



ВЕСТИНИК

школьного питания

№24, 2023



В ТАДЖИКИСТАНЕ ВЫБРАЛИ
ЛУЧШЕГО ШКОЛЬНОГО ПОВАРА
2022 ГОДА

стр. 8

РОССИЯ И ВПП ООН ОТКРЫЛИ
ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

стр. 13

ОТ КУХНИ К УСПЕХУ:

вдохновляющий путь лучшего
школьного повара Таджикистана

стр. 16

ЧЕЧЕВИЦА



Факты:

Научно доказано, что чечевицу ели еще в Древнем Египте. Из письменных источников чечевица упоминается раньше всего в Библии: Исав, сын Исаака и Ревекки, продал свое право на наследство за миску похлебки из красной чечевицы.

Бывает белая, коричневая, зеленая, красная, желтая, а также черная. Некоторые разновидности чечевицы предлагаются с кожицей, а другие — без нее. С чечевицей действует правило: чем светлее сорт, тем меньше время приготовления. Самые «быстрые» сорта — белый, желтый, красный.

Особенность

Не накапливает нитраты и вредные вещества — экологически чистый продукт.

Что приготовить

Супы, рагу, плов, каши, салаты, запеканки, паштеты, котлеты, тефтели, пироги.

Предварительно замачивать большинство сортов не нужно.

Состав

По составу разные сорта чечевицы сильно отличаются. Но неизменно одно: эта «бобовая царица» является отличным источником пищевых волокон и белка, также витаминов B9, B1, B5 и B6 и минералов, таких как фосфор, железо и цинк.

Пищевая ценность на 100 г



- Белки — 24,6 г
- Жиры — 1,1 г
- Углеводы — 52,7 г
- Вода — 8 г
- Пищевые волокна — 10,7 г

Польза

Активизирует мозговую деятельность, улучшает память, внимание и способность к концентрации. Кроме того, снижает уровень сахара и, благодаря клетчатке, помогает работе ЖКТ. А еще чечевица — рекордсмен по содержанию белка и железа среди растительной пищи. Наиболее полезной считается зеленая чечевица.

Осторожно!

Слишком частое употребление может привести к расстройству желудка

Содержание

- 4-7 **Фаст-фуд может быть полезным!** В этом убедились младшеклассники в Рогуне, отмечая Международный день школьного питания
- 8-12 **В Таджикистане выбрали лучшего школьного повара 2022 года**
- 13-14 **Россия и ВПП ООН открыли Центр школьного питания при Министерстве образования и науки Республики Таджикистан**
- 14-15 **Горно-Бадахшанская автономная область приняла корсовет по школьному питанию**
- 16-17 **От кухни к успеху:** вдохновляющий путь лучшего школьного повара Таджикистана
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**
- 18-21 **Игры в будущее:** в новом центре компетенций по школьному питанию в Кыргызстане прошел семинар стратегического планирования
- СУПЕРФУД**
- 22-23 **Сорняк, который накормит**
- ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКА**
- 24-27 **Накопи кальций смолоду:** топ-6 продуктов, богатых кальцием
- 28-35 **Истории Кухонвилля.** История седьмая | Премьера в кинотеатре “Остряк”

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

ФАСТ-ФУД МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ!

В этом убедились младшеклассники в Рогуне, отмечая Международный день школьного питания

Одним мартовским днем в гости к маленьким ученикам школы №2 в городе Рогун заглянули довольно необычные персонажи: полезный Мистер Укроп и вредный Гамбургер. Повод был значимый — Международный день школьного питания — любимый праздник всех учеников школ, где ВПП ООН вместе с SIFI помогают реализовывать программу школьного питания.

В этом году праздник выдался на 9 марта, тема как всегда актуальная: «Наше меняющееся питание — методы, меню и блюда». Всем отмечающим предлагалось задаться вопросами: Как изменилось наше питание за последние годы? Как выращивается наша еда, как готовится, что подают в школьных столовых? Что любят есть дети?

Исходя из этой интересной и обширной темы, концепцию празднования Международного дня школьного питания в Таджикистане организаторы: ВПП ООН в партнерстве с SIFI, решили построить на идее: «Пробуем здоровые рецепты».

По традиции в преддверии главного празднования маленьких школьников ждала учебная неделя здорового питания. Ученики с 1 по 4 классы принимали участие в самых разных активностях, которые и привели их ко встрече с необычными, сказочными гостями.



Как дети готовились к главной встрече

Неделя здорового питания проходила с 6 по 10 марта. В понедельник учителя всех младших классов провели для своих подопечных классный час. Рассказали о теме праздника, для чего он нужен, как обычно отмечается, поговорили и о здоровом питании: как можно легко и сбалансированно питаться по принципу здоровой тарелки, почему так важно завтракать. Полезный урок проходил в формате игры, непринужденной беседы и рассуждений, а завершился началом выполнения заданий адвент-календаря.

Адвент-календарь — это плакат с заданиями по количеству дней, предшествующих главному событию Недели здорового питания — празднованию Международного дня школьного питания. Каждый день с понедельника и до самого праздника в пятницу дети в ожидании торжества открывали по одной карточке с заданием и выполняли его.

Так календарь отвечал за создание предпраздничной атмосферы и превратил подготовку к торжественному событию в интересный квест для маленьких школьников.

Дизайн адвент-календаря строился на концепции здоровой тарелки, поделенной на четыре части с картинками цельнозерновых продуктов, продуктов, содержащих белки, а также овощи и фрукты. На этих четырех делениях тарелки крепились четыре карточки с названиями дней недели: понедельник, вторник, четверг, пятница. Среда — выходной день по случаю 8 марта. С наступлением каждого из этих дней учитель снимал с деления соответствующую карточку и читал задание на оборотной ее стороне. Задания были несложными, но очень увлекали детей. Они рисовали свою тарелку здорового питания с любимыми продуктами, делали оригами, отгадывали загадки про овощи и фрукты и даже придумывали свои.



Сняв последнюю карточку «пятница», дети увидели приглашение в актовый зал школы на встречу с Мистером Укропом и вредным Гамбургером.

Долгожданная встреча

В день X — 10 марта 634 ученика начальных классов школы встретились в актовом зале, чтобы познакомиться со сказочными гостями. Как настоящие хозяева, дети встретили гостей подготовленными заранее номерами: сценкой из жизни овощей, песнями, стихами и танцами. Радужный прием продолжился интерактивным представлением, которое устроили Укроп и Гамбургер. Под руководством Укропа с помощью опытов и игр на тему здорового питания, которые проводили герои, дети смогли превратить вредного Гамбургера в полезного. Теперь они знают, что стоит изменить в популярном фастфуде ингредиенты: взять цельнозерновую булочку, добавить котлету на пару или ломтики запеченного мяса, огурец, лист салата, помидор и сыр, вместо майонеза добавить соус из простого йогурта, и бутерброд вовсе не навредит, а наоборот принесет пользу организму.



Пробуем здоровые рецепты

После окончания представления, школьники убедились в том, что кроме бургера бывают еще и полезные пицца и печенье. Да и вообще, любой фаст-фуд с помощью замены ингредиентов и способа приготовления можно сделать таким, что мама точно разрешит его есть. В столовой школы в этот день ребятам предложили попробовать пиццу на основе теста из цветной капусты и шоколадно-овсяное печенье без муки, которые для них приготовили школьные повара. Конечно, не всем понравились альтернативные новинки меню — распробовать истинный вкус натурального продукта не всегда получается сразу, когда вкусовые рецепторы уже избалованы продуктами с усилителями вкуса и ароматизаторами. Но у этих детей еще все впереди. Многие взяли домой карточки с рецептами полезных блюд, приготовленных в столовой, и настроены просить родителей готовить такие же.

Помимо угощения в пятницу, школьники пробовали непривычные для их стандартного школьного меню блюда и на протяжении всей недели здорового питания. С понедельника по четверг школьные повара



«Мне очень понравилась еда в столовой. Пицца из цветной капусты, была вкусной, и я попросила маму приготовить такую дома», — поделилась впечатлениями ученица 4 В класса Осия Валиева.

готовили для них салат с огурцом и нутом, омлет с картофелем, луком и сыром, суфле из творога. Все рецепты были подобраны так, чтобы для их простого приготовления использовались доступные по цене продукты. А рецепты понравившихся блюд школьники могли забрать домой (в столовой раздавали карточки рецептов) и попросить родителей их приготовить.

Родителям о здоровом питании детей

Особое внимание мы уделили тому, чтобы и родители школьников не оставались в стороне, а всеми силами старались помочь ребенку сохранить свое здоровье через сбалансированное питание. Опытный шеф-повар и тренер-технолог SIFI Зулфия Файзиева



«Я очень рада, что приняла участие в этом мероприятии. Мне больше всего запомнились оригами, стихи и рассказы о витаминах, а также создание своей тарелки здорового питания», — Омина Нурова, ученица 3 Г класса.

научила родителей тонкостям приготовления полезного и вкусного печенья. А специалист Республиканского центра питания при Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан Матлюба Хабибуллоева рассказала о том, как правильно составить рацион ребенка, чтобы дать возможность ему расти и развиваться, с ранних лет привыкая есть здоровую и натуральную еду.

Мистер Укроп и его друг Гамбургер покинули школу с чувством выполненного долга и уверенностью в том, что дети запомнили все, чему научились за эту неделю и теперь будут наполнять свои тарелки на завтрак, обед и ужин только здоровыми и натуральными продуктами, а их родители будут им в этом помогать, готовя вместе новые вкусные и полезные блюда.



«Я участвовала в спектакле и многому научилась. Мне очень понравились эксперименты Укропа. Я поняла, как страдают наши желудки от газировки, чипсов и соленых сухариков», — Гулниссо Шакаршоева, ученица 4 А класса.

В ТАДЖИКИСТАНЕ ВЫБРАЛИ ЛУЧШЕГО ШКОЛЬНОГО ПОВАРА 2022 ГОДА



Помимо повышения престижа профессии школьного повара, конкурс направлен и на то, чтобы с ранних лет привить подрастающему поколению здоровые пищевые привычки, предлагая им разнообразное и сбалансированное школьное питание, отвечающее всем стандартам качества и безопасности.

КАК ОТБИРАЛИ ФИНАЛИСТОВ

Конкурс был запущен летом 2022 года среди 1 900 школ, которые участвуют в Программе школьного питания ВПП ООН, в 52 городах и районах Таджикистана.

Организаторы получили 78 заявок от школьных поваров. После первоначального отбора во второй этап конкурса прошли 45 человек из пяти регионов: Бохтарский и Кулябский регионы Хатлонской области, Районы республиканского подчинения, Согдийская область, Горно-Бадахшанская автономная область.



16 марта в Средней общеобразовательной школе №6 города Душанбе прошел финал конкурса «Лучший школьный повар-2022» под патронажем ВПП ООН и SIFI. Организаторами также выступили Министерство здравоохранения и социальной защиты и Министерство образования и науки Республики Таджикистан. В финале приняли участие пять лучших поваров из разных районов Таджикистана. Им предстояло пройти три этапа испытаний, по результатам которых экспертное жюри определило лучшего школьного повара 2022 года.

Подобного рода конкурс в Таджикистане проводился впервые и стал прекрасной возможностью показать важность труда школьных поваров, которые изо дня в день работают на школьной кухне, чтобы накормить маленьких таджикстанцев вкусными, полезными блюдами во благо их здоровья и правильного развития.

В течение следующего этапа борьбы за победу в каждом регионе на базе школьных столовых проходил отборочный тур. За два часа конкурсанты должны были приготовить по две порции супа, горячего блюда и салата из «Книги рецептов для школьного питания в Таджикистане», которую разработали ВПП ООН совместно с SIFI для разнообразия школьного меню простыми и вкусными блюдами, полезными для растущего организма детей. Чтобы усложнить задачу, поварам подбирали такие рецепты, которые они не привыкли использовать в своих школах.

Для оценки работ члены жюри наблюдали за процессом приготовления блюд, уделяя внимание соблюдению санитарных норм, правил работы на пищеблоке, умению работать с технологическими картами. Вследствие чего дегустировали получившиеся блюда. В итоге определили пять финалистов, набравших самые высокие баллы.

1. **Махмадраджаб Сохибназаров** (Яванский район, Хатлонская область),
2. **Адолат Салимова** (район Темурмалик, Хатлонская область),
3. **Сайлон Сурובה** (район Ишкошим ГБАО),
4. **Мафтуна Умматова** (город Истиклол, Согдийская область),
5. **Толиятхон Хушвактова** (Раштский район, РРП).

КАК ПРОШЕЛ ФИНАЛ

Несколько раз подряд зимняя погода вносила свои изменения в планируемое проведение финала, не



давая добраться участникам из регионов до столицы. Начавшись еще в 2022 году, конкурс перешел в следующий 2023 год. И вот, наконец, состоявшийся финал украсил собой наступающую весну.

Утро 16 марта надолго запомнится финалистам волнением и радостью. Независимо от того, кто из них возьмет в руки кубок победителя, для себя, своей школы, своих учеников — каждый из них уже стал лучшим и доказал свой профессионализм и преданность делу.

В Средней общеобразовательной школе №6 города Душанбе собрались конкурсанты, жюри, представители министерств, ведомств, доноры, школьники, журналисты.

Среди членов жюри — представитель Министерства здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан Холмурод Алиджонов, представитель Министерства образования и науки Джамолиддин Амиров, представитель Института питания при Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения Орзу Рахмоналиев, представитель ВПП ООН в Таджикистане Насрулло Рамазонов, а также представитель SIFI, старший преподаватель лица сервиса туризма, тренер-технолог Зульфия Файзиева.

Среди приглашенных гостей: заместитель Министра образования и науки Республики Таджикистан Шукролло Хайрзода, представитель и страновой директор ВПП ООН в Таджикистане Адхам Мусаллам, первый секретарь посольства России в Таджикистане Олег Илышев.

«Самая главная цель этого конкурса — показать, насколько важную работу делают не только директора и преподаватели школ, но в том числе те, кто работает в столовых. Часто труд поваров и сотрудников столовых почти незаметен. Но без них нельзя построить нормальный учебный процесс. У нас в России это очень важное направление, которое поддерживается государством именно потому, что оно значимо для здоровья детей и для качества их обучения. Конкурсом мы пытаемся повысить престиж профессии, выразить слова благодарности тем людям, которые ежедневно кормят детей Таджикистана для того, чтобы они учились хорошо и были здоровыми», — отметил в своей речи Олег Илышев.

Финал состоял из трех этапов состязаний: нужно

было приготовить школьное блюдо по своему авторскому рецепту, на время приготовить блюдо по рецепту, которое предоставляет жюри, и ответить на вопросы викторины о правилах работы на школьном пищеблоке.

В первом этапе повара представляли домашнее задание — разработать рецепт блюда, соответствующего строгим критериям: максимальный бюджет до 30 сомони на порцию, только разрешенные для школьного питания продукты местного производства, наличие овощей или фруктов, обоснование, почему



это блюдо должно быть в меню школьников с 1 по 4 классы.

Меню домашнего задания получилось довольно разнообразным: голубцы, суп с фрикадельками, свекольник, овощное рагу с мясом, тыквенное пюре с подливой. Рецепты были представлены максимально подробно: технология приготовления блюда, граммовка, цена за каждый продукт.

Мафтуна Умматова — повар школы №1 города Истиклол Согдийской области готовила овощное рагу с мясом и зеленым горошком. Признается, что это одно из ее любимых блюд, получается очень вкусным, а главное — нравится детям: «Немаловажным является добавление в рацион мяса и овощей для развития растущего организма. В моем блюде присутствует мясо, а из овощей — репчатый лук, морковь, картофель, капуста, тыква, томатная паста, консервированный горошек и зелень — петрушка. Практически все овощи можно найти в Таджикистане круглый год, они местного производства, содержат много витаминов и полезных веществ. Это способствует укреплению здоровья и правильному развитию детей».

Единственный мужчина-финалист Махмадраджаб Сохибназаров, школьный повар СОШ №45 Яванского района Хатлонской области готовил голубцы с фаршем и тыквой. В необычной вариации знакомого рецепта, помимо фарша из говядины, есть рис, репчатый лук, тыква, чеснок, капуста, кинза: «В наших краях белокочанная капуста доступна круглый год. Она богата витамином С, что помогает укрепить иммунитет ребенка».

По завершению первого этапа состоялся кулинарный поединок. Задания для финалистов, а именно технологические карты блюд, спрятаны в запечатанных конвертах. Конкурсант выбирал конверт, доставал задание и принимался за работу. Блюдо из задания необходимо было приготовить за час, представив его вместе с салатом и напитком на пробу жюри и школьников. Блюда были следующими: щи со свежей капустой и картофелем, хомшурбо (традиционный таджикский суп с мясом и овощами), рассольник с перловкой, котлеты из мясного фарша. Каждое готовое блюдо оценивали жюри и ученики школы №6.

Третий этап состоял из викторины, финалисты отвечали на вопросы по работе на школьном

пищеблоке и приготовлению школьного питания, среди которых были и с подвохом:

- Какие специи можно использовать в школьной столовой? (Только соль)
- Сколько процентный маргарин используют в школьном питании для приготовления мучных изделий? (Маргарин использовать вовсе нельзя)
- Как наносится маркировка на разделочный инвентарь? (Выжигают)

ВЫБОР ШКОЛЬНИКОВ

Мнения школьников спрашивали не случайно, ведь главные судьи и жюри для каждого повара — ученики. Повара, в первую очередь, готовят именно для них, а потому блюда в школьной столовой должны быть несомненно полезными, питательными, но, что немаловажно, еще и вкусными. Во время дегустации ученики школы №6 высказывали свое мнение по поводу каждого из блюд конкурсантов. Джамшед, ученик 4 класса — большой любитель национальной кухни. Из всех блюд предпочтение он отдал хомшурбо. «Вкус, как у мамы», — прокомментировал мальчик. Его одноклассница Гуля сказала, что все блюда ей понравились, но все-таки есть фаворит: «Мне больше всего понравились котлеты, они мягкие и сочные».

КТО ЖЕ ПОБЕДИЛ

Подведение итогов, подсчет голосов и баллов, барабанная дробь... и вот жюри называет победителя:

1. **Лучшим школьным поваром Таджикистана стала Мафтуна Умматова;**
2. **Почетное второе место досталось Адолат Салимовой;**
3. **Третье место — Махмадраджаб Сохибназаров.**

Специальных наград «Приз зрительских симпатий» и «Выбор школьника» удостоились Сайлон Суробова и Толиятхон Хушвактова.

Все пять финалистов получили индивидуальные призы в виде сертификатов на покупку бытовой техники и наборы посуды в свои школьные столовые.

Каждый из участников также получил медали, дипломы, благодарственные грамоты школам, в которых работают, а лучшая работница школьной столовой еще и кубок. Были эмоции, слезы победительницы, общее фото и слова благодарности!

В завершении заместитель Министра образования и науки Республики Таджикистан Шукролло Хайрзода отметил: «Самое главное — это то, что повара принимают участие в таком мероприятии, которое проходит первый раз в Таджикистане. Они понимают, что их труд важен, что мы уделяем внимание и качеству школьного питания, и их мастерству. Это стимул для них совершенствовать свою работу и возможность выразить благодарность — мы очень ценим их труд и надеемся, что дальше они будут работать все лучше и лучше на благо подрастающего поколения».

Мероприятие стало важным шагом для школьных поваров достигать успехов, вдохновлять коллег по всей стране демонстрировать свои способности и совершенствовать навыки.



Новый год в Таджикистане начался с нового и очень значимого для системы школьного питания события — в Душанбе открыли первый национальный Центр школьного питания при Министерстве образования и науки Республики Таджикистан. Центр поможет улучшить качество Программы школьного питания ВПП ООН, финансируемой Россией, и постепенно передать ее реализацию в руки правительства Таджикистана.

РОССИЯ И ВПП ООН ОТКРЫЛИ ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

Торжественная церемония открытия прошла 18 января. Мероприятие посетили посол Российской Федерации в Республике Таджикистан Семен Григорьев, первый заместитель Министра образования и науки Республики Таджикистан Джамшед Джуразода, а также представитель и страновой директор ВПП ООН в Республике Таджикистан Адхам Мусаллам.

«Центр позволит Минобрнауки Таджикистана отслеживать реализацию Программы школьного питания, что станет важным шагом на пути придания ей подлинно национального характера», — отметил Семен Григорьев. Также он анонсировал, что в декабре 2022 года Россия выделила дополнительный взнос в размере 4 млн. долл. США на закупку продовольствия для таджикских школьников: «С учетом этого общий объем российских средств, предоставленных на Программу школьного питания в республике, превысил 86 млн. долл., что наглядно демонстрирует, какое внимание Россия уделяет поддержке самого молодого поколения братского и союзнического Таджикистана» — подчеркнул посол.

«При неоценимой поддержке Российской Федерации ВПП ООН оказала помощь в предоставлении оборудования, мебели и ремонте помещения Центра. Он будет находиться под непосредственным контролем Министерства образования и науки Республики Таджикистан, регулярно координируя с ВПП ООН все вопросы, связанные со школьным питанием. Центр будет активно консультироваться с Межведомственным координационным советом по школьному питанию

при Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения, а также с региональными органами власти и другими соответствующими министерствами, ведомствами и партнерами», — сказал Представитель и страновой директор ВПП ООН в Республике Таджикистан Адхам Мусаллам.

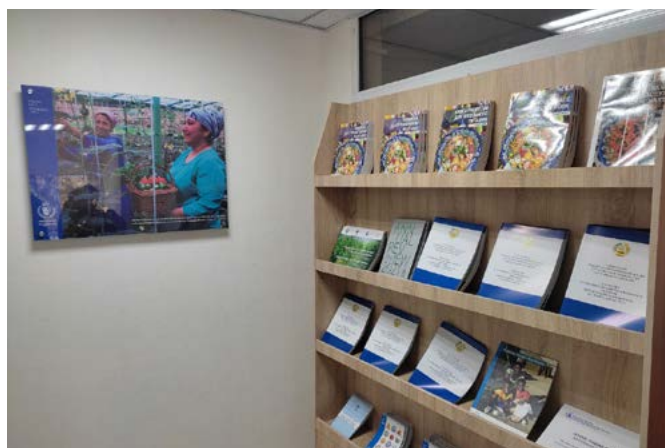
«Россия и ВПП вносят значимый вклад в организацию школьного питания в Таджикистане. Открытие Центра школьного питания выводит наше сотрудничество на новый уровень», — отметил Джамшед Джуразода.

На создание Центра школьного питания выделено 200 тыс. долл. США в рамках Программы школьного питания ВПП. На эти деньги помещение центра отремонтировали и оснастили современной техникой и программным обеспечением, а также сформировали фонд оплаты труда работников Центра.



С начала финансирования в 2013 году Программы школьного питания — крупнейшего проекта ВПП ООН в Таджикистане — Россия выделила на его реализацию 86,1 млн. долл. США, включая 58 млн. долл. на продовольственную помощь и 28,1 млн. долл. на модернизацию инфраструктуры.

Теперь качество предоставляемых маленьким школьникам Таджикистана услуг по приготовлению вкусных и полезных школьных завтраков и обедов значительно повысится.



ГОРНО-БАДАХШАНСКАЯ АВТОНОМНАЯ ОБЛАСТЬ ПРИНЯЛА КОРСОВЕТ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Успех программы школьного питания — это ежедневный труд всех, кто вовлечен в процесс ее реализации: повара на школьной кухне, директора школ, ответственные за питание, представители властей и организаций-доноров. Но как понять, в правильном ли направлении они движутся? Что можно улучшить в этом процессе? Что пересмотреть? Для этого нужен тщательный анализ и контроль реализации программы школьного питания.

Специально для этого был создан Межведомственный координационный совет по вопросам школьного

питания. Члены совета — представители министерств и ведомств — регулярно встречаются, чтобы обсудить реализацию программы и решить насущные вопросы. Традиционно заседания корсчета проходили в Душанбе. Но с прошлого года подход решили изменить. Ведь намного эффективнее проанализировать ситуацию на местах, увидев всё своими глазами.

Так, прошлый год стал годом выездных заседаний корсчета по вопросам школьного питания. Эксперты посетили Хатлонскую, Согдийскую область и Раштский район.

В мае этого года очередь дошла и до крупнейшего по площади региона страны — Горно-Бадахшанской автономной области (ГБАО).

КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА В ШКОЛАХ

Первым делом делегация посетила местные школы. Ознакомились с организацией школьного питания в школах №1 и №4 района Рушон, проконсультировали директоров школ о том, как можно улучшить школьное питание в их школах.

В этом году правительство выделило 5,5 млн сомони для организации питания в пилотных школах, где реализуется программа ВПП ООН. Одной из них стала школа №4, которая получила 71 тыс. сомони. Обеды здесь получают 199 учеников младших классов. На сумму от государства школа покупает продукты для приготовления горячих блюд.

Также делегация побывала в школах района Шугнон: №36, №38, №40 и №54. Три из них тоже пилотные и получили от правительства дополнительные средства на организацию школьного питания. Сумма выплат зависела от количества питающихся школьников. В школе №36 питание получают 106 младшеклассников. На них выделили 37,9 тыс. сомони. В школе №38 всего 68 учеников 1-4 классов — 24,3 тыс. сомони. Школа №40, которая насчитывает 105 младшеклассников, получила 37,5 тыс. сомони.

В районе Рошткала члены межведомственного корсчета посетили школы №30, №31 и №35.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

18 мая в административном центре ГБАО — городе Хорог состоялось заседание по вопросам школьного питания в регионе. Участие в нем приняли заместитель председателя Горно-Бадахшанской Автономной области, Абдулназар Абдулназарзода, руководители отделов образования городов и районов ГБАО, члены Межведомственного координационного совета по вопросам школьного питания ГБАО, а также представители министерств здравоохранения и социальной защиты, образования и науки, экономического развития и торговли, финансов, сельского хозяйства, СЭС, ВПП ООН в Таджикистане и SIFI.

Помимо общих вопросов программы, обсудили использование денежных бюджетных средств в пилотных школах ГБАО и альтернативное финансирование. Поговорили о деятельности недавно открывшегося Центра школьного питания при Министерстве образования и науки Республики Таджикистан. В завершение встречи участники внесли свои предложения по развитию и решению существующих проблем школьного питания в регионе.

ГБАО стал финальной точкой в выездном туре корсчета по школьному питанию. Теперь эксперты лично ознакомлены с тем, как идет реализация программы школьного питания в самых разных уголках страны. Каждый регион получил свои рекомендации по улучшению приготовления горячих обедов для маленьких школьников. Вот так был сделан еще один шаг к совершенствованию системы школьного питания в Таджикистане.



«Даже самая простая яичница не получится по-настоящему вкусной, если не готовить ее с душой», — Мафтуна Умматова, победитель конкурса «Лучший школьный повар-2022 в Таджикистане»

ОТ КУХНИ К УСПЕХУ: ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ПУТЬ ЛУЧШЕГО ШКОЛЬНОГО ПОВАРА ТАДЖИКИСТАНА



Мафтуна Умматова, повар школы №1 г. Истиклол Согдийской области набирает максимальное количество баллов на отборочном туре от своего региона и выходит в финал вместе с еще четырьмя поварями из Хатлонской, Горно-Бадахшанской автономной области и Районов республиканского подчинения.

В финале она занимает почетное первое место. «Школа — это наше будущее», — скажет Мафтуна Умматова в своем интервью сразу после присуждения ей номинации лучшего школьного повара страны.

Как всё начиналось

Мафтуна родилась и выросла в посёлке Кансай города Гулистон Согдийской области в семье учителей. Готовить, как ни странно, научилась у папы. Отец был учителем физики и математики, но очень любил баловать своих семерых детей: сына и шесть дочерей, младшая из которых Мафтуна — вкусной едой. Именно отец привил маленькой Мафтуне любовь к кулинарному искусству.

Дочь выросла. У нее теперь у самой двое детей, а за плечами около 11 лет стажа работы в общепите в родном Таджикистане и в России, где она готовила еду для студентов Ханты-Мансийского государственного университета и Югорского государственного университета. Сейчас Мафтуна чувствует себя по-настоящему на своем месте, уже больше шести лет радуя учеников школы №1 в Истиклоле своими простыми и вкусными блюдами.

Мафтуна понимает, что наряду с учителями и другими школьными поварами своим ежедневным трудом она делает вклад в будущее маленьких школьников, в их здоровье и благополучие.

К работе Мафтуна подходит с душой и относится к ученикам, как к родным. Для нее важно, чтобы дети



в школьной столовой ели не только здоровую, но и вкусную еду. Ведь далеко не все с удовольствием съедают просто полезный суп или салат. Еда должна привлекать детей и внешним видом, и вкусом.

Разрабатывая меню, она старается включать блюда местной кухни, знакомые детям с ранних лет, зачастую обращаясь к Книге рецептов для школьного питания, разработанной ВПП ООН и SIFI.

На вопрос, почему она выбрала профессию школьного повара, Мафтуна отвечает: «Мне нравится готовить для детей, хоть это и большой труд. Приготовить поистине вкусное и питательное блюдо из ограниченного ассортимента продуктов, который есть в распоряжении школьного повара — это искусство. Каждый может приготовить яичницу, но не каждый может сделать так, чтобы она не только выглядела красиво, но и была вкусной и полезной. Когда я готовлю для детей, я заряжаюсь от них энергией».

В прошлом году, когда ВПП объявила первый кулинарный конкурс среди школьных поваров по всей стране, Мафтуна решила принять в нем участие. Это был ее первый конкурс. Судьба подарила ей шанс показать себя и доказать прежде всего себе самой, что она на правильном пути.

Шаг за шагом она успешно проходила все этапы конкурса. На полуфинале единственная среди 10 конкурсантов получила 50 баллов из 50 и вышла в финал. С домашним заданием тоже справилась на отлично. Придумала свое авторское блюдо — овощное рагу с мясом, разработала к нему технологическую карту и получила положительную оценку жюри.

«В финале постаралась показать весь свой

профессионализм, но о первом месте не думала. У меня в голове была лишь одна мысль, только бы не подвести своих близких, свою школу — всех, кто верит в меня и ждет с победой», — признается повар. В финале Мафтуна тоже получает высший балл 156 из 160 возможных и одерживает победу.

Что впечатлило судей больше всего, так это ее внимание к деталям и четкое соблюдение правил работы на пищеблоке — залог качественного безопасного школьного питания.

Мафтуна крепко сжимает кубок, в глазах слезы радости от победы на конкурсе: «Я получила так много положительных эмоций, новых знаний и, конечно же, опыта».

Мечты сбываются

«Я хочу, чтоб наши дети и школьники всегда имели возможность есть вкусную, а самое главное — полезную еду. Я благодарна судьбе за то, что она меня любит и дает сбываться моим мечтам: занимаюсь любимым делом, приняла участие в конкурсе и одержала победу, соревнуясь с сильными конкурсантами. У меня есть еще одна мечта: хочу выучиться на повара технолога, стать мастером своего дела и открыть школу по обучению профессиональных поваров и кондитеров у нас в области», — делится Мафтуна.

Пожелаем Мафтуне успешной реализации в жизни. Пусть ее достижения вдохновят больше школьных поваров стремиться к совершенству и проявлять себя, улучшая школьное питание в стране ради будущего маленьких школьников.

ИГРЫ В БУДУЩЕЕ: В НОВОМ ЦЕНТРЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ В КЫРГЫЗСТАНЕ ПРОШЕЛ СЕМИНАР СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ



Организация школьного питания, как и любой процесс, связанный с оказанием услуг, требует непрерывного развития. Только так потребители — а в нашем случае это ученики младших классов — получают действительно качественную услугу — безопасное, вкусное и полезное школьное питание.

В Кыргызстане повышение качества школьного питания стало возможным благодаря сотрудничеству ВПП ООН и российского Института отраслевого питания (SIFI). Вот уже 10 лет они помогают Правительству страны совершенствовать Национальную программу школьного питания.

Каждый год внедряются новые идеи и решения: от проектирования и оснащения школьных столовых современным кухонным оборудованием до создания тренинг-центра в сфере школьного питания.

В ноябре 2022 года в Бишкеке на базе Кыргызского государственного технического университета им. Раззакова (КГТУ) открыт первый в стране Республиканский центр компетенций по подготовке и переподготовке школьных поваров и кухонных работников (РЦК). В стенах центра слушатели могут получить качественное образование, почерпнуть передовой опыт в области приготовления школьных блюд с применением новейших технологий и современных подходов к обучению.



С появлением такого центра, аналогов которому нет в Кыргызстане, да и в других странах СНГ, перед его создателями встала задача — наметить пути развития РЦК, чтобы он мог принести максимум пользы.

С этой миссией в апреле 2023 года в Бишкек отправилась представитель SIFI и руководитель проекта — Юлия Кудла. На площадке центра компетенций Юлия провела семинар по стратегическому планированию.

Новому центру инновационные методы стратегического планирования

Участники семинара: представители КГТУ, Министерства образования и науки Кыргызской Республики, ВПП ООН и партнерских организаций объединились в достижении общей цели — определить план развития центра компетенций на следующие пять лет.

Сколько людей, столько и мнений — как направить обсуждение в правильное русло, последовательно решать возникающие вопросы и вывести формулу процветания центра? Ключом к успешному проведению судьбоносного для РЦК семинара стала технология форсайт.

Форсайт (от английского «взгляд в будущее») — это технология сценарного прогнозирования будущего. План развития строится на реальных тенденциях и условиях, в которых действует организация.

Планировать развитие проекта по технологии форсайт — значит заглянуть в будущее, но не для того, чтобы предсказать его, а договориться о том, каким его можно сделать совместными усилиями.

Форсайт в деле — как участники смотрели в будущее

С чего обычно начинаются стандартные рабочие встречи или совещания? Люди приходят, жмут друг другу руки, знакомятся. Перекидываются парой слов, рассаживаются по местам с глубоким вздохом: «Возможно, ближайшие час или два будет скучно, мы ни к чему не придем — пустая трата времени».



Наш семинар в корне поменял типичную рабочую встречу, начавшись с «Карусели общения» — приема, который помогает познакомить участников друг с другом в дружественной атмосфере, располагающей к продуктивной работе.

Познакомившись, участники принялись «мечтать»: попытались заглянуть на пять лет вперед и представить, каким будет РЦК в 2028 году. После совместного «мозгового штурма» сформулировали видение центра.

Процветающий и постоянно совершенствующийся хаб — площадка, интегрирующая инновационные образовательные практики и подходы. Признанный на международном уровне, центр оказывает услуги, направленные на улучшение качества общественного питания, пользу от которых получает более 1 млн человек.

Будущее формируется сейчас. Поэтому для дальнейшей работы над планом развития центра участники, разделившись на три группы, принялись анализировать сегодняшнюю ситуацию со школьным

питанием. Рассматривали, какие ресурсы доступны в стране для внедрения горячего питания в школах, какие организации и структуры помогают в развитии школьного питания, какие есть законы, регулирующие вопросы, связанные с организацией школьного питания.

Обсудив все эти моменты, участники сошлись на том, что в Кыргызстане созданы все условия для развития школьного питания благодаря поддержке со стороны государства, международных и местных некоммерческих организаций, созданной законодательной базе.

На следующем этапе группам предстояло описать происходящие в мире, регионе, стране процессы, которые могут повлиять на работу организаций, занимающихся оптимизацией школьного питания. В результате дискуссии определили список трендов: рост заболеваний, связанных с неправильным питанием (ожирение, диабет, анемия), среди детей; постоянное внедрение инновационных подходов в сфере технологий обработки продуктов и приготовления блюд; рост популярности здорового питания и другие.

Наконец, подошли к главной части семинара. Опираясь на выявленные тренды, имеющиеся ресурсы, нужно было составить пошаговый сценарий развития РЦК, который приведет к намеченной в начале семинара картине 2028 года — сделать будущее реальностью. Что самое интригующее — нельзя было забывать про «черных лебедей», представляющих собой труднопрогнозируемые отрицательные или положительные события, кардинально меняющие ситуацию.

Группы участников разработали три сценария развития центра компетенций, исходя из разных установок:

1. Оптимистичная — люди, которые во всем видят возможности.
2. Пессимистичная — люди, которые склонны оценивать риски и видят угрозы.
3. Реалистичная — люди, которые видят реальную картину.

Прогноз развития центра к 2028 году

У каждого участника сессии была своя точка зрения, но все сошлись в одном. Для успешного и устойчивого



функционирования центра необходимы компетентные кадры, уникальные программы обучения, собственная пищевая лаборатория, продуманная стратегия продвижения — о центре должны знать все, и привлечение средств из различных источников.

В конечном итоге все организации, работающие в сфере детского питания, должны предоставлять безопасное, качественное, сбалансированное питание для подрастающего поколения по единому стандарту.

Вот так, в легкой дружественной обстановке, став

частью той же игры, только взрослой, люди смогли построить реалистичный, но в то же время полный идей и возможностей план развития Республиканского центра компетенций.

Лебеда, причиняющая хлопоты садоводам, — на самом деле настоящее сокровище в мире питания и медицины. Растение, которое мы часто выбрасываем при прополке, принимая за сорняк, обладает высокой пищевой ценностью и лечебными свойствами.

СОРНЯК, КОТОРЫЙ НАКОРМИТ

Люди используют лебеду в кулинарии уже много веков. Не случайно в XIX веке говорили: «Не то беда, что во ржи лебеда, а то беды, как ни ржи, ни лебеды». Крестьяне издревле знали, как прокормиться в голодные времена и вылечить различные хвори без аптеки — с помощью той самой лебеды.

Нежные листья и побеги добавляли в салаты, супы, борщи и гарниры. Сухую лебеду смешивали с мукой — это повышало питательную ценность хлеба. Из семян готовили каши. С помощью этого «сорняка» улучшали вкус котлет.

Польза

Сегодня диетологи подтверждают: лебеда богата белком, аскорбиновой кислотой, минеральными солями и другими полезными веществами. Включать лебеду в рацион, значит, следовать за мудростью предков и заботиться о своем организме.

Как лучше есть лебеду? Зеленые листики тушат или запекают вместе с другими ингредиентами, создавая уникальные сочетания вкусов. Однако главное достоинство этого растения заключается в способности восполнить весеннюю нехватку свежей зелени. Это особенно ценно для детей школьного возраста, чей растущий организм нуждается в полноценном и сбалансированном питании.

Можно ли есть лебеду со своего участка

В культивировании лебеды нет ничего сложного: она не требует особых условий. Способна расти даже на неплодородных почвах, в сухом климате. Она легко адаптируется к различным климатическим условиям и может быть выращена практически в любом регионе. Лебеда — доступный и экологически чистый продукт.

Конечно, можно пробовать добавлять в салаты «сорную» лебеду — раньше люди так и делали. Однако



с наступлением жары она уходит в цвет, а листья ее становятся мелкими и жесткими. Гораздо вкуснее и полезнее выращивать садовые виды этого растения в теплицах, тогда именно лебеда даст нам витаминный коктейль раньше другой зелени.

Культурные формы лебеды садовой не только разнообразны по цвету, но и обладают прекрасными вкусовыми качествами. Можно выращивать красные, белые и зеленые разновидности растения. Свежая лебеда кисловата, слегка напоминает щавель. Вареная и тушеная не обладает выраженным запахом или ароматом. Зато является отличным красителем: например, в Италии ее используют, чтобы сделать «зеленую пасту».

Лечебные свойства

Кроме пищевой ценности, лебеда обладает и лечебными свойствами. В медицине она используется для борьбы с желудочными заболеваниями, желтухой, кашлем и другими проблемами. Рецепты настоев и отваров из лебеды передаются из поколения в поколение.

Лебеда является источником ценных биологически активных веществ, таких как флавоноиды, каротиноиды и витамины. Ее использование способствует укреплению иммунной системы, улучшению обмена веществ и снижению воспалительных процессов. Она также обладает мочегонным, желчегонным и антиоксидантным действием.

Как еще использовать лебеду? Добавлять в свежие соки, зеленые смузи и коктейли — это придаст напиткам богатый вкус и увеличит пользу для здоровья.

Противопоказания

В то же время есть лебеду может далеко не каждый. Среди противопоказаний к употреблению этого растения: гастрит, колит, холецистит. Врачи рекомендуют с осторожностью применять ее при желчнокаменной и мочекаменной болезнях, а также напоминают: пыльца лебеды может вызвать аллергию.

И все же пользы в древнем растении очень много. Выводя нас из замкнутого круга традиционных продуктов, лебеда дает возможность разнообразить рацион и обогатить его полезными веществами.



НАКОПИ КАЛЬЦИЙ СМОЛОДУ: ТОП-6 ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ КАЛЬЦИЕМ

Кальций — важнейший элемент для роста и развития человека. Он не просто делает наши кости и зубы прочными, он накапливается в них. Кости содержат до 99% кальция, который есть в нас. При этом запас нужно постоянно пополнять — иначе рискуем столкнуться с выпадающими зубами и слабыми костями, которые будут плохо срастаться в случае переломов.

Важно помнить, что основной запас кальция организм делает в детском и подростковом возрасте. Приблизительно после 30 лет процесс накопления этого вещества постепенно сходит на нет, а кости становятся менее прочными. Поэтому здоровье детей в будущем напрямую зависит от того, насколько их организм смог запастись кальцием в детстве, ведь из этого ресурса они будут черпать всю жизнь.

Какие богатые кальцием продукты стоит предлагать ребенку в первую очередь?

Ниже подборка простых источников кальция, которые мы можем поставить на стол каждый день.



Какой элемент участвует в более чем 300 биологически значимых реакциях нашего организма? Это кальций — вещество, которое отвечает за здоровье костей, зубов, сосудов, влияет на работу иммунной и нервной систем, поддерживает правильное функционирование зрения и слуха, а также процессов свертывания крови. В статье рассказываем, какие продукты помогут вашему ребенку накопить достаточное количество этого вещества на всю жизнь.





ТВОРОГ

Кальций из творога легко усваивается. Кроме того, продукт обладает иммуностимулирующими свойствами. Регулярно давать детям творог — отличная привычка. На стол можно ставить как собственно обычный творог, так и соусы с творогом, и творожное зерно. А еще можно баловать семью сырниками — лепешками на основе творога с добавлением муки.



ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Большинство зеленых овощей, таких как брокколи, шпинат, листья редьки, петрушка, чрезвычайно богаты кальцием. Добавляйте их на стол в виде салатов или украшайте ими гарнир. А можно предложить детям соус с фруктами, мятой и кориандром, наподобие индийского чатни. Такую зеленую массу намазывают на бутерброды из цельнозернового хлеба или едят как гарнир. Вкусно и полезно!



ЦЕЛЬНЫЕ БОБЫ

Большинство цельных бобовых богаты кальцием, например, нут, фасоль, чечевица, горох и т. д. Кроме того, бобовые содержат много белка и клетчатки, а потому вдвойне полезны растущему организму. Их можно готовить как самостоятельный гарнир, подавать с луком и помидорами, употреблять вместе с рисом. Если при приготовлении бобы предварительно хорошенько замочить на ночь, это поможет организму усвоить максимум содержащихся в них питательных веществ.



ОРЕХИ

Все орехи содержат кальций, однако настоящий рекордсмен в этой группе — миндаль. Полезно также регулярно перекусывать грецкими орехами, фисташками, фундуком, орехами макадамия — и с запасом кальция в организме не будет проблем.



СЕМЕНА ЧЕРНОГО КУНЖУТА

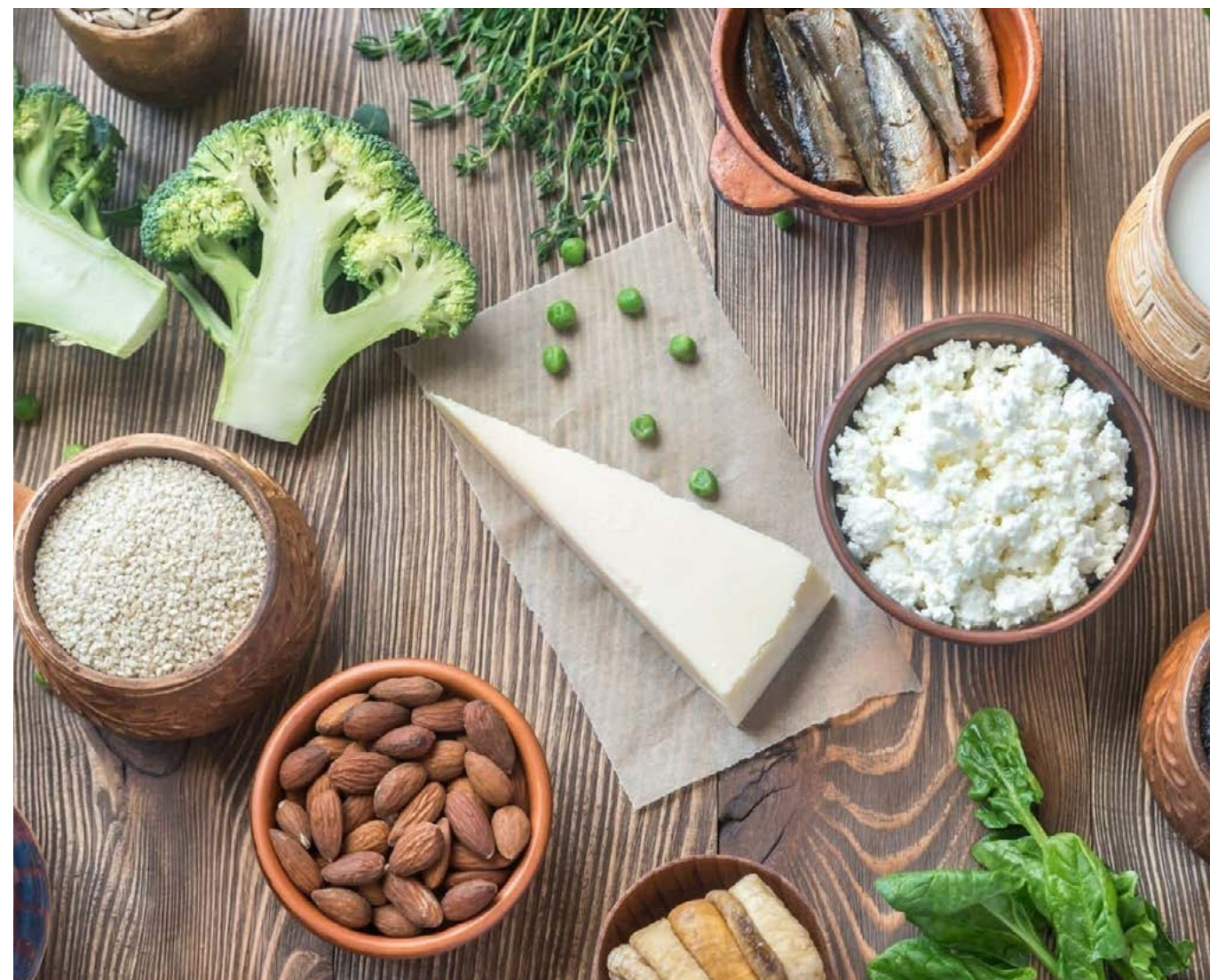
Самый богатый источник кальция, содержащий в себе к тому же много белка, ряд витаминов группы В, а также полезные жиры, — это кунжут. Большинству детей нравятся козинаки из кунжута, которые несложно сделать дома. Их также удобно брать с собой в качестве перекуса в школу или на прогулку.

МОЛОКО

В 100 г молока содержится 120 мг кальция. Это один из основных продуктов, откуда ребенок любого возраста может черпать кальций в достаточном количестве. Этот важный микроэлемент превосходно усваивается из молока благодаря лактозе. Увы, молоко придется исключить, если у человека обнаружена непереносимость лактозы.



Регулярное употребление пищи, богатой кальцием, сделает кости и зубы ваших детей прочными, укрепит мышцы и нервную систему. Подавая на стол блюда из продуктов, которые мы перечислили выше, вы предотвратите развитие такого недуга, как остеопороз и избежите нарушений роста. Кальций в достаточных количествах — залог крепкого, здорового будущего вашего ребенка.



ИСТОРИИ КУХОНВИЛЛА

ИСТОРИЯ СЕДЬМАЯ

ПРЕМЬЕРА В КИНОТЕАТРЕ "ОСТРЯК"

– Ты разбираешься в кино, Лука? – тихо спросил полицейский Картофель Пюррэ.

Вместе с напарником они вошли в фойе кинотеатра "Остряк", смущаясь от вспышек фотокамер и обилия знаменитостей.

– Да, я просто обожаю кино, – шепнул Лука в ответ.

Полицейские были почетными гостями на очередной громкой премьере. Киностудия "Кухонфильм" сняла фильм по сказке "Золушка", написанной однофамильцем Картофеля, известным писателем Шарлем Пюррэ. Говорили, в кино будут новейшие спецэффекты и, конечно же, любимые актеры.

– А я вот совсем не разбираюсь, – признался Пюррэ. – И почти никого здесь не знаю.

В этот момент им улыбнулась стройная актриса с пышными зелеными волосами.

– Это Любовь Морковкина – актриса, сыгравшая главную роль, – начал просвещать коллегу Лука. – Рядом с ней красавица Светлана Свекловичная, сыграла мачеху. Видишь, вдалеке две редиски дают интервью? Они были дочками.

– А капуста в фиолетовом?

– Это замечательная актриса Мария Краснова-Качанова. Она играла фею. А рядом с ней Людмила Тыквина и режиссер Илья Кабачков.

– А кто сыграл принца

– Восходящая звезда кинематографа, Матвей Огурцов. Он в светло-зеленом смокинге. Так вжился в образ, говорят, без слез не взглянешь. Критики уже называют "Золушку" самой острой премьерой года...

– А это кто? – спросил Пюррэ, указывая на угрюмого огурца в темно-зеленом смокинге, который злобно поглядывал на актеров и что-то ворчал себе под нос.

– Ренат Маринадов. У него давно не было больших ролей. Он пробовался на роль принца, но ему отказали. Наверное, переживает.

Маринадов действительно переживал. Он вплотную подошел к Огурцову и громко сказал:

– Роль принца должна была достаться мне!

– Почему это? – возмутился Матвей.

– Ты играешь пресно, а здесь нужна острота!

– Это я-то играю пресно?

Актеры начали ругаться и спорить. Чтобы не слушать неприятную ссору, Лука и Пюррэ отошли и принялись рассматривать небольшую выставку. Здесь были портреты выдающихся актеров, уникальные фотографии и предметы со съемок.

– Интересная вещица, – пробормотал Пюррэ, увидев среди экспонатов золотую монету.

– Реликвия! Золотой лавр с изображением кинокамеры.

Единственный в мире – его выпустили к столетию кинотеатра. Честно говоря, я бы и сам хотел играть в кино. Жаль, стал полицейским, а не акте...

– Нам уже пора, Лука, – напомнил Пюррэ. – Начинается сеанс.



Овощи заняли места в зале, и погас свет. Но вместо первых кадров из фильма зрители услышали взволнованный голос из фойе:

– Хищение экспоната! Пропал золотой лавр!

Свет тут же включился, а в зале появился сотрудник службы безопасности Томатов.

– Прошу всех оставаться на своих местах! Только что я обнаружил пропажу ценной монеты. Здание закрыто, значит, преступник среди нас. Не волнуйтесь, найти его проще простого. В монету была встроена сигнализация. Сейчас я нажму на кнопку, и мы узнаем...

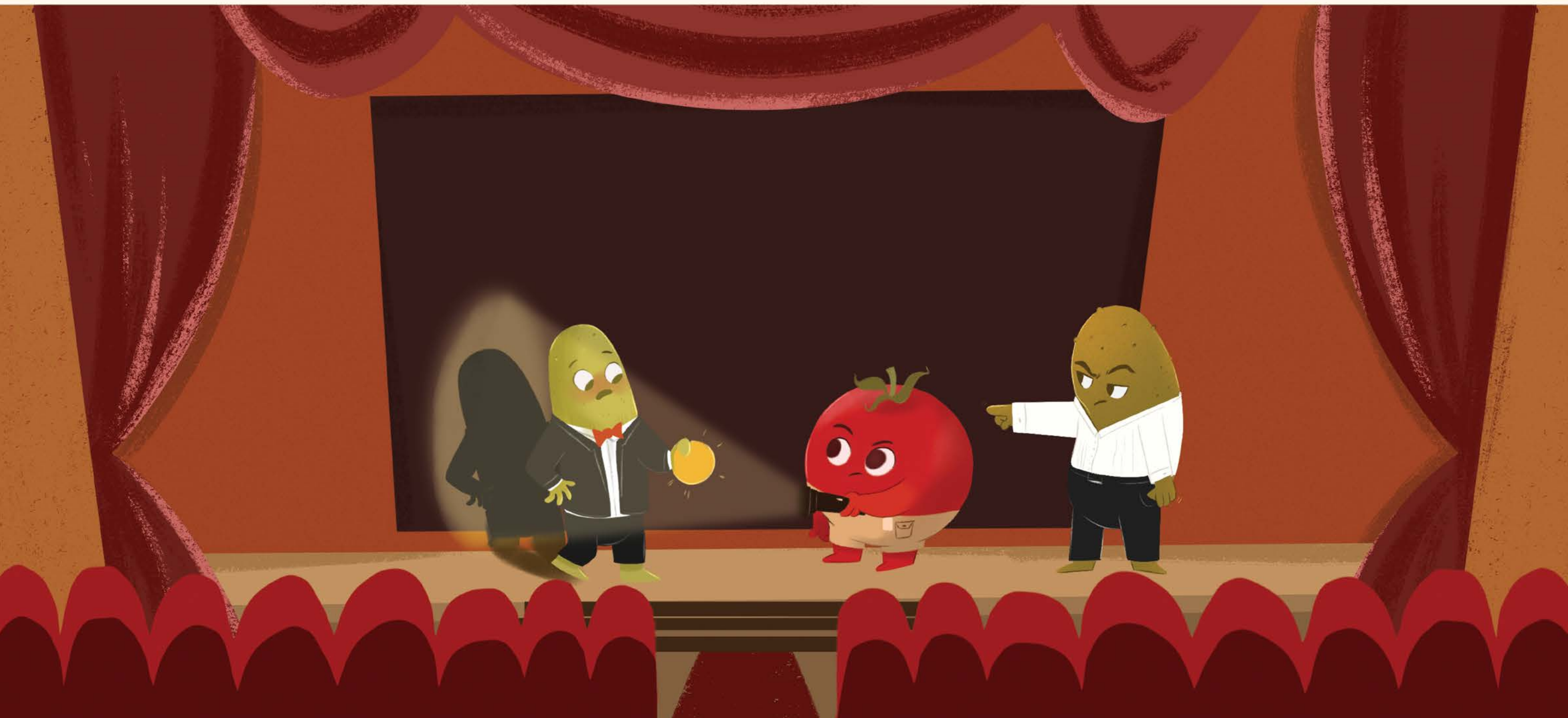
Томатов нажал, и тут же из кармана смокинга Матвея Огурцова, исполнителя главной роли, раздалась сирена. С удивлением он достал из кармана золотой лавр.

– Сработало! – обрадовался Томатов. – Вы арестованы!

– Подождите! Я ничего не понимаю. Я не брал монету. Вероятно, мне ее подбросили.

Тут же к нему подскочил Маринадов:

– Врешь! Все говорили, что ты хороший актер, а я всегда знал, что на самом деле ты обыкновенный воришка



Возмущенного Огурцова уже выводили из зала, как вдруг Пюрре осенила идея.

– Стойте! – закричал Картофель. – Огурцов и правда не брал монету!

– Откуда вы знаете? – прищурился Томатов.

– Смотрите!

Пюррэ вежливо обратился к Красновой-Кочановой и спросил, не может ли она поделиться кусочком своего платья. Актриса была удивлена, но исполнила просьбу:

– Пожалуйста!

Лука вырвал из блокнота листок бумаги, а Пюрре выжал на него немного капустного сока. Бумага окрасилась и стала фиолетовой.

Лука разорвал ее на три полоски. Под удивленными взглядами публики Пюррэ прислонил одну полоску к монете, и фиолетовая бумага тотчас стала красной.

– Это означает, что монета недавно соприкасалась с кислотой! В соке краснокочанной капусты содержатся антоцианы, которые реагируют на кислотную среду изменением цвета. Теперь проверим Огурцова.

Он прислонил к актеру вторую полоску фиолетовой бумаги, но она не поменяла своего цвета.

– Видите? Огурцов действительно не брал монету. А теперь...

Маринадов дернулся и попытался убежать.

Его остановили. Картофель Пюррэ поднес к нему третий кусочек фиолетовой бумаги. Едва он дотронулся до Рената, бумага покраснела.

– Извините, дорогой Ренат, но вы единственный из нас, кто обладает достаточно сильной кислотной средой. Именно вы украли и подбросили Огурцову монету, оставив на ней кислый след.

– Это была моя роль! – кричал Маринадов, когда Томатов выводил его из зала.

– Моя!

Зрители были немного взбудоражены и не могли успокоиться. К полицейским подбежал режиссер “Золушки”, Илья Кабачков:

– Вы спасли премьеру и честь моего лучшего актера! Если позволите, я бы хотел в знак признательности снять о вас фильм.

Детектив, в котором вы сыграете главные роли.

Пюррэ хотел было отказаться, но увидев счастливое лицо напарника, ответил:

– Мы согласны!

И только тогда в зале погас свет и зрители смогли насладиться долгожданной премьерой “Золушки”



Овощи очень полезны и являются основой здорового питания. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует есть не меньше трех порций овощей в день.

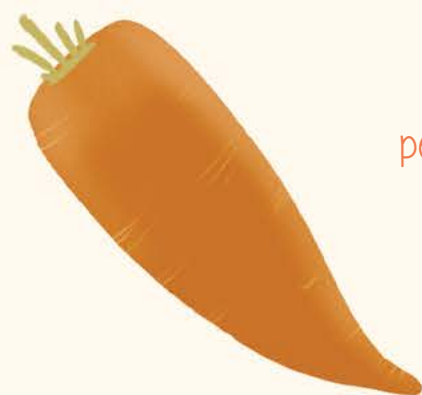
Одна порция - это количество овощей, которое помещается у тебя в ладошке.

Овощи содержат мало жиров, небольшое количество белков и углеводов, но являются ценными источниками витаминов, минералов и клетчатки.



В **ОГУРЦАХ**, например, много кремния, фосфора, витамина К. Этот витамин отвечает за крепость твоих костей, так как помогает организму правильно усваивать кальций. А еще огурцы помогают нормализовать обмен веществ в организме.

В **ПОМИДОРАХ** много калия, который помогает улучшать кровообращение, а значит и работу сердца и кровеносных сосудов.



МОРКОВЬ, как известно, рекордсмен по содержанию витамина А, важного для твоего зрения и здоровья кожи.

Свекла содержит натрий, кремний, медь и марганец, а **Капуста** - лидер по содержанию витамина С и укреплению твоего иммунитета. Этого витамина в ней даже больше, чем в лимоне! А еще в капусте много кальция, магния и фолиевой кислоты.

Красные, синие и фиолетовые растения, в том числе овощи, содержат красящие вещества - антоцианы. У антоцианов есть интересное свойство.

В кислой среде они становятся красными, а в щелочной - желто-зелеными или синими. Добавь несколько капель вещества, например, лимонной кислоты или мыльного раствора в фиолетовый сок краснокочанной капусты, и увидишь, как изменится его цвет.





World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан