



ВЕСТИНИК

школьного питания

№22, 2022



**В СОГДИЙСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТМЕТИЛИ ДЕСЯТУЮ ГОДОВЩИНУ
МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

стр. 4

ГОСУДАРСТВО НАКОРМИТ!

Школьное питание в стране вышло
на национальный уровень

стр. 10

БЕЗВРЕДНЫЙ ДЕСЕРТ:

чем полезным угостить ребенка
Что может быть слаще запретного
плода? Только запретный плод с
добавлением сахара

стр. 19

РЕВЕНЬ

Факты:

В Таджикистане его называют чукури (чукри, чкри) — переводится как «глубина». Ревень растет на труднодоступных скалистых участках под камнями, в основном в горных районах Средней Азии.

В народе ревень называют — кислячка. На вкус растение кисло-сладковатое, отдаленно напоминает яблоко.

Существует множество сортов ревеня, но самым популярным и вкусным считается розовый ревень — «чукри тагисанги», который можно найти в южной части гор Таджикистана.

Откуда взялся

Считается, что в Китае, Монголии, Сибири, Юго-Восточной Азии ревень выращивали уже 2700 лет до н.э. В Европу растение попало в XVII веке. Сегодня ревень присутствует почти в каждой национальной кухне.

Что приготовить

Ревень используют для приготовления джемов, пирогов, киселей, соусов, салатов и супов. Молодые листочки можно также высушить и измельчить — и мы получим полезную пряность для горячих блюд.

На что похож

Ревень — мощный куст, с виду напоминающий сорняк. Это многолетнее растение, живущее до 15 лет, принято считать овощем. Созревает одним из первых — уже в апреле. И дает новые листочки до сентября.

Зачем нужен

Стебли ревеня можно употреблять в пищу со второго года жизни. Корни используются в медицине по достижении кустом четырех лет.

Что в составе

Содержит пектин, пищевые волокна, витамины группы В, бета-каротин, витамин С, калий, фолиевую кислоту, другие макро- и микроэлементы. Является важным источником витамина К1: в ревене — до 37% его дневной нормы на 100 грамм.

В 100 граммах ревеня — 21 ккал
Белков — 0.8 г
Жиров — 0.2 г
Углеводов — 2.6 г

Польза

- Повышает иммунитет, борется с микробами и воспалениями, наполняет организм энергией.
- Укрепляет зрение и кости, сердечно-сосудистую систему, улучшает аппетит.
- Благоприятно влияет на состояние кожи, волос, ногтей.
- Является мягким слабительным.

Осторожно!

Переест ревень сложно. Но ставить рекорды все же не стоит: избыток оксалата кальция, содержащегося в растении в виде щавелевой кислоты, может откладываться камнями в почках.

Содержание

- 4-7 **В Согдийской области отметили десятую годовщину Международного дня школьного питания**
- 8-9 **Контроль на местах:** в регионах прошли заседания Межведомственных координационных советов по вопросам школьного питания
- 10-12 **Государство накормит!** Школьное питание в стране вышло на национальный уровень
- 13-15 **Сотрудничество во благо здоровья детей:** ИФАД, ФАО, ВПП и SIFI объединились для реализации Программы поддержки школьного питания
- 16-18 **Детский сад:** как увлечь ребенка в огороде
- 19-21 **Безвредный десерт:** чем полезным угостить ребенка
Что может быть слаще запретного плода? Только запретный плод с добавлением сахара
- 21-23 **Такой родной суперфуд.** Все о пользе растительных масел
- 24-31 **Истории Кухонвилля.** История четвертая | Разоблачение тайного мстителя

Выпуск подготовлен АНО «Институт отраслевого питания»

ПО ЗАКАЗУ ВСЕМИРНОЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ООН

В СОГДИЙСКОЙ ОБЛАСТИ ОТМЕТИЛИ ДЕСЯТУЮ ГОДОВЩИНУ МЕЖДУНАРОДНОГО ДНЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

10 марта Международный день школьного питания отмечал свое десятилетие. «Объединиться всем миром, чтобы помочь детям сформировать правильные пищевые привычки в школе и дома, а также поделиться политикой, практикой и исследованиями в организации школьного питания. Именно с такими целями 10 лет назад возникла идея Международного дня школьного питания, призванного донести до общественности важность обучения детей рациональному питанию», — объясняет суть праздника один из его основателей Ибо Вуд, глобальный координатор Службы продовольствия и питания Министерства сельского хозяйства США.

Празднование этого дня дает возможность показать, как повара, работники столовой, учителя и родители усердно работают, чтобы обеспечить детей здоровым сбалансированным школьным питанием, часто единственным питательным приемом пищи, который ребенок получает в течение дня — замечательный повод почтить этих невоспетых героев во всем мире.

14 марта к празднику присоединился и Таджикистан. В рамках Программы школьного питания ВПП ООН и SIFI устроили для маленьких таджикстанцев целую Неделю здорового питания. Для более 700 учеников начальных классов школы № 34 Бободжон Гафуровского района Согдийской области эта неделя стала увлекательным погружением в мир заботы о своем здоровье. Дети участвовали в тематическом конкурсе рисунков и поделок, вели трекары полезных привычек, а на классных часах вместе с учителями проводили интересные опыты, раскрывая секреты здоровья человеческого организма.

Учителя по здоровому образу жизни

Большой груз ответственности за обучение детей основам рационального питания и здорового образа жизни лег на учителей. Каждый день праздничной недели они проводили для малышей классные часы, на

которых показывали увлекательные опыты, готовили полезные овощные салаты, играли, проводили физкультминутки, заполняли трекары полезных привычек. В общем, стали для детей настоящими проводниками в мир здоровья.

После первого классного часа ученикам предложили подготовить дома рисунок или поделку на тему: «Моя здоровая еда».



По итогам конкурса, жюри с Умедаджоной Ахмедовой из ВПП ООН, атташе Российской Федерации в Согдийской области Никитой Японовым и первым заместителем председателя хукумата района Б.Гафуров Согдийской области Мастурой Комиловой в составе выбрали 18 лучших работ и вручили подарки.



Школьная столовая для здорового питания

Школа №34 — один из бенефициаров ВПП ООН, но не участвует в пилотном проекте Программы школьного питания.

Ученики каждый учебный день получают здесь по порции горячего питательного супа с традиционной лепешкой из витаминизированной муки.

Основные ингредиенты супа предоставляет ВПП ООН: бобы, обогащенное масло, йодированная соль.

Дополнительно родители покупают в школьную столовую овощи. В школе есть родительский день — когда обед для школьников полностью готовится на средства АРУ. И в этот раз в финальный день Недели здорового питания по инициативе АРУ школьников и гостей угощали в столовой пловом и салатом орзу из сезонных овощей и зелени, приготовленными по Книге рецептов для школьного питания, пирожками и лепешками с зеленью.

Интерактив — один из действенных способов увлечь и научить

В завершение этой увлекательно-познавательной недели детям посчастливилось попасть в сказочную лабораторию умного и задорного Сельдерьяна Стебелькова — молодого врача в городе здоровых продуктов Кухонвилле — который, придумывая новые методы лечения разных болезней, тестировал изобретенные лекарства в своей лаборатории, а заодно демонстрировал детям разные опыты о том, как влияет съеденная еда на наш организм и наглядно показывал, какие выбирать продукты для своего рациона, чтобы пищеварение работало, как часы, а здоровье укреплялось. Вместе с детьми прямо на сцене школьного актового зала Сельдерьян помог еще одному персонажу — Гамбургеру, который неправильно питался и заработал себе проблемы с пищеварением, и научил его основам здорового питания.

После интерактивного представления дети напрямую попали на уникальную лабораторию-ферму в том же сказочном Кухонвилле, где каждый день работники фермы Лимончики собирают полезные фрукты и овощи, из которых готовят волшебный, полный витаминов эликсир бодрости и духа. Но экскурсия не



состоялась, что-то на ферме пошло не так. От детей потребовалась срочная помощь в восстановлении работы фермы.

Команды должны были пройти испытания на внимательность, выносливость и скорость, не запутаться в заданиях, собрать как можно больше апельсинов, в финале обменять их на сок и всей командой получить бодрящую порцию витаминов.

Дети были в восторге от активностей. Горящие глаза, улыбки и румяные щеки, говорили о том, что праздник прошел на ура. Преподаваемый в интерактивном игровом формате обучающий материал усвоен, а это значит, что еще как минимум 700 маленьких таджикстанцев теперь стали больше разбираться в вопросах здорового питания.



В церемонии закрытия Недели здорового питания приняли участие атташе Российской Федерации в Согдийской области Никита Японов, руководитель офиса ВПП в Согдийской области Умедаджон Ахмедова, первый заместитель председателя хукумата района Б.Гафурова Согдийской области Мастура Комилова, представитель отдела образования района Б.Гафурова, сотрудники отделов образования Согдийской области, ответственные за школьное питание, представитель Россотрудничества в Согдийской области, администрация школы, АРУ школы, родительское сообщество, ученики школы, а также журналисты республиканского телеканала Джахонамо и местного телеканала Хафт Ахтар.

Неделя здорового питания призвана напомнить родителям, учителям и всем, кто отвечает за питание

ребенка дома и в школе, о том, что правильные пищевые привычки проще и надежнее всего закладывать с детства. Помогая детям с ранних лет заботиться о своем здоровье, взрослые закладывают фундамент их благополучного будущего!



В этом году Межведомственный координационный совет по вопросам школьного питания вместо традиционного заседания в Душанбе охватит и регионы. Первой стала Хатлонская область, следующие по плану Согдийская область, ГБАО и Раштская долина.

КОНТРОЛЬ НА МЕСТАХ: В РЕГИОНАХ ПРОШЛИ ЗАСЕДАНИЯ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СОВЕТОВ ПО ВОПРОСАМ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Пришкольное хозяйство в Хатлоне дает свои плоды

12 мая члены корсчета: представители министерств здравоохранения и социальной защиты населения, образования и науки, сельского хозяйства, финансов, экономического развития и торговли Республики Таджикистан, а также СЭС отправились в школы №35 и №36 района Дж.Балхи и школы №15 и №23 Вахшского района, чтобы ознакомиться с организацией школьного питания.

Члены совета пообщались с директорами школ, проконсультировав их по насущным вопросам организации школьного питания: как правильно разрабатывать меню, как обеспечить школу продуктами, используя пришкольные хозяйства и много другое.

По наблюдениям членов корсчета, школа №15 стала отличным примером организации школьного питания в своем регионе. Меню здесь пестрит обилием

овощей, бобовых, зелени, что добавляет школьному рациону витаминов и питательной ценности и, конечно, идет на пользу маленьким ученикам. В 2018 году SIFI совместно с ФАО ООН установили на территории школы парники с системой капельного орошения. В них выращивают помидоры, огурцы. Оставшуюся часть школьного участка тоже пустили в ход: выращивают фасоль, зелень, картофель и тыкву. Родители не остаются в стороне — активно участвуют в организации школьных обедов для своих детей, ежемесячно отдавая определенную сумму денег на покупку дополнительных продуктов.

На следующий день корсчет заседал в городе Бохтар в компании с заместителем председателя Хатлонской области (куратор социальной сферы) Фирузой Шарифи, руководителями отделов образования городов и районов Хатлонской области, членами Межведомственного координационного совета по вопросам школьного питания Хатлонской области, представителями ВПП ООН в Таджикистане, SIFI.



На повестке дня — реализация Государственной программы развития школьного питания на 2022–2027 гг., утвержденной Правительством 27 апреля этого года. Участники обсуждали возможные источники финансирования и наиболее оптимальные пути реализации Программы.

Обсудили и финансируемую Российской Федерацией Программу школьного питания, проводимую ВПП ООН с технической поддержкой SIFI в Хатлонской области.

Заместитель председателя Хатлонской области Фируза Шарифи подчеркнула, что организация школьного питания является частью стратегической задачи государства «по обеспечению продовольственной безопасности и доступа к качественной пище».

В завершение встречи участники внесли свои предложения по развитию и решению существующих проблем школьного питания в Хатлонской области.

Заседание областного совета в Согде

2 июня в Согдийской области состоялось очередное заседание областного Межведомственного совета по школьному питанию.

В городе Худжанде Председатель совета — заместитель председателя хукумата Согдийской области Зайнура Азими — ознакомила членов совета и вовлеченных партнеров с целью и задачами, а также ролью Совета в реализации Национальной стратегии развития школьного питания в республике Таджикистан до 2027 года и достижениями проекта ВПП ООН в Согдийской области.

Руководитель офиса ВПП в Согдийской области Умедаджон Ахмедова выступила с презентацией о работе офиса за 9 лет проведения Программы школьного питания и рассказала о достигнутых результатах за учебный год 2021-2022.

Встреча продолжилась оживленной дискуссией, на которой обсудили ключевые вопросы организации школьного питания: санитарно-гигиеническая ситуация в школах, заработная плата поваров, эффективное управление взносами АРУ, мобилизация ресурсов частного сектора для ремонта столовых, возможности разнообразия школьного меню.

В результате встречи договорились о следующем:

- Работать над улучшением санитарно-гигиенических условий в школах, в частности в школьных столовых — на контроле у начальников отделов образования под руководством заместителей соответствующих районов.
- Больше привлекать частный сектор для поддержки ремонта школ, особенно, школьных столовых.
- Продвигать идею обогащения пищевых продуктов среди вовлеченных государственных органов.
- Пропагандировать здоровое питание в школах, а также повышать осведомленность АРУ и родителей учеников по этому вопросу.
- Координировать и проводить анализ распределения местных бюджетных средств на систему прямых денежных переводов, финансируемую Правительством, обеспечивая эффективный и точный учет финансовых данных, предотвращение любых коррупционных ситуаций в этом процессе.

Следующая встреча запланирована на конец августа, начало сентября 2022 года до приказа Хукумата Согдийской области о реализации третьего этапа Национальной стратегии развития школьного питания.



Государство накормит! Школьное питание в стране вышло на национальный уровень

Не прошло и десяти лет с начала реализации проекта технического содействия ВПП ООН в восстановлении системы школьного питания, как Правительство Таджикистана Постановлением № 205 от 27 апреля 2022 года утвердило Государственную программу развития школьного питания в Республике на 2022–2027 годы. Координировать реализацию Госпрограммы будет Министерство здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан.

До этого момента учеников начальных классов кормили в школах в рамках проекта ВПП ООН, на протяжении всего времени финансируемого Российской Федерацией. Теперь, пусть и постепенно, но ответственность за финансирование школьного питания будет переходить от международной организации к Правительству. Средства на школьные обеды будут выделяться по большей части из государственного бюджета. В результате Госпрограмма охватит бесплатным горячим школьным питанием всех учеников начальных классов.

КАКИЕ НАС ЖДУТ ПЕРЕМЕНЫ?

Госпрограмма направлена на модернизацию всей системы школьного питания от ремонта и оснащения школьных столовых и пищеблоков до обеспечения продуктами. Повысится качество и питательная ценность школьных рационов. Разнообразное школьное меню пойдет на пользу растущему организму, укрепляя здоровье ребенка. Полноценный сытный обед поможет ему сосредоточиться на учебе, лучше воспринимать информацию, повышая тем самым уровень образования в целом.

За шесть лет реализации Госпрограммы предстоит решить ряд задач: восстановить инфраструктуру школьных столовых и снабдить их чистой водой,



электричеством и отоплением. После этого оснастить пищеблоки современным технологическим оборудованием, необходимым для приготовления качественного и безопасного питания. И, конечно, подготовить кадры, так необходимые для организации школьного питания и грамотного управления этим непростым процессом.

УСПЕХ — В ОБЪЕДИНЕНИИ УСИЛИЙ

В одиночку Правительству сложно реализовать весь комплекс задач, предусмотренный Госпрограммой. Для повышения устойчивости работы будут развиваться механизмы государственно-частного партнерства, привлекаться местные фермеры и местное сообщество. Отдельное внимание будет уделяться развитию механизмов самообеспечения школ свежей продукцией: созданию и развитию пришкольных хозяйств, теплиц, пекарен, перерабатывающих линий.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ГОСПРОГРАММЫ

30 июня в Душанбе Правительство Таджикистана, ВПП ООН и российский Институт отраслевого питания (SIFI) официально представили Государственную программу по развитию школьного питания. В презентации

участвовали заместитель министра здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан Зулфия Абдусаматова, заместитель министра образования и науки Республики Таджикистан Хайрзода Шукрулло Курбонали, советник-посланник Посольства Российской Федерации в Республике Таджикистан Шамиль Шамсутдинов, президент SIFI Владимир Чернигов, страновой директор ВПП в Таджикистане Адхам Мусаллам, постоянный координатор ООН в Таджикистане Сезин Синаноглу, а также представители парламента, хукуматов ГБАО, Согдийской, Хатлонской областей, РРП, и заместители других министерств и ведомств непосредственно вовлеченных в реализацию Программы.

«Благодаря поддержке Правительства и продолжению финансирования со стороны Российской Федерации, школьное питание стало ведущей программой ВПП в Таджикистане, способствуя благополучию сотен школьников по всей стране, — подчеркнул страновой директор ВПП в Таджикистане Адхам Мусаллам. — Обеспечивая школьников здоровыми, питательными школьными обедами сегодня, мы не только помогаем детям Таджикистана расти и лучше учиться, но также прививаем привычку здорового питания на всю жизнь, которая может быть передана далее будущим поколениям».

Советник-посланник Посольства Российской Федерации в Республике Таджикистан Шамиль Шамсутдинов отметил, что «согласование с Правительством Таджикистана Государственной программы школьного питания — важный шаг на пути институализации системы школьного питания, придания ей устойчивого и подлинно национального характера. Это также наглядная демонстрация значимости тематики школьного питания для руководства Республики Таджикистан, которое постепенно будет выделять на это необходимое финансирование из госбюджета».

Россия уже долгое время оказывает солидную поддержку Таджикистану в этом направлении в рамках Программы школьного питания Всемирной продовольственной программы ООН. В общей сложности на реализацию этой программы Россия выделила более 82 миллионов долларов. В целом, эта акция является ярким показателем приверженности духу союзничества и стратегического партнерства, которое связывает Россию и Таджикистан вот уже более 30 лет.



В 2023 году финансируемая Россией программа подходит к концу, в этой связи особую важность приобретает запуск Государственной программы школьного питания, существенный вклад в подготовку которой внесли и специалисты ВПП.

«Уверен, что наши таджикские друзья смогут не только сохранить, но и приумножить те впечатляющие результаты, которые были достигнуты всеми нами за годы кропотливой совместной работы в сфере школьного питания», — добавил Шамиль Шамсутдинов.

В первый год в рамках Госпрограммы планируется обеспечить школьным питанием 15 400 учеников 1–4 классов в 42 школах в 24 городах и районах страны. Затраты государственного бюджета составят 5,5 млн сомони.

В фундамент здорового будущего маленьких таджикстанцев заложен большой и основательный кирпич. Сделать еще предстоит многое, но благодаря сплоченной работе все цели будут достигнуты!



НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ ПРОГРАММЫ

На сегодняшний день около 500 000 младшеклассников более 2000 школ по всему Таджикистану получают питательные горячие обеды в рамках проекта ВПП ООН. При этом особое внимание уделяется условиям приготовления блюд, чтобы школьное питание было максимально качественным, полезным и безопасным для школьников. А школьные повара в свою очередь повышают квалификацию на обучающих тренингах.

Государственная программа развития школьного питания в Республике Таджикистан на 2022–2027

годы была разработана в рамках реализации Стратегии устойчивого развития школьного питания на период до 2027 года, утвержденной Правительством Республики 29 сентября 2017 года.

Все это время ВПП ООН в партнерстве с SIFI работали с пилотными школами сельских районов Таджикистана, чтобы протестировать и внедрить эффективные механизмы обеспечения продовольственной безопасности и укрепления здоровья уязвимого населения, совершенствования результатов обучения школьников за счет развития школьного питания.

Сельская местность — это та часть страны, которая дает ей еду, красоту живописных пейзажей, силу и зачастую то чувство необъятной родины, которое испытывает, наверное, каждый житель того или иного государства. Сельская местность — много отдает. Должна ли она что-то получать взамен? Безусловно! В развитие сельской местности: хозяйство, производство, человеческие ресурсы — нужно вкладывать. И тут не обойтись без поддержки как самого государства, так и равнодушных партнеров и доноров.

Сотрудничество во благо здоровья детей:

ИФАД, ФАО, ВПП и SIFI объединились для реализации Программы поддержки школьного питания

Международный фонд развития сельского хозяйства (ИФАД), реализующий свою программу в Таджикистане через Государственное учреждение «Группа управления проектом «Развитие животноводства и пастбищ»» (ГУ) решил поддержать сельских школьников. Ведь дети — это будущее страны. В зависимости от того, как мы их воспитаем, что вложим в эти росточки: в укрепление их здоровья, в качественное образование — мы получим то поколение, которое поможет стране развиваться.

Так с целью повышения уровня благосостояния сельского населения, укрепления продовольственной безопасности ИФАД выделил средства на реализацию Проекта поддержки школьного питания. Проект финансируется Российской Федерацией и планирует охватить около 3 000 школьников 1–4 классов.



Что предусматривает Проект?

Проект поможет улучшить качество питания школьников благодаря внедрению в пришкольные хозяйства новых методов сельскохозяйственного производства и культур с повышенной питательной ценностью, а также улучшению санитарно-гигиенических условий в школах.

Поставленные задачи ГУ будет выполнять в сотрудничестве с ВПП ООН, ФАО и SIFI. Такой тандем

несомненно приведет к успеху. Ведь партнеры имеют многолетний опыт, работая над развитием устойчивой системы школьного питания в Таджикистане вот уже больше 10 лет.

SIFI как технический партнер будет играть ключевую роль в наращивании потенциала школ, их планов развития, подпроектов. Для этого планируется провести необходимое обучение персонала, распространить информацию и работать над развитием связей с программами наращивания потенциала других заинтересованных исполнителей по Проекту.

С чего начнем?

Для реализации проекта отобрали 28 пилотных школ, участвующих в Программе школьного питания ВПП ООН. В этих школах отремонтируют и оснастят новым современным оборудованием пищеблока, обучат персонал приготовлению безопасных и качественных школьных блюд. Кроме того, в восьми пилотных школах ВПП ООН, в которых в 2018 году ФАО установило теплицы, построят овощехранилища.

Но прежде чем все это осуществить, необходимо определить, с чем работать: что необходимо сделать в каждой конкретной школе, чтобы привести пищеблока в соответствие с минимальными санитарно-гигиеническими и производственными требованиями.

В мае партнеры приступили к реализации проекта. Начали, как полагается, с изучения текущей ситуации. С 17 по 28 мая посетили 28 пилотных школ городов и районов Куляб, Дусти, Хамадони, Восе, Джайхун и Дангара Хатлонской области. Команда партнеров провела подробную техническую оценку инфраструктуры, материально-технического оснащения, кадрового потенциала пищеблоков.

Уже по результатам мониторинга специалисты определяют перечень работ и строительных материалов для проведения ремонта, восстановления инженерных коммуникаций, спецификации, а также составят списки оборудования и планы их расстановки с привязкой к каждому отдельному пищеблоку.

Сельские школы Таджикистана получают все больше поддержки и возможностей для развития устойчивой системы школьного питания. Пожелаем им успехов. И пусть подобных школ становится все больше!



Садоводство — это больше, чем активный отдых. Вы копаетесь в саду, с удовольствием выращиваете цветы-ягоды, фрукты-овощи, наслаждаетесь свежим воздухом. Физический труд на природе дает мощный эмоциональный заряд, обновляет изнутри, дарит радость. Но как увлечь этим трудом детей?

Детский сад: как увлечь ребенка в огороде

Игры и, вообще, время, которое младшие члены семьи проводят в саду, очень важны для развития новых навыков и, конечно, укрепления иммунитета. Если вы сомневаетесь, забрать скучающих школьников с собой в сад или оставить их дома перед телевизором, просто вспомните:

Разрешая ребенку помочь в огороде, вы формируете у него:



ответственность и осознанность

— уход за растениями требует вовлеченности в процесс, ребенок видит, как много от него зависит (например, цветы погибают без воды, сорняки конкурируют с морковкой)



уверенность в себе

— ребенок достигает своих целей, видит, как растут посаженные им семена, и даже может есть то, что сам вырастил



любовь к природе — ребенок узнает об окружающем мире в непосредственном контакте с ним



креативность

— садоводство не исключает творчества и вдохновения, ребенок может принимать участие в поиске новых способов выращивания, создания и украшения грядок



командный дух

— малыш учится сотрудничать с вами и другими участниками огородных дел, выполняя общие задачи.

Кроме того, делать что-то вместе на свежем воздухе — приятно, весело и отлично влияет на атмосферу в семье.

Радость садоводства не зависит от возраста. Но именно дети в силу возраста получают от таких занятий особую пользу.

Пустить дитя в огород: как и зачем

Конечно, рекомендации по «заманиванию» ребенка в садоводство зависят от его возраста, ваших садово-огородных целей, типа участка.

Так, младшим деткам интересно всё, они следуют за вами хвостиком, и их энергию просто нужно направлять. У школьников постарше появляются свои интересы, и радость от общения с растениями для них может быть менее очевидна. Особенно если поездка в сад ассоциируется с прополкой картошки. Но и такой «тур» можно сделать веселым и интересным.

Поэтому предлагаем вам подборку советов на выбор. Конкретные пункты будут зависеть от вашей ситуации.

1. Выходя или выезжая с детьми в сад, обязательно возьмите главное — солнечное настроение.
2. Дайте ребенку собственное садовое пространство. Оно не должно быть большим. Можете начать с мини-грядки или нескольких горшков.
3. Устраивайте перекусы и пикники в саду. Когда овощи на грядках уже созрели, просите ребенка выбрать лучшее к вашему столу. Если условия позволяют, организуйте овощи на гриле или печеную на углях картошку. Дети обожают и помогать, и есть на природе!
4. Используйте легкие, удобные в обращении инструменты и садовое оборудование правильного размера. Детям можно купить специальные садоводческие аксессуары — яркие, красивые, они сразу вызывают желание попрактиковаться.
5. Дети старшего возраста с удовольствием помогут в планировании и дизайне сада. Если есть возможность, выберите и купите вместе садовые фигурки: глиняных гномиков или зайцев весело селить в разных уголках сада, придумывать истории с ними и фотографировать.
6. Разрешайте детям копать в земле. Даже поощряйте. Дети помладше обожают куличики из земли и песка.
7. Выращивайте яркие растения, такие как подсолнухи, кукуруза, тыквы, помидоры и клубника. Зовите детей в помощники, когда самым интересным цветам-ягодам требуется уход.
8. Используйте шпалеру для выращивания винограда, фасоли или душистого горошка.
9. Сажайте цветы, привлекающие бабочек, божьих коровок и других интересных насекомых и птиц.
10. Сделайте вместе пугало.
11. Установите что-нибудь классное на участке: бассейн, небольшой фонтанчик, ванночку для птиц или солнечные часы.
12. Посетите вместе с детьми туристические фермы и ботанические сады — здесь вы вместе наберете идеи для собственного сада.

И конечно, деток нужно привлекать к работам на участке. Для разного возраста в разной степени подойдут любые виды огородных занятий:

- Полив сада
- Подготовка грядок
- Выкапывание лунок
- Сбор цветов
- Посадка овощей, фруктов и цветов
- Сбор овощей и фруктов
- Приготовление здоровой пищи, например, свежих салатов
- Поделки из собранных семян, растений и цветов
- Компостирование, переработка и мульчирование
- Прополка
- Сбор семян и сухоцветов
- Подготовка почвы органическими удобрениями
- Пересадка растений и цветов



Как не нагородить огород: безопасность детей в саду

Сада много не бывает. Но даже на огороженной территории таятся опасности. Детское садоводство сделают максимально комфортным следующие правила.

1. Выбирайте для ребенка инструменты и инвентарь подходящего размера. Не оставляйте детей одних с острыми предметами — секаторами, топориками, вилами и прочим.
2. Держите спреи и удобрения вне досягаемости. Не используйте химикаты.
3. Обеспечьте надежное хранение оборудования и инструментов.
4. Создайте в саду тень летом с помощью зонтиков или ткани — если не хватает пространства под плодовыми деревьями.
5. Убедитесь, что дети одеты по погоде: носят головной убор в жару и теплые, непромокаемые ветровки, штаны, резиновые сапоги в сырую погоду.
6. Не оставляйте ведра с водой без присмотра рядом с маленькими детьми.

И помните: садоводство — это не только физический труд. Делайте перерывы, играйте с детьми в бадминтон или фрисби, пойте и наслаждайтесь жизнью. И дети будут возвращаться в сад с любовью.



БЕЗВРЕДНЫЙ ДЕСЕРТ: ЧЕМ ПОЛЕЗНЫМ УГОСТИТЬ РЕБЕНКА

Что может быть слаще запретного плода? Только запретный плод с добавлением сахара.

Мама Азиза, осознанная и любящая, знала: конфеты — это проблемы с зубами, ожирение, мировое зло. Поэтому до двух лет мальчик с ними не сталкивался: от него прятали даже фольгу от шоколада.

Но когда Азиз научился дотягиваться до полок, освоил кухонный альпинизм, столкновение с реальностью стало неизбежным. Попробовав «вкусняшку» один раз, малыш уже не мог остановиться. Мама была бессильна. Результат: кариес в 4 года, целых 5 зубов.

Забегая вперед, скажем: сегодня у Азиза и его мамы всё хорошо. Они научились справляться друг с другом и сахарной зависимостью. Но стратегия строгих запретов, очевидно, не сработала. Как и в большинстве случаев.

Хорошо всё, что в меру. Когда мы запрещаем детям сладкое, мы вырабатываем к нему стойкий интерес. Более перспективный план — научить малышей разумному обращению со сладким. А еще лучше предлагать альтернативные варианты.

Такими конфетозаменителями могут быть:

1. Сухофрукты

Изюм, финики, инжир, курагу, чернослив можно есть целиком, а можно нарезать на небольшие кусочки размером с драже. Разноцветные, ароматные сухофрукты похожи на жевательные конфеты или желе. Ешьте их с удовольствием и давайте малышу отдельно, в виде микса, с молоком или добавляя в пищу — кашу, йогурт, мюсли.

2. Фрукты

Порежьте кубиками или фигурно (например, с помощью формочек для выпечки) любые фрукты, которые едят в вашей семье. Это могут быть яблоки, груши, бананы, абрикосы, даже арбуз с дыней. Кубики или небольшие фигурки выглядят очень заманчиво. А еще так и просятся в рот!

3. Горький шоколад

Считается «настоящим», полезным шоколадом, поскольку содержит важные для организма вещества: железо, магний, калий, медь и цинк. Сахар в составе присутствует, но в незначительном количестве. Что нужно помнить при выборе шоколада: в нем



должно содержаться не менее 60% какао. Горький шоколад примечателен еще одним свойством: он не вызывает зависимости и есть его плитками невозможно — просто не захочется.

4. Бутербродики с вареньем и маслом

Детки обожают эксперименты. Попробуйте вместе соорудить сладкий и полезный мини-бутерброд. Нарезьте цельнозерновой хлеб маленькими кусочками. Намажьте его сливочным маслом. Сверху положите любимое варенье. Лучше ограничить поедание такого лакомства — пары раз в неделю будет достаточно. И, конечно, использовать только домашние закрутки из вишни, малины, смородины, клубники, облепихи. Идеальным вариантом станут варенья-пятиминутки или просто перетертые с небольшим количеством сахара ягоды — они сохраняют максимум витаминов.

5. Сезонные ягоды: клубника, голубика, черешня, вишня

Тарелка свежих ягод — что может быть вкуснее? Только ягоды, подаваемые с медом! Они слаще, съедаются с большим аппетитом и выглядят очень красиво. А процесс обмакивания в мед при желании можно превратить в настоящую игру. Только с медом будьте аккуратны — он может вызывать аллергию.

6. Пастила

Традиционное лакомство из детства родителей обязательно понравится малышу. Чаще всего можно купить такой десерт из яблочного пюре, однако встречаются другие варианты — из ягод, например, черной смородины. Выбирая между разными производителями, обратите внимание на состав: для ребенка полезнее та пастила, в которой нет добавленного сахара, а есть только природный сахар того фрукта, из которого она сделана.

7. Халва

В халве много клетчатки и растительных жиров, важных для нашего организма. Особенно хороши тахинная и ореховая разновидности — в них содержится значительный запас железа, кальция и жирорастворимых витаминов. Подсолнечная тоже может быть на столе, но она достаточно тяжелая для переваривания, а потому рекомендуется детям только после 5 лет. Употреблять ее следует не чаще 2 раз в неделю. И, конечно, следить за тем, чтобы продукт был без глазури, карамели и прочих наполнителей.



Скажи мне, как ты ешь

Согласитесь, кроме того, что конкретно есть, важно также, как мы это делаем. Чтобы сладкие полезности доставили максимум удовольствия малышу и вам самим, можете взять на вооружение наши лайфхаки — те, которые вам понравятся.

1. **С удовольствием ешьте полезные сладости сами.** Выражайте эмоции словами, восклицаниями. Хвалите альтернативные «конфеты». Придет нужный момент — и ребенок обязательно повторит за вами.
2. **Не будьте навязчивыми.** В педиатрии есть правило — предлагать пищу трижды. Если на третий раз ребенок отказывается, не настаивайте. Уважайте его выбор.
3. **Следите за подачей:** если сладости интересно нарезаны, сервированы на специальной тарелочке, красиво разложены, есть их веселее!
4. **Помните про пищевое разнообразие.** Идеально использовать принцип радуги: пусть фрукты на тарелке будут максимально отличных цветов. Тогда получаемая организмом польза тоже будет разносторонней.
5. **Готовьте вместе.** Позвольте ребенку самому выбрать ингредиенты, например, для фруктового салата. Или сделать фигурки с помощью форм для выпечки. Это не только вкусно и полезно. Такая совместная деятельность подарит радость вам обоим.

И главное, о чем напоминают педиатры и что Азиз с мамой стали делать регулярно: поели — прополощите рот водой. Поели сладкое — почистите зубки.

ТАКОЙ РОДНОЙ СУПЕРФУД

Масло — это отличный источник жиров в рационе. Помним, что жиры бывают растительного происхождения (растительные масла, орехи, семечки, авокадо) — самые полезные, животного происхождения (сливочное масло, сыр, яйца, мясо, птица, рыба) — едим в ограниченном количестве, и вредные трансжиры (фастфуд, чипсы, майонез, кондитерские изделия) — отказываемся вовсе.

Натуральные растительные масла производятся из растений, то есть семян, плодов, орехов, косточек.

По составу масла весьма отличаются, но объединяет их одно — содержание полезных веществ: моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, фитостерины, витамины. В каждом из масел свой уникальный и богатый, как Скрудж Макдак, набор. Однако самое важное — присутствие в составе именно полиненасыщенных жирных кислот, которые поступают в организм только с пищей, никак больше не синтезируются и не могут быть ничем заменены. Масло настолько важно, что педиатры советуют давать

Для начала загадка!

Этот суперфуд есть даже у вашей бабушки. И, скорее всего, в нескольких разновидностях. А еще им заправляют салат.

Раз-два-три...

Бинго! Это растительное масло — продукт, который с виду скучнее солонки. Но действительно относится к категории «пища с очень высокой концентрацией пользы».

его детям с самого начала прикорма — сливочное или оливковое. Ведь жир, составляющий основу любого масла, — это важнейший источник энергии.

Какое растительное масло лучше: рафинированное или нерафинированное?

Вопрос с подвохом, но увы, многие часто задаются им всерьез.

Ответ прост: эти виды масел используются в разных целях. Так что лучше — оба, но с умом.

Нерафинированное — масло, которое прошло лишь первичную обработку и сохранило максимум витаминов. Подходит для заправки салатов, добавления в соусы, готовые супы, **употребления в сыром виде**. При нагревании выделяет опасные вещества, поэтому **для жарки не должно использоваться**.

В магазине встречается двух видов:



горячего отжима

— традиционный метод.

В процессе отжима сырье измельчается, обжаривается, затем прессуется. В бутылке с таким

продуктом может присутствовать осадок, а само масло будет иметь яркий запах — за счет обжаривания.

Горячий отжим, а соответственно и масло, получаемое этим способом, дешевле холодного.



холодного отжима

В этом случае зерна / плоды / косточки прессуются такими, как есть. Температура в прессе повышается от давления и трения ингредиентов, но не выше 40°C.

Для масла холодного отжима характерен мягкий запах и прозрачная консистенция. **Это масло содержит максимальную порцию пользы.**

Но для такого метода отжима нужно как минимум в два раза больше сырья, поэтому само масло стоит значительно дороже.

Рафинированное — прошло сложную очистку с использованием механических и химических средств. Не имеет запаха, чаще всего прозрачное или с желтоватым оттенком. Полезных веществ в таком масле остается гораздо меньше, чем в нерафинированном. Зато оно **годится для жарки**, так как более устойчиво к температурам.

Однако есть нерафинированные масла, на которых жарить можно. Например, оливковое. Главное при использовании любого масла на сковороде — не доводить до точки дымления. Увидели поднимающийся с поверхности дымок от масла — немедленно убавьте огонь. Вместе с этим джином в вашу пищу могут проникнуть опасные канцерогены.

А лучше возьмите себе за правило не жарить пищу, а использовать более щадящие способы приготовления: варить, тушить, запекать, готовить на пару.

Не все масла одинаково полезны

Сегодня рядом с подсолнечным маслом в магазине можно наблюдать настоящий масляный показ мод. Разноцветные бутылочки, яркие банки, произведенные в экзотических уголках мира, эти масла так и манят покупателя. Только как разобраться, что действительно стоит попробовать, а где «маркетологи постарались»?

Каждый диетолог своё масло хвалит. Однако есть такие масла, которым поют дифирамбы, не сговариваясь, все.

Наш топ-5 масел для вашей кухни

1. Оливковое — рекордсмен по количеству рекомендаций. Оно:

- укрепляет сосуды
- благотворно влияет на сердце
- нормализует давление

Масло из оливок способно улучшить состояние кожи. Максимум полезных веществ содержится в бутылочках с маркировками Extra Virgin и Virgin — это нерафинированный продукт холодного отжима.

2. Льняное — в народе считается, что это «женское» масло, поскольку:

- оздоравливает гормональный фон женщины
- нормализует ежемесячный цикл

А еще в этом виде растительной пользы полиненасыщенные кислоты Омега-3 содержатся даже в большем объеме, чем в знаменитом рыбьем жире.

3. Кунжутное. Зерна кунжута — одна из старейших и любимейших специй Востока. А восточные мудрецы знали толк в полезной кулинарии. Кунжутное масло:

- обладает противовоспалительными свойствами
- помогает вылечить сухой кашель и простуду
- улучшает свертываемость крови (поэтому если есть варикоз или склонность к тромбозу, употребление кунжута лучше ограничить)
- уменьшает стресс

Также как и с льняным маслом, нужно помнить: кунжутное боится высоких температур, хранится только в холодильнике и его нельзя использовать для жарки.

4. Чёрного тмина — ещё одно популярное в Азии масло чёрного тмина обладает ярким ароматом и терпким привкусом. Хорошо влияет на:

- сердце и сосуды
- иммунитет
- нервную систему
- кишечник

5. Подсолнечное. Наше родное, из детства, на котором готовили бабушки и прабабушки. На сегодняшний день остается самым доступным и популярным. И не зря. Ведь масло из семян подсолнечника:

- помогает справиться с мигренями
- нормализует работу кишечника
- сохраняет ясность мозга
- помогает в формировании детской нервной системы
- восстанавливает после стресса

Однако у этого эликсира есть противопоказания: беременность, инфаркты, инсульты, мочекаменная болезнь.

6. Хлопковое. В сельской местности Таджикистана уступает по популярности подсолнечному. Придает блюду особый вкус. Хозяйки очень любят использовать его в приготовлении куличашек. Считается, что за счет этого масла куличашки долго хранятся и остаются мягкими. Хлопковое масло:

- превосходный антиоксидант, препятствует старению, влияет на эластичность сосудов и работу сердца;
- благодаря жирным кислотам в составе обладает противовоспалительными и антигистаминными свойствами, помогает работе иммунитета;
- вместе с витамином D способствует лучшему усвоению фосфора и кальция для нормального формирования костной ткани.

Из других популярных масел диетологи выделяют: кедровое, аргановое, масло гхи. Это дорогостоящие продукты, которые редко попадают на обычный стол. Но для желающих доступны в магазинах с эко-продуктами.

Помните главное правило, которое поможет насытить организм всеми необходимыми веществами: комбинируйте и чередуйте масла. Не обязательно гнаться за заморскими суперфудами. Используйте наши, родные. И будете здоровы!

ИСТОРИИ КУХОНВИЛЛЯ

ИСТОРИЯ ПЯТАЯ

МАТЧ В БОБОВОЙ ШКОЛЕ

Главным учебным заведением Кухонвилля была бобовая школа №1, которая располагалась в Стручковом переулке. В ней учились маленькие зеленые горошины, разноцветные фасолы, похожие на камешки, и крошечные чечевицы. Помимо физики, химии и других общеобразовательных дисциплин, в школе преподавались такие предметы, как винегретика, основы консервации и родная супкультура. Стоит ли говорить, что почти все ученые города были выпускниками этой школы.



И хотя школьная жизнь была очень насыщенной, ее главным событием считались не олимпиады по физике и не соревнования по консервации, а ежегодный нутбольный матч между двумя школьными командами. Игра была настолько популярной, что в день матча (первое воскресенье мая) на трибунах собирался почти весь город. Обычно все проходило гладко, поэтому никто не ожидал того, что случилось на этот раз. В дело пришлось вмешаться самому Картофелю Пюррэ!

Впрочем, обо всем по порядку.

Лучшим игроком в нутбол считался Коля Фасолин, ученик 4 «Б» класса. А еще он был самым вредным и самым драчливым мальчиком в школе. И как-то так получалось, что в последние дни перед матчем он становился еще вреднее и еще драчливее, чем обычно.

Накануне игры с ним случилось неприятное событие. Коля торопился на урок, когда ему под ноги бросилась рассеянная первоклассница-чечевица. Он споткнулся и чуть не упал. Замахнулся кулаком, но вовремя остановился. Все-таки маленьких, да еще девчонок, трогать нельзя. Но и оставить без внимания неловкую ситуацию он не мог:

— Глупая! Чего лезешь под ноги? Еще раз увижу — пеняй на себя!

Маленькая чечевичка испуганно съежилась.

— Что значит «пеняй на себя»?! — раздался строгий голос за спиной Коли.

Он обернулся. Прямо за ним стояла директор школы Эльвира Фасольевна Стручкова.

— От тебя я всего ожидала, Николай! Но не думала, что ты способен обидеть такую малышку.

— Она сама виновата, — огрызнулся Коля.

— Ах вот как! Ты даже не хочешь признать свою ошибку? Ну что же, — и глаза Эльвиры Фасольевны угрожающе сверкнули, — отстраняю тебя от участия в матче!

— Как? — жалобно воскликнул Коля. — Я же готовился! Без меня команда не выиграет.

— Сам виноват. Надо было раньше думать. Не выйдешь на поле, вот и все. Это мое последнее слово.

И Эльвира Фасольевна удалилась, взяв за руку маленькую чечевичку.

— Я вам покажу, как мне запрещать, — шепнул Коля вслед.

На следующий день весь город собрался на школьном стадионе. Даже Картофель Пюррэ, весьма далекий от спорта, впервые пришел посмотреть нутбольный матч. Он сидел на трибуне вместе с напарником Лукой Шелуховским, который оказался большим фанатом нутбола.

— Нутовый мяч, — рассказывал он, — слишком твердый для игры, поэтому перед матчем мячи замачивают в растворе соли. За ночь нут разбухает и становится мягче, но его оболочка остается достаточно прочной и упругой.

— Очень интересно, — вежливо отвечал Пюррэ.

— Раньше я болел за «Хумус», — продолжал Лука, — но теперь за «Стручков». Там играет Коля Фасолин. Талантливый парень. Уверен, он сделает карьеру в спорте.

Когда началась игра, на поле выбежали школьники-нутболисты в разноцветной форме. Команда «Стручки» играла в зеленой, а «Хумус» — в желтой. Пюррэ честно пытался понять, что происходит на поле, как вдруг зрители засвистели, зашумели и встали с мест.

— Что случилось?

— Не понимаю, — нахмурился Лука. — Что-то с мячом. Кажется, он развалился. На поле уже вынесли новый мяч, но после нескольких ударов он тоже развалился и превратился в нутовое пюре, как и все оставшиеся двадцать школьных мячей.

Матч был сорван, и настроение испорчено. Стало ясно, что игра не состоится, и разочарованные зрители начали постепенно уходить. Пюррэ и Лука брели в числе последних.



Вдруг кто-то дернул Картофеля за рукав. Полицейский обернулся.

— Здравствуйте, — сказала невысокая строгая фасолина. — Эльвира Фасольевна, директор школы. Я вас узнала. Вы те самые полицейские, которые раскрыли дело о краже в Ореховом музее. Кажется, теперь и нам нужна ваша помощь. Кто-то пытался сорвать матч.

И директор с полицейскими, а также все школьные учителя, обе команды в полном составе и даже Коля Фасолин прошли в помещение, в котором стояла большая металлическая емкость.

— Здесь мы замачиваем нут перед игрой, — сказала Стручкова. — Вчера я сделала все по регламенту. Налила воды, добавила соль, положила нут. А результат вы видели сами.

— Сейчас разберемся, — сказал Картофель и опустил палец в раствор. Попробовал. Поморщился. Снова опустил. Еще раз попробовал.

— Откуда сыпали соль?

Ему показали небольшую картонную коробку. На дне еще оставался белый порошок. Пюррэ попробовал и его.

— Ага, — сказал он. — Конечно же, это никакая не соль.

— А что это?

— Обыкновенная пищевая сода. Кто-то подсыпал ее в коробку вместо соли. Но если соль укрепляет оболочку, то сода сильно ее смягчает. Поэтому мячи стали непригодны для игры.

— Точно! — сказал Эдуард Супович Горохов, учитель химии. — Мы как раз это проходили на прошлой неделе.

— С каким классом? — прищурилась Стручкова. — Не с четвертым ли «Б»?

Эдуард Супович вопросительно поднял брови:

— Откуда вы знаете?

— Я теперь знаю все! — гневно сказала директор. — Фасолин, признавайся. Это ты сорвал матч?

— Да, я! — выкрикнул взволнованный Коля. — Не нужно было мне запрещать. Я без нутбола прожить не могу!



И это было правдой. Все присутствующие это почувствовали и пожалели Колю. Все, кроме Эльвиры Фасольевны.

— Обещаю не драться, обещаю не обзывать. Только верните меня в игру!

Все учителя, обе команды в полном составе и даже Лука Шелуховский с мольбой смотрели на директора.

Но строгая Эльвира Фасольевна сделала вид, что ничего не заметила, и обратилась к Пюррэ:

— Спасибо, дорогой Картофель! Вы помогли нам разобраться в этой неприятной ситуации.

— Не за что, — ответил полицейский. — Это моя работа.

— А ты наказан, Коля! И не думай, что я тебя прощу после такого. На целый год ты отстраняешься от уроков физкультуры. Это мое последнее слово.

Лука хотел было возмутиться: как можно запрещать тренировки лучшему игроку! Но промолчал. Фасолин сжал зубы, но тоже ничего не сказал. И только Пюррэ не растерялся:

— Ничего страшного, Коля. Зато у тебя, как я вижу, отличные способности в химии. Теперь можешь посвятить ей все свои силы.

— Только не это! — сказал Эдуард Супович. — Тогда я уволюсь.

— Хорошо, — Эльвира Фасольевна посмотрела на Колю. — Возвращайся в команду. Но — до первой драки! Это мое последнее слово.

И Коля облегченно кивнул.

Для чего нужно замачивать бобовые перед приготовлением?

Во-первых, бобовые содержат лектины — вещества, которые в больших количествах могут оказывать вред организму. Замачивание, а затем глительная тепловая обработка (не менее 40 минут) значительно снижают их количество, делая продукт полностью безопасным.

Во-вторых, предварительное замачивание смягчает твердую оболочку и сокращает время приготовления бобовых. Добавление соды может ускорить этот процесс. Соль, напротив, замедляет разваривание — ее добавляют в самом конце.

БОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ — ценный для здоровья продукт.

При необходимости они вполне могут заменить мясо, так как содержат много белка. В бобовых мало жиров, но достаточно клетчатки, полезной для пищеварения, и фолиевой кислоты — для работы мозга и сердца. Бобовые укрепляют иммунитет, помогая организму избавиться от накопленных вредных веществ, а еще позволяют долго оставаться сытыми, не набирая при этом лишний вес.



Все бобовые содержат витамины С, Е и К, витамины группы В и микроэлементы: фосфор, калий, кальций, магний, марганец, цинк, медь и железо.



В **ГОРОХЕ** присутствует витамин А

и биотин (витамин Н), **ЧЕЧЕВИЦА**

богата железом и магнием, а **ФАСОЛЬ** содержит фолиевую кислоту, холин и такие микроэлементы, как йод и селен.





World Food Programme

World Food Programme in Tajikistan

5 Lohuti Street, Proezd 1

Dushanbe, Tajikistan