторых регионах Азии люди живут долго? Потому что едят чургот (йогурт). Немного утрируем, конечно. Но утверждение не так далеко от правды. Молочные продукты составляют одну из основ таджикской кухни.

А зачастую самое простое, самое натуральное — то, что было изобретено множество столетий назад и стало тёплой традицией, — оказывается лучшим и надёжным средством.

НЕМНОГО ИСТОРИИ...

Задумайтесь: чургот родился не в лаборатории и не в модном ресторане. Его готовили ещё задолго до появления прогрессивных аппаратов пищевой индустрии — в глиняных кувшинах, оставляя молоко сквашиваться под солнцем или у печи. Ничего лишнего — молоко, природные бактерии и время.

Наверняка в каждой семье есть свой маленький секрет приготовления этого молочного чуда.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ ОСНОВА ДЛЯ БЛЮД

Этот густой, слегка терпкий молочный продукт может стать отличным дополнением к блюдам. Например, сиёхалаф — суп из полезной травы — будет куда вкуснее, если добавить в него чургот. А если заправить им салат из свежих овощей, то прибавите пользы раза в два, как минимум!

Хотите приготовить домашнюю чакку? Нужен чургот.

Замороженный чургот-лед (йогуртовые леденцы)

Ингредиенты:

- 200 г чургота
- 100 г ягод (можно свежие или замороженные)
- Немного натурального сока (по желанию)

Приготовление:

1. В миске смешайте чургот с ягодами, можно слегка размять ягоды для аромата.
2. Перелейте смесь в формочки для мороженого или в маленькие стаканчики.
3. Поставьте в морозильник на несколько часов (обычно 2–4 часа).
4. Если формочки пластиковые, можно подержать их под горячей водой на секунду, чтобы легче вынуть «лед».



Это отличный десерт-перекус: освежающий, полезный и без лишнего сахара.

А ещё это идеальный продукт и на завтрак, и вечером, и, конечно, как быстрый полезный перекус. Чургот как кисломолочный продукт отлично усваивается организмом.

ПОЧЕМУ ЧУРГОТ — ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕДА

Не зря чургот дошёл до нас через века, переходя от одного поколения к другому. Ведь само его существование тождественно народной мудрости: это целая кладёз витаминов и полезных веществ, которые необходимы человеку вне времени. Чургот — натуральный источник белка, кальция и витаминов группы В.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

Кальций. Основа здоровья костей и зубов.

Белок. Строительный материал для клеток организма — нужен и детям, и взрослым.

Витамины группы В. Помогают правильно усваивать полезные вещества, перерабатывать пищу в энергию и эффективно её использовать.

Поэтому натуральный чургот в ежедневном меню — надёжный помощник здорового питания. Особенно если в семье растёт школьник, которому необходимы энергия, силы и крепкий иммунитет.

Но и это ещё не всё. Чургот поддерживает здоровое пищеварение, помогая полезным бактериям в кишечнике развиваться, а вредным — исчезать. Он может способствовать снижению уровня «плохого» холестерина и является источником антиоксидантов — природной поддержки защитных функций организма.

КОМУ ЧУРГОТ ОСОБЕННО НЕОБХОДИМ?

Детям. Растущему организму особенно важно получать достаточно кальция, белка и полезных бактерий — чургот является их природным источником.

Беременным и кормящим женщинам. Чургот, как молочный продукт, способствует укреплению костной ткани будущей матери и формированию скелета ребёнка. Во время грудного вскармливания он помогает улучшить пищеварение и косвенно поддерживает комфортное пищеварение младенца.

Фруктово-йогуртовое парфе (чургот-парфе)

Ингредиенты:

- 150 г чургота
- 1 банан
- Пару ягод (например, клубника или черника)
- Немного мёда или сиропа (по желанию)

Приготовление:

1. Нарежьте банан кружочками, ягоды — на кусочки.
2. В прозрачной стеклянной чашке выкладывайте слои: чургот → фрукты → чургот → ягоды.
3. При желании слегка подсластите мёдом.
4. Можно сверху посыпать немного гранолы или орехов для текстуры.



Этот перекус даёт ребёнку полезные белки, кальций и энергию из фруктов — и при этом выглядит ярко и аппетитно.

Овощной дип-соус «Цацки» с чурготом

Ингредиенты:

- 200 г чургота
- ½ огурца
- 1 зубчик чеснока
- Немного лимонного сока
- Щепотка соли
- Свежая зелень (укроп или мята)

Приготовление:

1. Натрите огурец, отожмите лишнюю влагу.
2. Чеснок мелко порубите или продавите.
3. Смешайте чургот, огурец и чеснок, добавьте лимонный сок, зелень и соль.
4. Хорошо перемешайте и оставьте на 10–15 минут, чтобы соус «отдохнул» и вкус стал ярче.



Подавайте со свежими овощными палочками (морковь, перец, сельдерей) или с лавашом. Такой дип — отличная альтернатива магазинным соусам, и детям нравится макать в него хрустящие овощи.

Спортсменам и людям с высокой физической активностью. Белок в чурготе помогает поддерживать восстановление и рост мышечной ткани — важно как после тренировок, так и после насыщенного школьного дня.

БЕЗОПАСНОСТЬ И УМЕРЕННОСТЬ

Как и любой продукт, чургот полезен при разумном употреблении. В отдельных случаях — например, при непереносимости компонентов или заболеваниях пищеварительной системы — к нему стоит относиться с осторожностью.

Не менее важно выбирать качественный чургот — натуральный, без искусственных добавок и консервантов, чтобы получить максимальную пользу.

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ И СТАВКА НА ЗДОРОВЬЕ

Знакомая картина: утро, спешка, ребёнок едва успевает переодеться в школу, а о полноценном

завтраке уже не может быть и речи. В такие моменты на помощь приходит чургот — идеальный вариант для быстрого, полезного и вкусного начала дня.

Несколько идей:

- добавить ложку мёда и хлопья;
- смешать с персиками или абрикосами;
- подать со свежим тувонником или яблоком.

Такие варианты приучают детей к мягкому, здоровому вкусу и дают родителям уверенность: ребёнок точно не отправится на занятия голодным.

Большой плюс — чургот хорошо сочетается со многими продуктами. Поэтому вы можете экспериментировать, составляя разные рецепты и комбинируя вкусы. Например, если подать его с яркими фруктами и ягодами, дети охотно оценят.

Таким образом можно уверенно сказать: чургот — важное звено в питании таджикских семей.

ОЖИРЕНИЕ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ОБОГНАЛО НЕДОВЕС: ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ ОТ ООН

Актуальные данные из доклада Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) звучат тревожно: каждый десятый школьник на планете живёт с ожирением. Это примерно 188 миллионов ребят, как целая «страна» детей и подростков, для которых лишний вес уже стал серьёзным фактором риска.

ТАДЖИКИСТАН — НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ

Данные исследований показывают, что доля детей с ожирением (возраст 5–14 лет) за 2017–2021 годы заметно выросла: с примерно 28 до 102 на 10 000 детей, а рост особенно выражен в городах и некоторых регионах страны.

Одновременно сохраняются значительные проблемы с недоеданием, особенно в сельских и удалённых районах, дефицитом витаминов и микроэлементов.

ГЛОБАЛЬНАЯ СМЕНА ВЫЗОВОВ: ОТ НЕДОЕДАНИЯ К ОЖИРЕНИЮ

Теперь две проблемы — недостаточный вес и ожирение — находятся почти на одном уровне.

Раньше основной тревогой было недоедание. Но картина резко изменилась: показатели недостаточного веса падают, а ожирение растёт — быстро, уверенно и очень настойчиво.

И самое неприятное — это происходит во всех регионах, независимо от уровня развития страны. Доклад, основанный на данных из 190 государств, показывает: лишь в некоторых районах Африки недостаточный вес по-прежнему встречается чаще, чем ожирение.



ОЖИРЕНИЕ — ЛИЧНЫЙ ВЫБОР ИЛИ ЛОВУШКА?

Кто-то может сказать: «Ну ешь меньше — и всё будет в порядке». Но, увы, всё куда сложнее.

Полки супермаркетов ломятся от ярких пакетов с чипсами, снеками и сладостями. Стоит включить телевизор или открыть видео на телефоне — и нас снова встречают соблазнительные ролики с газировкой, гамбургерами и сахарными батончиками. На улице — билборды с «выгодным» фастфуд-меню, от которого трудно отвернуться.

Каждому, кто живёт в 2020-х, эта картина знакома. И если взрослому непросто устоять, то подростку — тем более.

Если коротко: сама среда толкает молодёжь к еде, которая постепенно подрывает здоровье.

Вы можете спросить: «А родители что, не видят?»

Видят. Но и тут всё непросто. Ультраобработанные продукты давно стали частью повседневности — они доступны, удобны и, к сожалению, часто дешевле полезных альтернатив.

Многие семьи с невысоким доходом выбирают калорийные и недорогие продукты, которые быстро насыщают, но практически не дают необходимых питательных веществ. И получается замкнутый круг: еда есть, но здоровья она не приносит.

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА УДОБСТВА И ЭКОНОМИИ

Цена такого удобства оказывается слишком высокой, когда проблемы со здоровьем появляются уже в детстве. Привычка регулярно есть сладкое, мучное и жирное приводит к тому, что у детей повышается давление, растёт уровень сахара, нарушается жировой обмен.



ЧТО ВСЁ ЭТО ЗНАЧИТ НА ПРАКТИКЕ?

• Повышенное давление.

Когда давление растёт, сердце и сосуды работают на износ — словно вынуждены нести лишний груз.

• Аномальные показатели жиров (липидов) в крови.

Повышается уровень «плохого» холестерина и триглицеридов, а «хороший» холестерин снижается. Избыток сахара и калорий нарушает нормальный ритм обмена веществ.

• Высокий сахар крови.

Организм хуже перерабатывает глюкозу — формируется инсулинорезистентность.

К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?

Если такие изменения сохраняются долго, растёт риск диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и тяжёлых форм ожирения.

Добавьте к этому ухудшение настроения, слабость, снижение уверенности в себе — и станет ясно, что проблема куда глубже, чем просто лишний вес.

ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА, А НЕ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Маркетинг всегда стремится к максимальной прибыли. И там, где регулирование слабое, семьям гораздо сложнее защититься от давления компаний, выпускающих ультраобработанные и высококалорийные продукты.

Данные показывают:

- дети и подростки постоянно видят рекламу сладких напитков, снеков и фастфуда;
- четверо из пяти признаются, что реклама напрямую влияет на их желания;
- даже подростки в странах, переживающих конфликты, сталкиваются с агрессивным маркетингом.



Экономисты предупреждают: если страны не начнут действовать, экономический ущерб от заболеваний, связанных с ожирением, может превысить четыре триллиона долларов ежегодно. Это огромная нагрузка на здравоохранение, бюджеты и семьи.

Но всё же деньги — не главное. За каждой цифрой стоит здоровье реальных людей.

КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ УЖЕ СЕЙЧАС?

Многие страны уже предприняли серьёзные шаги: где-то запретили вредные продукты в школах, где-то ограничили рекламу или ввели налоги на сладкие напитки. В некоторых государствах поддерживают доступность здоровых продуктов с помощью субсидий и, конечно, программ школьного питания.

ТАДЖИКИСТАН ТОЖЕ ДВИЖЕТСЯ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ

В стране тема питания детей уже давно вышла за рамки школьных кухонь — она стала частью государственной заботы о будущем поколения. В стратегических документах страны, от «Стратегии питания и физической активности 2015–2024» до Национальной стратегии развития-2030, чётко звучит одна мысль: здоровье детей начинается с правильной тарелки.

Эта политика постепенно превращается в реальные изменения. В стране действует многосекторный план по улучшению питания и реализуется государственная программа, которая связывает воедино усилия медицины, образования, сельского хозяйства и социальной защиты.

Особое место занимает школьное питание. Сегодня в Таджикистане его масштаб впечатляет: каждый день более 430 тысяч учеников в 2000 школах получают горячий обед.

Страна шаг за шагом делает школьное питание разнообразнее: в меню вводят свежие овощи, молочные продукты, яйца, бобовые, цельнозерновую выпечку. Во некоторых школах аромат хлеба доносится прямо из собственной пекарни, а зелень для салата растёт в школьной теплице — на глазах у самих ребят.

За многими из этих изменений стоят партнёры. ВПП ООН,

Правительство Таджикистана, российская поддержка, в том числе Институт отраслевого питания (SIFI). Они помогают превращать школы в современные центры питания. Модернизируют столовые, обучают поваров и помогают создавать меню, которые детям действительно нравятся.

Государство готовит и новые стандарты школьного питания — строгие, продуманные, ориентированные на здоровье: меньше соли, сахара и трансжиров, больше продуктов, которые дают энергию, а не вред.

Всё это делает школу не просто местом, где кормят. Она становится пространством, где ребёнок узнаёт вкус здоровой еды, учится выращивать овощи, наблюдает, как работает настоящая кухня, и делает свой первый выбор в пользу здоровых привычек.

Так Таджикистан шаг за шагом строит систему, которая помогает детям расти крепкими, энергичными и уверенными в завтрашнем дне.



РОЛЬ СЕМЬИ: КАК СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ, ГДЕ ЗДОРОВЬЕ — В ПРИОРИТЕТЕ

Героических подвигов не требуется. Часто простые привычки дают лучший результат.

- Рассказывайте ребёнку о пользе фруктов, овощей, молочных продуктов, мяса и рыбы — и включайте их в ежедневный рацион.
- Предлагайте разные блюда. Пусть ребёнок пробует, выбирает и формирует свои вкусы.
- Готовьте вместе. И, когда возможно, собирайтесь всей семьёй за столом — это помогает выработать здоровое отношение к еде и снижает тягу к перекусам «на бегу».
- Не забывайте о режиме дня и физической активности. Если сложно «сорвать» ребёнка с дивана, начните с личного примера: семейная прогулка, игры на свежем воздухе, небольшие совместные активности.

И помните: вы — самый сильный и самый убедительный пример для своего ребёнка. Лучше любой рекламы или любимого блогера.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ ПЮРРЕ В ДЖУНГЛЕВИЛЛЕ

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

НАПАДЕНИЕ

Первым проснулся Томат Томатович и обнаружил, что уже час дня. Он тут же принялся всех тормошить.

— Подъем! Хватит спать!

Недовольные, овощи зевали и снова закрывали глаза.

— У нас всего два дня, вы забыли? — негодовал профессор. — Просыпайтесь, иначе никакой ризантеллы нам не видать.

Кое-как все проснулись, позавтракали и принялись за дело.



Вооружились картофелечистками, чтобы рыхлить землю, стальными лопатками и острыми четырехзубыми вилками.

Семен подробно объяснил, как правильно искать ризантеллу. Обычно она растет в сырых местах, куда не проникает свет. Нужно найти такое место в лесу и тщательно обследовать его. Главная, и единственная, подсказка — нежный аромат, исходящий из-под земли. Шелуховский задавал много вопросов, пытаясь понять, чем же все-таки пахнет подземный цветок и как отличить аромат ризантеллы от запаха других растений.

Семен только улыбался:

— Его ни с чем не спутаешь. Это необыкновенный запах.

— Ладно, — махнул рукой Шелуховский. — Ничего от тебя толком не добьешься.

Друзья работали уже несколько часов и далеко ушли от места стоянки. Вдруг Пюррэ заметил, что из-за кустов за ними следят внимательные зеленые глаза.

Картофель ткнул в бок Шелуховского. Тот незаметно привлек внимание остальных. Все старались делать вид, что спокойно работают, хотя на душе было тревожно.

Вскоре стало понятно, что почти за каждым деревом и кустом прячутся зеленые глаза. Путешественники были окружены.

— Наверное, это Душистые. Просто наблюдают за нами, вот и все, — с дрожью в голосе предположил Шелуховский.

Картофель сквозь зубы прошептал:

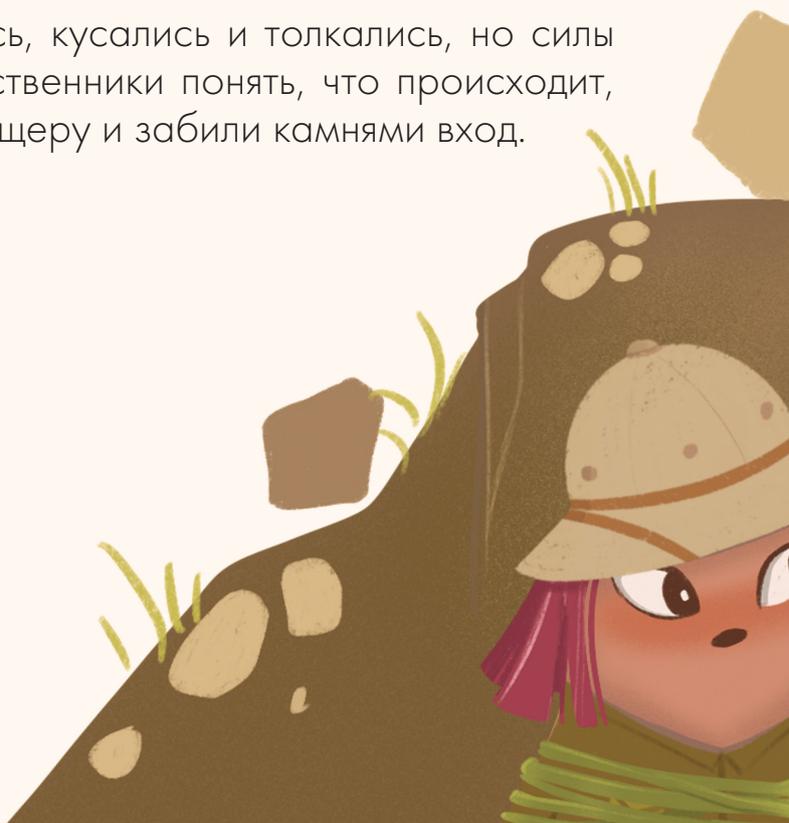
— Эх, говорил я вам, что...





Но не успел он договорить, как высокие дикари выскочили из кустов. Это были петрушки, но что-то в них казалось странным. Ловкие, быстрые, они выхватили у друзей вилки, лопатки и картофелечистки и тут же связали пленников длинными прочными стеблями, обвивая их, словно паутиной.

Друзья сопротивлялись, отбивались, кусались и толкались, но силы были неравны. Не успели путешественники понять, что происходит, петрушки связали их, бросили в пещеру и забили камнями вход.



ГЛАВА ВОСЬМАЯ В ПЕЩЕРЕ

— Эй, откройте! — не прекращая, кричал Огурцов. — Мы же договорились!

— Это какие-то другие дикари, — удивленно сказала Розалина. — Они говорят на другом языке.

— На каком?

— На языке кинзы.

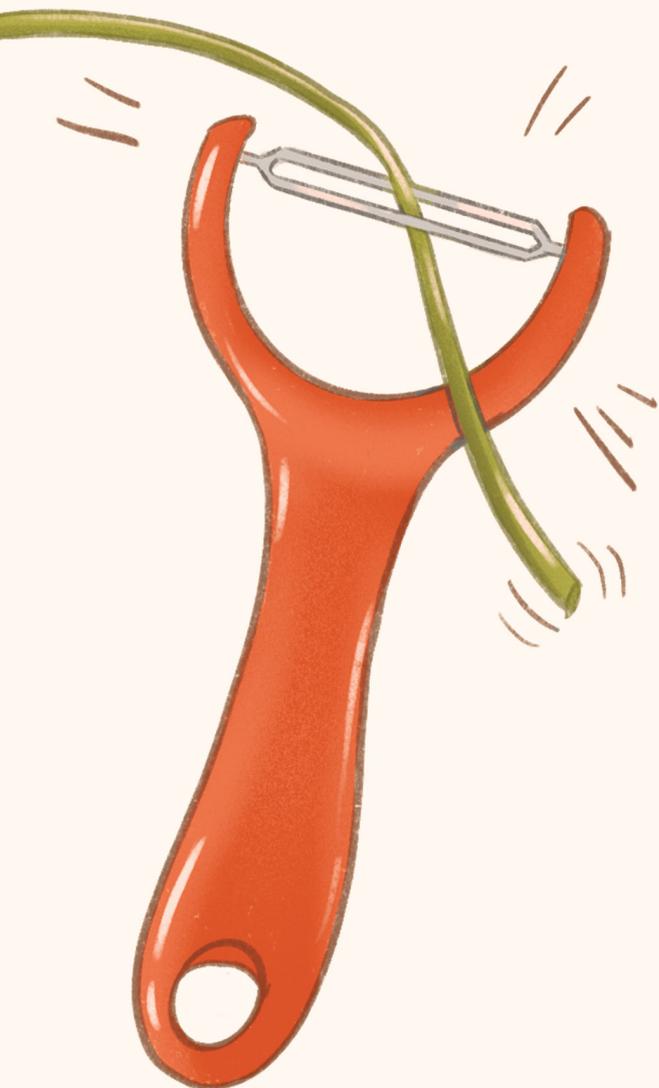
— Точно! — Семен хлопнул себя по лбу. — Это же кинза, или, правильнее сказать, кориандр. Я читал о них в энциклопедии. По виду их сложно отличить от петрушки, но это совершенно другие растения. Крикни им что-нибудь!

— Они не услышат, — вздохнула Розалина. — Судя по тишине, они давно ушли.

— Тогда надо выбираться отсюда, — сказал профессор. — Веревки так жмут, того и гляди лопнут.



— Жаль, инструменты отняли, — вздохнул Лука. — Нет ничего острого.
 — У меня осталась картофелечистка! — обрадовался профессор, пошарив в кармане связанной рукой. — Сейчас попробую разрезать стебли.



С большим трудом Томату Томатовичу удалось освободиться. Затем он помог Семену и Розалине, развязал Шелуховского. К счастью, у всех были с собой фонарики. Друзья включили их и осмотрелись.

— А где же Картофель?

— Его здесь нет! — воскликнул Лука. — Пюррэ-э! Ау!
 Тишина.

— Ох, — прошептала Розалина. — Что же с ним случилось?

— Прав был он, когда говорил, что не надо сюда ехать, — покачал головой Лука. — Давайте же выбираться скорее. Возможно, ему нужна наша помощь.

Но выход был надежно замурован. Как друзья ни старались, камни лежали крепко, и выбить их не получалось.

— Здесь есть тоннели, ведущие в разные стороны, — сказала Розалина.
 — Давайте разойдемся и поищем другой выход.

Путешественники разошлись по небольшим тоннелям.

Шелуховский шел несколько минут, пока не набрел на пещерку, которая заканчивалась глухой стеной. Тупик.



— Странно, — сказал сам себе Лука. — Пахнет то ли мылом, то ли шампунем. Что у них здесь, ванная под землей?

Он собрался уходить и споткнулся о какой-то белый корешок, торчащий из-под земли.

— Тьфу ты, — Шелуховский отбросил корешок в сторону. — Мешается тут под ногами.



Лука вернулся в пещеру и встретил остальных. К сожалению, выход никто не обнаружил. Друзья еще раз попробовали сдвинуть камни, но ничего не получилось.

— Ну что же, помирать нам от голода или не помирать? — философски спросил Лука, и в этот момент камни, закрывающие выход, зашевелились.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ЧУДЕСНОЕ СПАСЕНИЕ

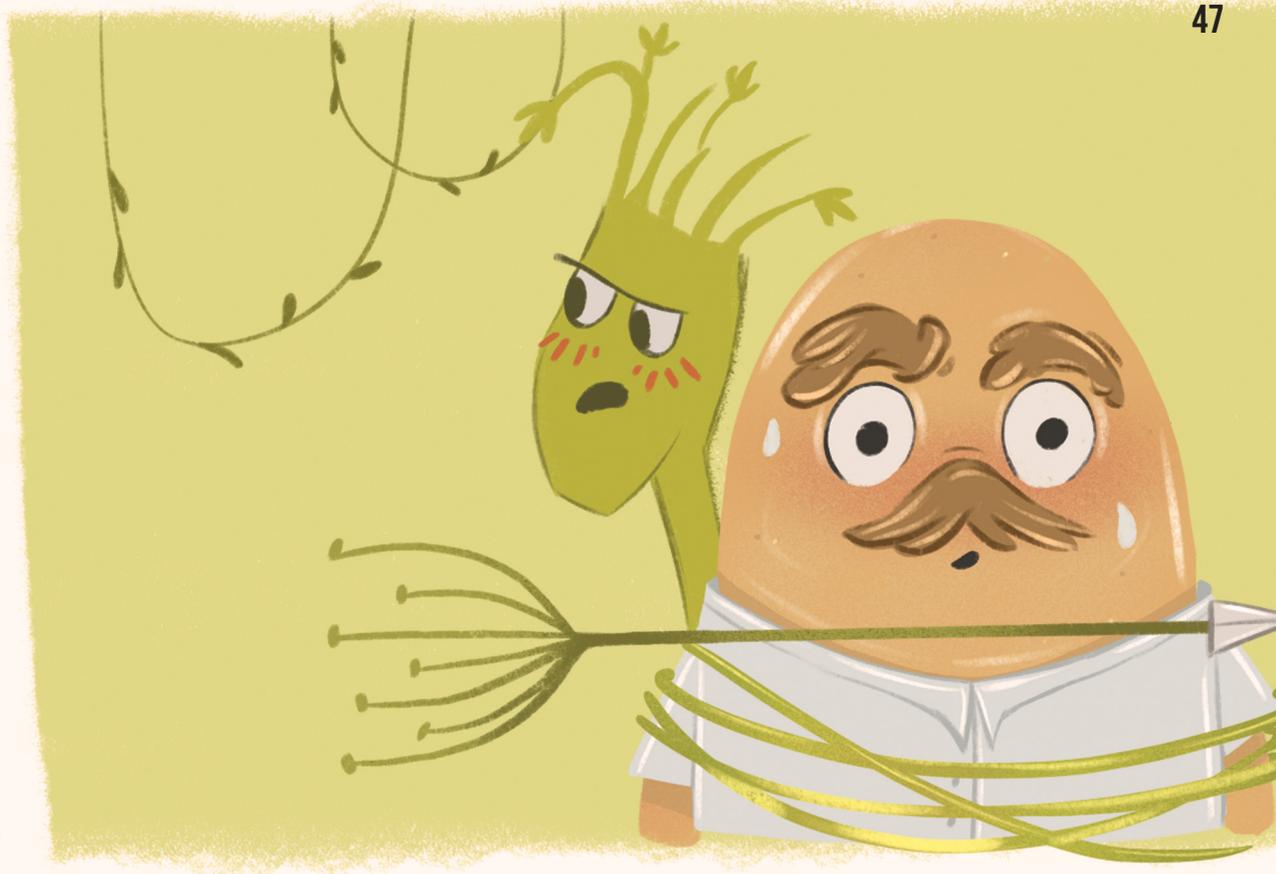
Все были счастливы увидеть Картофеля Пюррэ. Да, это был он, вооруженный лопаткой и вилок. Радости друзей не было предела. Все по очереди обнимали Картофеля и наперебой спрашивали, как ему удалось победить коварных кориандров.



Пюррэ с удовольствием начал рассказ:

— Удивительная история! Эти, как вы говорите, кориандры оказались ценителями старинных вещей. Я видел, как вас бросили в пещеру. Меня же зачем-то оттащили в сторону и попытались снять часы. Никто в жизни не проявлял столько интереса к часам бабушки Леопольда! Я отбивался как мог и уже думал, что ничего не получится. Они накиннули на меня стебли и начали заматывать в крепкую паутину.





Но вдруг я почувствовал, как в воздухе запахло укропом. Помните тот чудесный запах у костра? Прямо перед моим носом просвистела душистая стрела с зонтиком-наконечником. Это были воины Душистого Укропа, они стреляли в кориандров. Я еще удивился, зачем укропы стреляют в петрушек, ведь они из одного племени. Началось сражение, и кориандры мигом потеряли ко мне интерес.

Мне удалось разорвать стебли и улизнуть под градом укропных стрел. Я помчался к пещере и попробовал сдвинуть тяжелые камни, но голыми руками это было невозможно. Я догадался использовать наши инструменты, которые были разбросаны на месте сражения. А дальше вы уже знаете.

— Мне вот интересно, зачем им нужны часы дедушки Леопольда? — задумался Шелуховский.

— Про часы не скажу, — ответил Семен. — А вот про самих кориандров читаем в энциклопедии.

КОРИАНДР (КИНЗА)

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

Витамины А, С, Е, К, группы В, калий, кальций, кремний, магний, натрий, фосфор.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

В листьях кориандра содержатся эфирные масла, которые придают растению специфический запах.

ПОЛЬЗА КОРИАНДРА

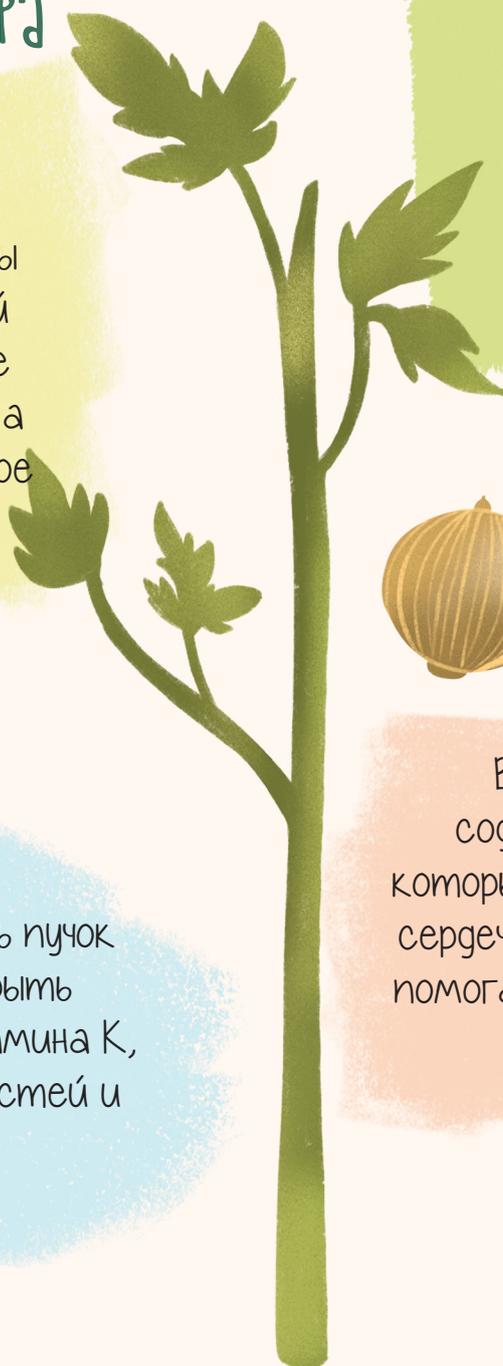
В 100 граммах кинзы содержится одна треть суточной нормы витамина А, который отвечает за здоровье кожи, зубов и костей, а также развивает ночное зрение.

Достаточно съесть пучок кинзы, чтобы покрыть суточную норму витамина К, необходимого для костей и зубов.

Если приложить свежие листья кориандра к небольшой ране или царапине, она быстрее заживет.



В листьях кориандра содержится много калия, который благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, помогает переваривать мясо и жирную пищу.



— Нам просто сказочно повезло, — мрачно сказал Огурцов. — Если бы не Душистые, что бы с нами было? Думаю, мы должны срочно покинуть это место.

Друзья вернулись к палатке и собрали свои вещи. Затем они сверились с картой, выбрали обходной маршрут и быстро покинули владения кориандров. В воздухе еще витал запах укропных стрел.

Но как только путешественники нашли подходящее место для ночлега и принялись ставить палатку, неподалеку зашуршали кусты. С ужасом друзья увидели, как к ним приближаются странные растения, похожие на большие листья.

— Уходим! — воскликнул Пюррэ.

Но пришельцы улыбнулись и на ломаном фруктово-овощном языке произнесли:

— Добро пожаловать! Мы давно вас ждем.





World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан