



ВЕСТИНИК

школьного питания

№23, 2022



О ВАЖНОМ ЧЕРЕЗ ИГРУ:

как в Душанбе отметили
Всемирный день продовольствия

стр. 4

КОНТРОЛЬ НА МЕСТАХ:

выездные заседания корсовета
по школьному питанию прошли в
Согде и Раште

стр. 8

МИКРОЗЕЛЕНЬ:

деликатес из космического меню

стр. 23

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Факты:

Встречаются деревья — старожилы возрастом до 400 лет. Вокруг ствола самых больших из них может разместиться 24 человека.

В среднем одно взрослое дерево приносит до 300 кг грецких орехов в год. Но бывают деревья с широкой кроной, с которых собирают до 500 кг.



На таджикском языке — чормағз, что в переводе означает «четыре ядра».

Несмотря на русский вариант названия этого ореха, происходит он вовсе не из Греции, а из Средней Азии. Там до сих пор можно встретить много диких ореховых лесов. В Таджикистане насчитывается 8 тысяч га орешников, где произрастает дикий грецкий орех.

В Грецию же орехи привез один из известнейших полководцев древности Александр Македонский из своего похода на Индию. Так в Европе и появился «грецкий» орех.

Как его едят

Грецкий орех универсален: его добавляют в выпечку, в мясные или рыбные блюда, в салаты и соусы. Несколько орешков в сочетании с сухофруктами или ягодами и несладким йогуртом станут отличным перекусом и заменой сладких конфет для школьника.

Польза

В день достаточно съесть 3-5 половинок ореха. Это уже обогатит рацион полезными жирами, железом, витаминами группы В, цинком, калием, магнием, витаминами Е и С.

Жирные кислоты, полезный белок, витамины и минеральные вещества благотворно влияют на умственное развитие, физическое и эмоциональное состояние ребенка. А полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 питают мозг, что помогает лучше усваивать и запоминать информацию.

Состав и калорийность

Сырой грецкий орех содержит (в 100 г):



Осторожно!

Грецкий орех довольно сильный аллерген, поэтому его нужно есть понемногу, постепенно вводя в рацион ребенка. Также при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта эти орехи нужно есть крайне осторожно и не более нескольких штук.

Содержание

- 4-7 **О важном через игру:** как в Душанбе отметили Всемирный день продовольствия
- 8-10 **Контроль на местах:** выездные заседания корсчета по школьному питанию прошли в Согде и Раште
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**
- 11-13 **Обучение школьных поваров в Кыргызстане выходит на качественно новый уровень:** открыт Республиканский центр компетенций по школьному питанию.
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**
- 14-19 **Школьное питание разнообразнее, вкуснее, качественнее:** в России прошел конкурс лучших школьных поваров и столовых
- СУПЕРФУД**
- 20-22 **Вот такая ботва:** свекольные листья на столе как секрет здоровья
- ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКА**
- 23-25 **Микрозелень:** деликатес из космического меню
- 26-31 **Истории Кухонвилля.** История шестая | Секрет победителя лотереи

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

22 октября в летнем саду гостиницы Серена ВПП ООН в партнерстве с ФАО и SIFI устроили фестиваль в честь празднования Всемирного дня продовольствия.

О ВАЖНОМ ЧЕРЕЗ ИГРУ: КАК В ДУШАНБЕ ОТМЕТИЛИ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ

Фестиваль прошел под лозунгом «Никого не оставлять позади — улучшая производство, улучшая питание, улучшая окружающую среду, улучшая жизнь». Особое внимание на празднике уделили детям. Задача проста — развить у них интерес к теме здорового питания и разумного потребления, чтобы вырастить поколение, ответственно относящееся к планете и ее ресурсам.

В этом году организаторы подчеркнули роль подрастающего поколения, которое может построить лучшее будущее. К празднованию привлекли молодых волонтеров, аниматоров и гостей. Каждый год в этот день в честь праздника школьники Таджикистана принимают участие в тематических мероприятиях, и этот год не стал исключением.

С помощью насыщенной программы волонтеры и аниматоры помогали детям освоить навыки ведения здорового образа жизни и соблюдения принципов рационального питания. О сложных вопросах детям рассказывали просто — через игру.

ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

На фестивале маленьких гостей встречала детская интерактивная зона, объединенная общей концепцией: аниматоры-сотрудники «Фабрики Здоровья» знакомили детей с работой каждого «цеха». Дети могли приготовить здоровый перекус в

«Цехе сборки», на «Складе ингредиентов» угадывали предметы на ощупь, а в «Цехе вкусовых настроек» — продукты на вкус с завязанными глазами, сортировали полезные и вредные продукты в «Сортировочном цехе» и выбирали из надувного бассейна фрукты и овощи, имитируя покупку здоровых продуктов в «Закупочном цехе». Все активности проходили в формате игр на тему здорового питания, а за прохождение каждого задания ребенок получал полезный приз в виде сезонного фрукта.

Десятилетняя Нозия в восторге от игровой зоны: «Мне очень понравилось, я поучаствовала в нескольких конкурсах. Где нужно было пробовать еду, я угадала, что это был помидор, угадывала предметы на ощупь».

Алие 11 лет, но она пришла на праздник не только в качестве гостя: «На Всемирном дне продовольствия я буду петь. Кроме того, успела поучаствовать в активностях — приготовила себе полезную тортилью».

Мне понравилось, что здесь много веселых конкурсов для детей и интересной информации для взрослых».

Вохида пришла с подругой: «Мы привели детей, чтобы познакомить их с тематикой Всемирного дня продовольствия. Нам очень понравилось, в первую очередь то, что организовали все в саду, погода такая хорошая, детям так все нравится, все красочно. Им показывают, что полезно, а что нет. Дети узнают нужную информацию. Мои малыши отгадывали на ощупь предметы и на вкус продукты, участвовали в конкурсе, где нужно было разделять полезную и вредную еду. Им очень понравилось».

Сын Камолы тоже принял участие в активностях игровой зоны: «Нам было интересно. Нравится, что дети узнали полезную информацию о принципах здорового питания».



ПРИГЛАШАЕМ В КУХОНВИЛЛЬ

Дети и взрослые также стали участниками интерактивного театрализованного представления. Познакомились с жителями сказочного города Кухонвилль доктором Сельдерьяном Стебельковым и его пациентом — злодеем Гамбургером. Отвечая на вопросы викторины, прыгая и танцуя, ребята помогли Гамбургеру избавиться от вредных привычек и вылечить недуги.

Так, в развлекательной форме герои сценки привлекали внимание детей к здоровому образу жизни и мотивировали их заботиться о своем здоровье с ранних лет, в том числе, следуя правильным пищевым привычкам.

Через игры, опыты, интересные ассоциации герои затрагивали темы пищеварения, сбалансированного питания, ограничения жирных продуктов и сахара в рационе, пользы питьевого режима.



УЖЕ ШЕСТЬ ЛЕТ ОРГАНИЗУЕМ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сухроб Бабаджанов, представитель SIFI в Таджикистане отмечает, что сейчас человечество переживает непростой период глобальных проблем, включая продолжающуюся пандемию, изменение климата, рост цен, что безусловно влияет на продовольственную безопасность. Важно доносить саму идею Всемирного дня продовольствия до всех без исключения. «В этом вопросе как один из инструментов решения проблемы практика здорового питания оказывает положительное влияние на развитие общества, что мы и решили показать детям в игровой форме.

Интерактив сам по себе получается очень эффективным инструментом привлечения внимания к теме праздника: дети, как губка, впитывают новую информацию. Когда это происходит через игру, мы по крупицам закладываем в память ребенка, что можно, а что нельзя, что полезно — что вредно. Я думаю, мы должны уделять особое внимание такого рода мероприятиям, потому что они повышают осведомленность в вопросах здорового образа жизни не только детей, но и взрослых. Здоровое питание — залог здоровой нации и здорового будущего. Когда мы

это говорим, не скандируя громкие фразы с высоких трибун, а работая просто и доступно, то каждый может понять, что это такое. Ежегодно мероприятие посещает 150–200 человек, из них примерно 60% детей и 40% взрослых».

ВЫСТУПЛЕНИЯ ОФИЦИАЛЬНЫХ ГОСТЕЙ

Во время официальной части мероприятия выступили заместитель министра сельского хозяйства Таджикистана Джаббор Носирзода, заместитель министра образования и науки Таджикистана Шукрулло Курбонали Хайрзода, представитель ФАО в Таджикистане Олег Гучгельдыев, глава программы ВПП в Таджикистане Аршия Хан и представитель Республиканского центра питания при Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения Орзу Рахмоналиев.

Представитель Министерства образования и науки Таджикистана отметил, что здоровое питание — необходимое требование для развития и улучшения состояния здоровья населения, и одним из важнейших компонентов этого вопроса является предоставление



горячего питания в школах: «Школьное питание признано одним из лучших инструментов повышения посещаемости в начальной школе. Мероприятия по улучшению школьного питания доказали свою эффективность в повышении внимания и умственной способности учеников».

Остальные выступающие также подчеркивали важность здорового питания, которое может изменить жизнь и позволить стране и людям полностью раскрыть свой потенциал. «Это зависит от достижения продовольственной безопасности и доступа к качественному питанию благодаря согласованным действиям всех заинтересованных сторон — правительства, частного сектора, гражданского общества и партнеров по развитию, — отметила Аршия Хан».

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фестиваль собрал около 200 участников, включая представителей Правительства, послов, международных и местных партнеров из числа

НПО и гражданского общества. Всемирный день продовольствия завершился музыкальным номером, концертом от группы «Braille band», состоящей из слабовидящих ребят и вкусным пловом в качестве угощения.

На мероприятии также была организована фотовыставка, продемонстрированы технологии в агропромышленном комплексе: решения в ирригации земель для отдаленных регионов, сельскохозяйственные товары местных фермеров, мёд, эко-сумки и многое другое.

Коллективные действия в 150 странах мира — вот что делает Всемирный день продовольствия одним из самых знаменитых дней в календаре ООН. Правительства, частный сектор, научные круги, молодежь, гражданское общество и отдельные лица должны работать вместе в знак солидарности, чтобы сделать приоритетным право всех людей на качественное питание, мир и равенство.

Каждый может работать над инклюзивным и устойчивым будущим, проявляя больше сочувствия, доброты и заботы в своих действиях.

КОНТРОЛЬ НА МЕСТАХ: ВЫЕЗДНЫЕ ЗАСЕДАНИЯ КОРСОВЕТА ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ПРОШЛИ В СОГДЕ И РАШТЕ



Организация школьного питания — процесс сложный, трудоемкий и безусловно требует контроля. Узнать, как идут дела в отдаленных районах, что нужно поправить, где помочь, а где похвалить и вдохновить на дальнейшие успехи представляется возможным лишь тогда, когда увидел всё своими глазами.

Члены Межведомственного координационного совета по вопросам школьного питания полностью разделяют такой подход, поэтому в течение этого года посетили с выездными заседаниями три региона.

Формат выездного заседания корсчета хорош тем, что его члены имеют возможность в реальности, а не через отчеты на бумаге, увидеть реализацию программы школьного питания на местах, проанализировать текущую ситуацию и найти возможные пути решения возникающих проблем.

Первой была Хатлонская область. Подробности поездки мы освещали в предыдущем выпуске

Вестника. А здесь расскажем о визитах в Согд и Рашт.

Согдийская область: бесценный вклад родителей в школьное питание

По уже сложившейся традиции накануне официального заседания 6 октября делегация в лице представителей министерств здравоохранения и социальной защиты населения, образования и науки, сельского хозяйства, финансов, Агентства «Таджикстандарт», а также СЭС отправилась посмотреть, как организовано школьное питание в школах №35, №22 и №53 города Истаравшан.

Три школы, объединенные участием в одном проекте, но различные по способам его реализации отражают то, как много существует вариантов сделать школьное питание лучше, качественнее и разнообразнее с поддержкой родителей, местных властей, международных доноров и частного сектора.



В рамках Программы школьного питания на территории школы №35 установлена теплица, которая кормит учеников свежими овощами прямо с грядки, добавляя в их школьное меню разнообразие витаминов и минералов. Еще 1,5 га пришкольных земель регулярно поливаются водой из специально организованной здесь скважины, что позволяет выращивать качественный урожай сельхозпродукции.

Школе №22 ВПП помогла организовать консервный цех, также установить теплицы для выращивания овощей и посадить 250 саженцев фруктовых деревьев на 0,5 га земли. Консервный цех уже позволил сделать первые запасы на зиму для школьной столовой — 644 литра консервов (сок, варенье, помидоры).

Школе №53 в свою очередь досталась система питьевого и поливного водоснабжения и 4100 саженцев фруктовых деревьев на 4,5 га земли. Использование пришкольных хозяйств существенно помогает улучшить школьное питание детей. Часть урожая идет на приготовление разнообразных блюд, а часть — на продажу, вырученные средства с

которой школа может потратить на свои нужды.

Официальная часть выездного заседания прошла в гостинице «Сугдиён» в Худжанде. Начальник отдела образования местного исполнительного органа государственной власти Согдийской области Махина Набизода отметила, что встреча станет сильным толчком для улучшения школьного питания в Согдийской области, рассказала о деятельности местного координационного совета, отметила активное участие родителей в улучшении школьного питания своих детей.

С помощью АРУ (Ассоциация родителей и учителей) школьные рационы регулярно дополняются молоком и молочными продуктами, рисом и машом, овощами, чаем.

Ежемесячно в школах проводят мониторинг текущего состояния школьного питания. Во всех школах установлен специальный уголок ВПП, где размещаются инструкции, тетради для записей посещаемости учащихся, расчетов, меню.



Рашт — долина пришкольных хозяйств

В начале ноября члены корсчета отправились в Раштский район. Вместе с представителями отдела образования и науки районов Нурабада и Рашт они посмотрели, как организовано школьное питание в четырех местных школах: №14, №45, №10 района Нурабад и №12 Раштского района.

Школы Нурабадского района участвовали в микропроектах при ВПП с целью улучшения состояния школьного питания. Так, в школе №14 организовали кролиководство, в школе №45 — пчеловодство, а в школе №10 разводят скот. В школе №12 соседнего Раштского района тоже организовали скотоводство. Пришкольные хозяйства значительно облегчают школам задачу по улучшению состояния школьного питания, внося разнообразие в школьное меню и позволяя иметь доход, за счет которого можно приобрести дополнительный набор продуктов или оплатить работу сотрудников столовых. Подобные микрогранты выдаются от ВПП и в других школах страны для содействия в развитии школьного питания.

В самом заседании участвовали представители министерств здравоохранения и социальной защиты населения, сельского хозяйства, финансов, агентства «Таджикстандарт», СЭС, ВПП ООН, местные исполнительные органы государственной власти городов и районов республиканского подчинения Рогун, Нурабад, Рашт, Таджикабад, Лахш и Сангвор, а также директора местных школ.

По традиции обсудили реализацию Государственной программы развития школьного питания в Республике Таджикистан на 2022–2027 годы, а также проблемы в организации школьного питания, с которыми приходится сталкиваться в регионе.

Заместитель председателя Раштского района Бахтиёр Муродзода отметил, что школьное питание является основным фактором, который влияет на улучшение качества образования. Представитель Министерства финансов Анушервон Амонзода в своем выступлении рассказал об источниках финансирования Государственной программы развития школьного питания, а специалист ВПП ООН по школьному питанию Шухрат Обидджонов поделился информацией о реализации Программы школьного питания в Раштской долине.

Общие для большинства школ региона проблемы, которые подняли на заседании участники, схожи со школами по всей стране: продажа нездоровых продуктов рядом со школами, нехватка финансирования и другие. Заместитель председателя Раштского района на основе выступлений представителей министерств и ведомств, а также местных исполнительных органов власти подытожил все выявленные проблемы, чтобы наметить пути их решения и работать над улучшением состояния школьного питания в регионе.



ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПОВАРОВ В КЫРГЫЗСТАНЕ
ВЫХОДИТ НА КАЧЕСТВЕННО НОВЫЙ УРОВЕНЬ:

ОТКРЫТ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Какие специи можно использовать в детском питании? Сколько времени хранить готовый салат в холодильнике? Зачем просеивать муку?

Не каждая мама может ответить на эти вопросы. А вот повара школ, участвующих в программе по оптимизации школьного питания Всемирной продовольственной программы (ВПП) ООН в Кыргызстане, знают о еде всё. И вскоре смогут еще больше отточить профессиональные навыки. Ведь в начале ноября в Бишкеке открылся Республиканский центр компетенций по школьному питанию (РЦК).

РЦК — вклад в будущее Кыргызстана

Проект запущен усилиями Министерства образования

и науки Кыргызстана и ВПП ООН при техническом содействии российского Института отраслевого питания (SIFI) и финансовой поддержке Российской Федерации. Учебно-методическую базу для работы тренинг-центра обеспечивает Кыргызский государственный технический университет им.Раззакова. Именно этот вуз предоставил здание для размещения РЦК и будет оказывать необходимую методологическую поддержку его сотрудникам.

Основная задача РЦК — подготовить сотрудников школ и районных/городских отделов образования, задействованных в организации школьного питания, к внедрению программы горячего питания в своих школах. Если традиционная для многих кыргызских школ раздача булочки и напитка — достаточно простой процесс, то горячий обед требует от всех

участников совершенно другой квалификации. Таким образом, в тренинг-центре повара и другие работники пищеблока смогут пройти подготовку и переподготовку по своей профессии.

Теперь у них есть, можно сказать, своя “альма матер”, в стенах которой слушатели смогут получить качественное образование, почерпнуть передовой опыт с применением новейших технологий и современных подходов к обучению. А впоследствии обеспечить школьников здоровым сбалансированным горячим питанием.

«Дети должны быть здоровыми и сытыми. Но они очень привередливы, поэтому сытно и полезно, должно быть еще и вкусно», — отмечает президент SIFI Владимир Чернигов.

Здесь сотрудники школьных столовых не только усовершенствуют теоретические знания о приготовлении полезных вкусных блюд для маленьких школьников, но и «набьют руку» под руководством опытных коллег: занятия проходят в реальных условиях школьных пищеблоков с использованием того же самого современного оборудования. Поэтому в свои школы повара уедут, уже на практике зная, как приготовить новые горячие блюда, которые понравятся детям.

Тренинг-центр разработает единые стандарты, программу и методику обучения поваров и запустит курсы повышения квалификации для сотрудников пищеблока.

Здесь же будет открыт мониторинговый отдел. Предполагается, что его представители организуют наблюдение за развитием национальной программы школьного питания в Кыргызстане и смогут обучать специалистов городских и районных отделов образования. Адиректора и ответственные сотрудники школ получат возможность обучиться управлению закупками продуктов, оценке качества организации питания и ведению отчетной документации.

В результате комплексных усилий качество пищи, которую готовят для кыргызских школьников, будет неизменно расти. А значит, здоровье детей и их успеваемость улучшатся.



Организация школьного питания — тот еще квест. Попробуй накорми ребенка так, чтобы соблюсти санитарные нормы, не выйти за рамки ограниченного бюджета, с максимальной пользой для растущего организма и минимальным количеством остатков блюда в тарелке школьника.

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РАЗНООБРАЗНЕЕ, ВКУСНЕЕ, КАЧЕСТВЕННЕЕ: В РОССИИ ПРОШЕЛ КОНКУРС ЛУЧШИХ ШКОЛЬНЫХ ПОВАРОВ И СТОЛОВЫХ

Как же решают этот квест в России?

Последние два года здесь уделяется особое внимание качественному здоровому питанию детей. Толчком активному развитию этого социально значимого вопроса послужило в 2020 году поручение президента России обеспечить бесплатным горячим школьным питанием всех без исключения учеников начальной школы.

С сентября 2020 года ученики с 1 по 4 класс получают бесплатное школьное питание. В стране регулярно организуют мероприятия в поддержку школьного питания, а также продвижения самой идеи здорового питания как среди детей, так и среди их родителей. Тематические недели, акции, конкурсы проводятся в различных форматах и на разных уровнях: от сельской школы до мероприятий всероссийского масштаба.

Одним из самых ярких событий этого года стал уже третий по счету Всероссийский конкурс «Лучшая школьная столовая — 2022», инициатором которого выступает Министерство просвещения Российской Федерации. Школьные повара и специалисты питания со всей страны приняли участие в профессиональных состязаниях, чтобы выявить лучшие практики предоставления услуг по организации качественного горячего школьного питания, которое дети будут есть с удовольствием и с пользой для здоровья.

Традиционно конкурс собирает специалистов, которые отвечают за здоровое школьное питание: экспертов,

поваров, технологов, сотрудников школ и, конечно же, родителей, участвующих в контроле школьного питания. Вместе они ищут эффективные решения для создания оптимальной системы организации школьного питания, сохранения здоровья и повышения качества жизни подрастающего поколения.

Как сказала первый зампредела комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Татьяна Буцкая: «Мало наполнить тарелку правильной едой, очень важно, чтобы дети съели то, что мы в эту тарелку положили. Вот именно об этом наш конкурс».

Этапы конкурса

Конкурс состоял из двух туров: региональный и федеральный. Первый проходил на уровне регионов. Его они проводили самостоятельно, подавая затем заявки на федеральный тур.



Федеральный тур в свою очередь состоял из трех этапов: полуфинал, финал и суперфинал. Прошедшие в полуфинал команды поваров и специалистов питания, представляющие свою школьную столовую, встретились в Уфе — столице Республики Башкортостан, чтобы побороться за место в финале. Лучшие из лучших отправились в суперфинал в Москву.

Состязания финала

21 ноября в уфимском конгресс-холле «Торатау» состоялось торжественное открытие федерального этапа III всероссийского конкурса «Лучшая школьная столовая – 2022».

После отбора на региональном уровне в федеральный тур вышло около 400 участников из 75 регионов страны.

«Как сделать так, чтобы школьное питание укрепляло здоровье наших детей и способствовало их интеллектуальному развитию? Как сделать так, чтобы школьное питание вело к тому, чтобы будущее нашей страны было в надежных крепких руках? Сегодня мы собрались для того, чтобы обменяться опытом, исследовать и внедрить новые технологии, лучшие практики. Но это не исключает борьбы. Сегодня лучшие повара собрались здесь. Сегодня вам будут представлены лучшие школьные столовые», — отметила заместитель председателя Оргкомитета конкурса, руководитель Федерального центра мониторинга питания обучающихся Минпросвещения России Валентина Иванова.

Финал конкурса был представлен двумя насыщенными активностями днями. В первый день школьные повара соревновались в индивидуальном профессиональном конкурсе «Кулинарный баттл», остальные члены команд представляли свое школьное меню на тематической выставке «Школьное питание 3.0», отвечали на вопросы родителей в блиц-турнире. На второй день команды проходили задания квест-практикума «Безопасный пищеблок». На основе набранных баллов на каждом из этих испытаний лучшие команды выходили в суперфинал.

Тем временем эксперты, специалисты в области питания и родители принимали участие в научно-практической конференции и в кулинарных мастер-классах от известных шеф-поваров, которые проходили на той же



площадке в рамках конкурса.

Конкурсная комиссия соответствовала его масштабу. Своя команда жюри для каждого испытания: эксперты, профессиональное жюри, родители, школьники.

Школьное питание будущего

Наряду с традиционным отбором команд для федерального тура, организаторы предложили участникам подготовить домашнее задание — тематический стол «Школьное питание 3.0». Блюда, выставленные на конкурс школьного меню, должны были поставить точку в спорах о здоровом и полезном школьном питании, которое при этом может быть не менее вкусным и привлекательным. Выполненное домашнее задание оценивали сами дети, ради которых и затеяли конкурс.

Блиц-опрос от родителей

Партнерское взаимодействие с родителями в вопросах участия и контроля организации школьного питания — новый вызов для школ и организаторов питания. Все дети разные, и вкусы у них разные. Но их родителей волнуют одни и те же вопросы: как организуют школьное питание их детей, насколько оно безопасно и качественно. Все эти вопросы специальное жюри в лице родителей задавало командам в очередном испытании конкурса «Три вопроса от родителей».

Самый лучший повар

В рамках индивидуального профессионального конкурса повара школьных столовых и комбинатов питания готовили блюда школьного меню. Их работы оценивали профессионалы ресторанного бизнеса.

Испытания проходили на базе колледжей, но все желающие могли наблюдать за работой поваров на экране площадки в конгресс-холле, где процесс транслировался в прямом эфире. Задание выявило победителей номинации «Лучший повар школьной столовой — 2022».

Безопасный пищеблок

Финальным состязанием Конкурса стал квест-практикум «Безопасный пищеблок». За ограниченный период времени в каждом из четырех цехов конкретного пищеблока профессионалы организации питания должны были определить все отклонения от санитарных норм. В каждом цехе сидел представитель жюри, который записывал отмеченные конкурсантом нарушения. Испытание проводилось на базе действующих школ и колледжей.

Кулинарные мастер-классы

Здоровое питание дома — залог того, что дети, приходя в школу, с удовольствием съедают приготовленные по всем стандартам качества и безопасности блюда. Если дома ребенок привык есть чипсы и картофель фри, он никогда не будет есть полезный суп в школе. Тут дело уже не столько в его вкусовых предпочтениях, а в пищевых привычках. Поэтому так важно уделять внимание тому, что едят дети дома, и прививать им здоровые пищевые привычки с детства.

Одним из мастер-классов, проходивших в рамках конкурса, стал мастер-класс «Школьный завтрак готовим сами» от главного шеф-повара Отраслевого союза развития социального питания Григория Мосина.

Девятиклассники из Уфы под руководством шеф-повара научились готовить полезные сырники, а поддержали их в этом первый заместитель председателя комитета Госдумы Татьяна Буцкая и председатель попечительского совета благотворительного фонда «Территория счастья» Каринэ Хабирова.

«Как мы начинаем утро, так и складывается весь день. Мы хотим, чтобы вы были активными и успешными, но это невозможно без должного питания. Давайте начинать свой день с правильного завтрака», — подчеркнула Каринэ.

Лучшие практики школьного питания

Параллельно с испытаниями для поваров в том же конгресс-холле проходила Всероссийская научно-практическая конференция «Школьная столовая как экосистема здорового питания обучающихся». Конференция стала площадкой для обмена лучшими практиками регионов в области организации горячего школьного питания, совершенствования школьного меню, цифровизации системы контроля за школьным питанием, формирования правильного пищевого поведения у детей и подростков. Одной из ключевых тем конференции стало участие родителей в организации горячего питания школьников.

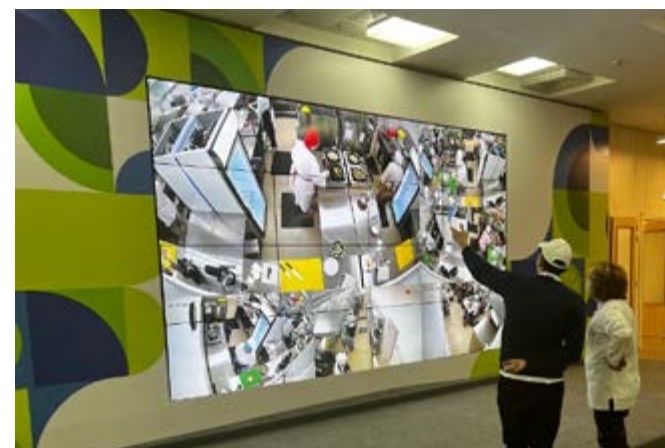
На конференции выступали депутаты Государственной Думы и члены Совета Федерации России, руководители Министерства просвещения Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,



представители региональных органов исполнительной власти, академических институтов РАН, ассоциаций операторов школьного питания и бизнес-сообщества индустрии питания.

Опыт Башкирии в школьном питании

Министр образования и науки Республики Башкортостан Айбулат Хажин поделился опытом взаимодействия с родителями и детьми в вопросах здорового питания в Республике. Здесь регулярно устраивают здоровые четверги, рассказывая родителям, как надо выстраивать питание в семье. В школах ежемесячно проводят единый республиканский день открытых



проведение республиканского флэшмоба «Мое национальное блюдо», где родители вместе со своими детьми готовят любимые блюда.

Активная деятельность в привлечении общественности к вопросам организации здорового питания детей дома и в школе привела к тому, что в Республике около 97% детей охвачено горячим питанием в школах. Показатель внушительный.

Кто выиграл в конкурсе?

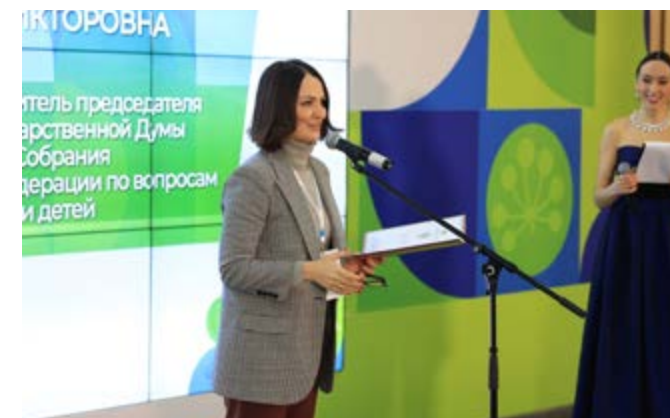
Победителей в номинациях «Лучшая столовая городской школы — 2022», «Лучшая столовая сельской школы — 2022», «Лучшая столовая города-миллионника-2022» по итогам суперфинала чествовали в Москве в большом концертном зале Общественной палаты Российской Федерации.

Главное, что хочется отметить — в этом конкурсе нет проигравших. А настоящие победители — дети, ради которых и устроили конкурс. Ведь именно они выигрывают от результатов. В их школах так или иначе задумаются над улучшением питания, повара будут стараться готовить еще вкуснее с соблюдением всех норм и правил, родители — заботиться об их питании дома, специалисты, государственные деятели, экспертное сообщество — продолжать трудиться на благо развития системы школьного питания и вкладывать силы и средства в это благородное дело — воспитание здорового благополучного поколения.

Конкурс стал отличным примером того, как можно объединить усилия, ради совершенствования организации питания школьников и вовлечь в процесс все стороны, организуя их эффективное взаимодействие. Уверены, что этот конкурс послужит вдохновением проводить больше подобных проектов, работая над улучшением и развитием устойчивых систем школьного питания.

дверей «Родители Башкортостана за здоровое питание», где родители школьников могут посетить выставку блюд, продегустировать их, ознакомиться с нормативной документацией, приобщаясь тем самым к культуре здорового питания и транслируя ее дома своей семье.

Также проводят межзональные семинары с представителями родительского сообщества, акции «Один день с шеф-поваром», когда учащиеся старших классов встречаются с известными шеф-поварами Республики. Конкурсы рисунков, недели здорового питания. На все мероприятия привлекаются врачи-диетологи, медицинские работники, лидеры общественного мнения. Доброй традицией стало



В древности считалось, что этот продукт продлевает жизнь. Причем в пищу употребляли именно надземную часть растения — сам овощ использовали для приготовления лекарств. Современные ученые соглашаются: свекольные листья — это концентрированная польза для людей любого возраста. И то, что в блюдах современных хозяек все чаще встречается ботва, — отличная новость для нашего здоровья.

Вот такая ботва: свекольные листья на столе как секрет здоровья

По сути свекольная ботва — это листовой овощ «2-в-одном», потому что листья и черешки растения чаще всего готовят отдельно. Но прежде, чем перейти к ароматным рецептам, скажем пару слов о пользе ботвы.

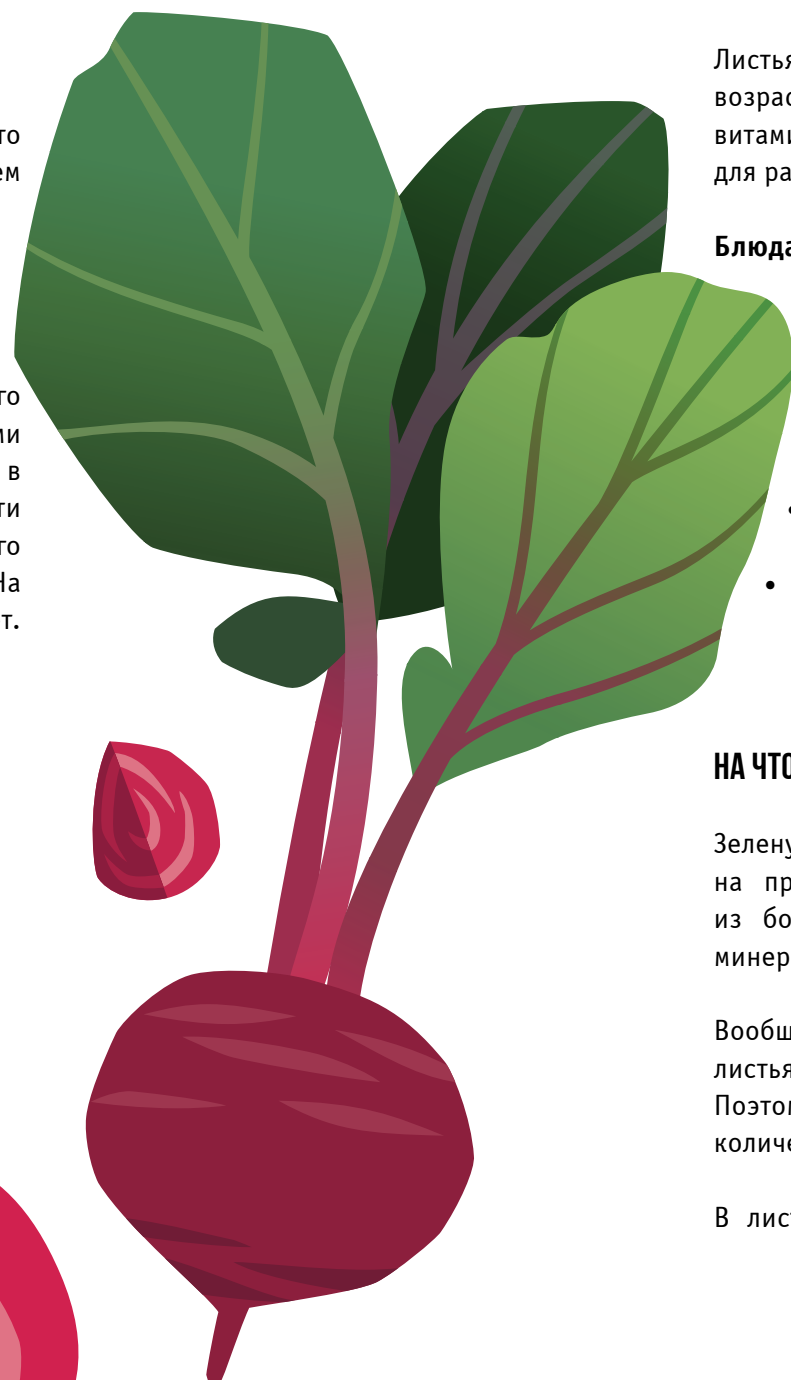
ЗАЧЕМ ЕСТЬ БОТВУ

В магазинах чаще всего можно купить корнеплод — круглую корневую часть. Листья срезают до выкладки в торговый зал, чтобы они не портили вид: при хранении верх свеклы быстро вянет. Поэтому если нам вдруг попала свекла со свежими листьями — это настоящая удача. Берем всё!

Свекольный лист ярко изумрудного цвета с бордовыми прожилками — настоящая драгоценность в кулинарии. Однако, в зависимости от сорта, ботва может быть другого цвета, вплоть до багровой. На состав и полезность это не влияет.

В листовой части свеклы содержатся (на 100 г):

- белки — 2,2 г
- жиры — 0,1 г
- углеводы — 0,6 г
- пищевые волокна — 3,7 г
- калорийность — 22 ккал



Очевидно, что при такой калорийности продукт охотно включают в диету, направленную на снижение лишнего веса.

Из макро- и микроэлементов в свекольной ботве присутствуют: кальций, алюминий, молибден, бор, калий, натрий, магний, кобальт. Листья свеклы богаты фтором, марганцем, железом, цинком и медью. Содержатся в них также йод, сера и фосфор. А по насыщенности витаминами верхушка свеклы — настоящий рекордсмен: свежие листья подарят нам витамины К (его содержание превышает суточную норму в три раза!), В9 и В6, В2, В1, В3 и витамин U. А еще свекольная зелень — источник каротина и аскорбиновой кислоты.

КОМУ СТОИТ ЕСТЬ СВЕКОЛЬНЫЙ ЛИСТ

Листья свеклы исключительно полезны в любом возрасте. Однако особое значение богатые витаминами и нутриентами зеленые верхушки имеют для растущего организма.

Блюда из свекольной ботвы:

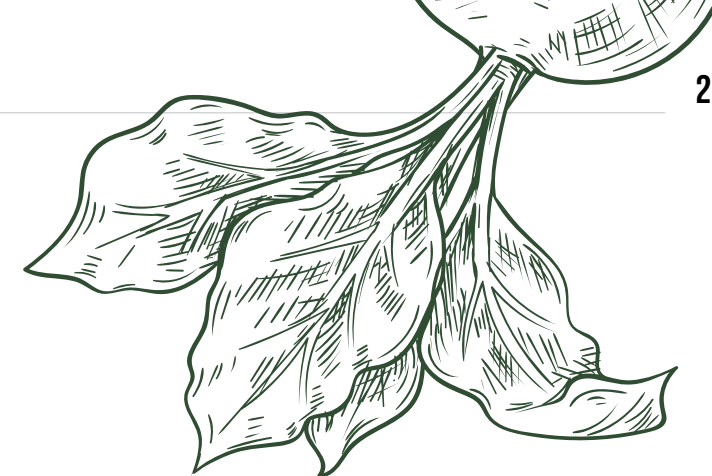
- насыщают наше тело полезными веществами и закаляют иммунитет
- используются для профилактики рахита
- мягко очищают организм за счет большого содержания клетчатки
- помогают в работе сердца, укрепляют сердечно-сосудистую систему
- оказывают помощь глазам: в ботве содержатся вещества, которые предотвращают старение клеток сетчатки

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Зеленую ботву можно включать в диету, направленную на профилактику дефицита кальция. Витамин К из ботвы поможет правильно усваиваться этому минеральному веществу.

Вообще стоит помнить, что витамин К в свекольных листьях в три раза превышает суточную норму. Поэтому есть их надо регулярно, но в небольших количествах.

В листьях также много щавелевой кислоты. Если



жевать свекольную ботву без меры, это может привести к проблемам с почками и даже образованию камней. Поэтому употребляем свекольные листья с осторожностью и следим за питьевым режимом — воды должно поступать в организм много.

КАК СОБИРАТЬ И ХРАНИТЬ СВЕКОЛЬНУЮ БОТВУ

Собирать ботву можно, когда сформировалась «крона» из 10-12 полноценных листьев — у одного овоща можно позаимствовать до трети листовых пластин, иначе самой свекле будет тяжело расти. Обрезать черешки следует на уровне 2-3 см, чтобы не повредить корнеплод и обеспечить ему дальнейшее развитие.

Хранить собранные листья можно не

более четырех дней в холодильнике.

Мыть — непосредственно перед приготовлением.

Если хотите сделать заготовки для более длительного хранения или на зиму, заморозьте ботву. Перед замораживанием удобно отделить стебли от собственно листьев и нарезать их. Для приготовления листочков и черешков требуется разное время, поэтому, как правило, их включают в состав разных блюд — салатов, супов.

Вообще свежий свекольный лист зимой — диковинка: обычно он появляется в продаже весной. Но если у вас нет желания ждать так долго, а запастись летом не успели, то отличный вариант — мангольд. Это листовая свекла, которую можно выращивать как микрозелень дома. Зовите детей, они с удовольствием вам помогут!

Фирменное блюдо Рахитской долины

Лубиёва — суп из красной фасоли со свекольной ботвой

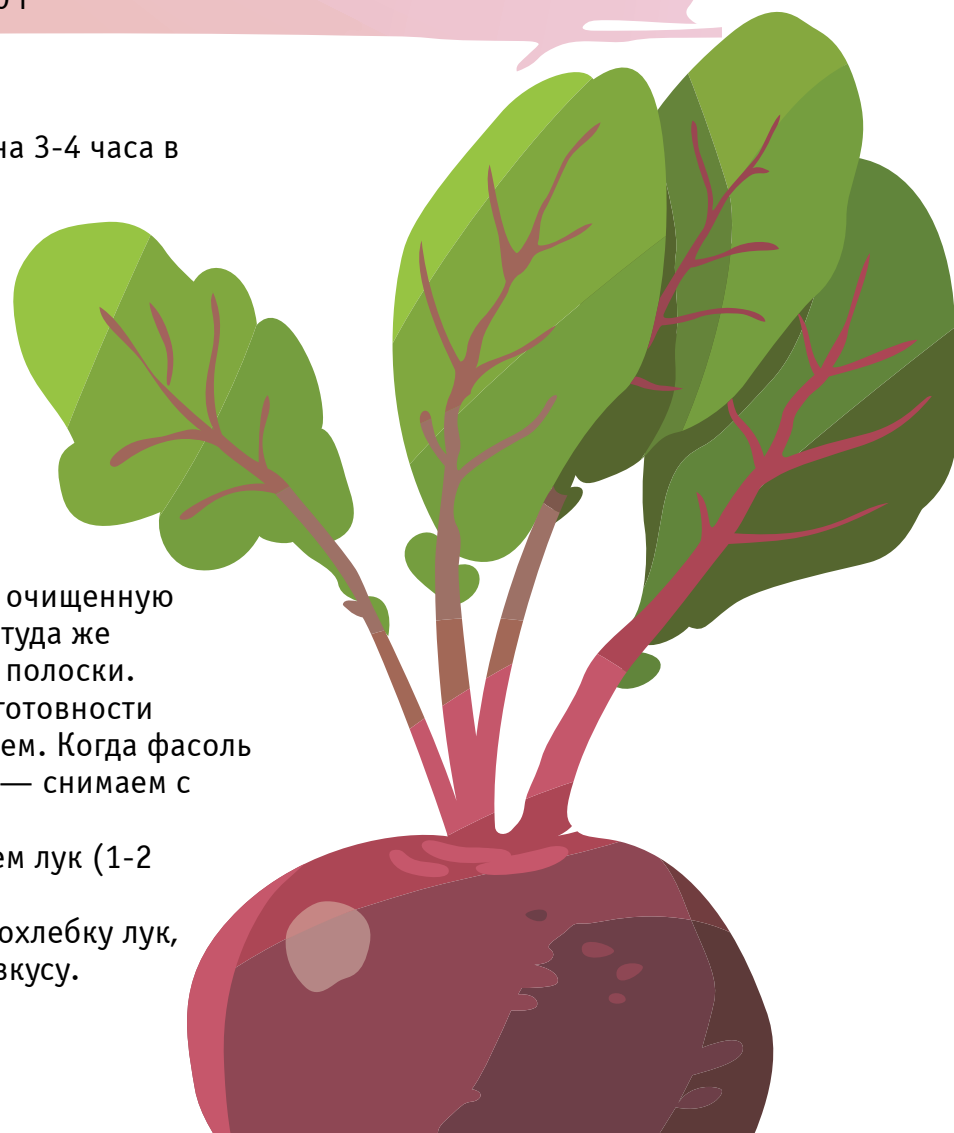


Что понадобится:

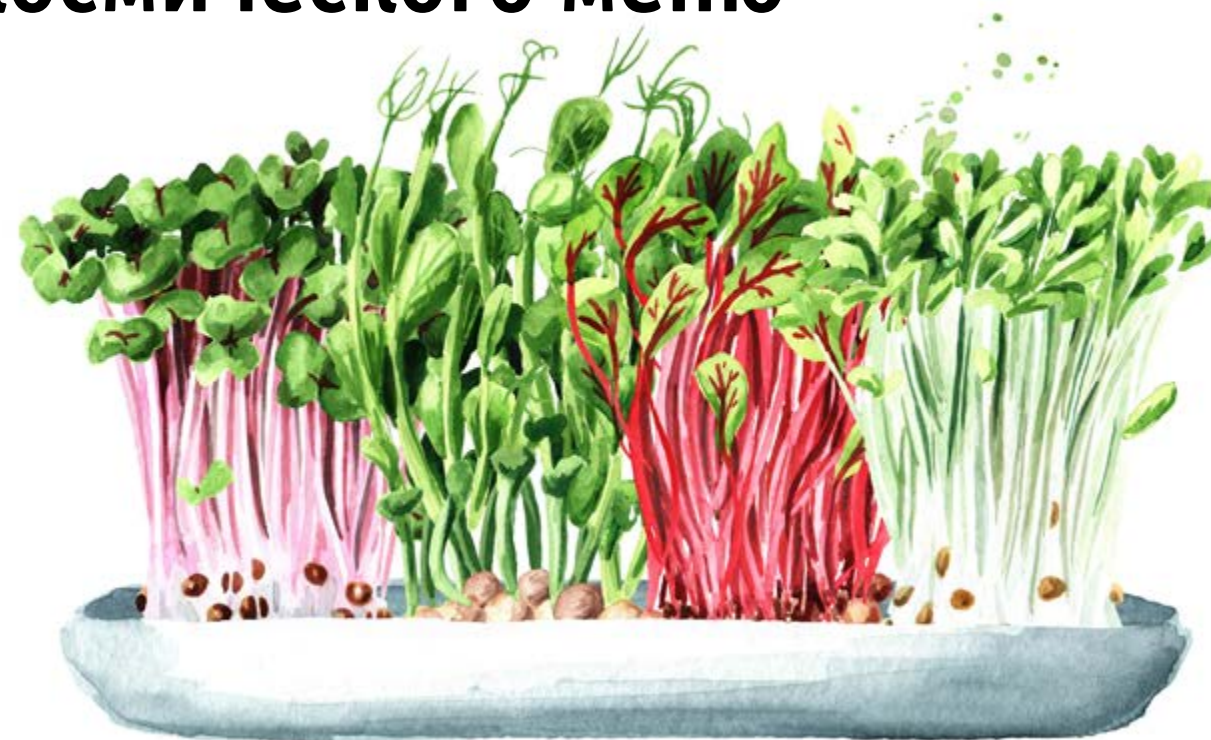
- Красная фасоль — 500 г
- Мясные кости — 3–4 шт.
- Пшеница — 200 г
- Свекольные листья — 200–300 г
- Соль и сахар — по вкусу
- Эшим — 1 пучок
- Лук — 1–2 шт.

Как готовим:

1. Замачиваем красную фасоль на 3–4 часа в холодной воде.
2. Пока фасоль «готовится», варим бульон из мясных косточек: кладем в казан или кастрюлю приготовленные кости и провариваем на медленном огне.
3. Тем временем зерна пшеницы нужно истолочь, чтобы от них отделилась оболочка. Просеиваем, промываем.
4. Добавляем в бульон фасоль и очищенную пшеницу. Как закипит — кладем туда же свекольный лист, порезанный на полоски.
5. Варим на медленном огне до готовности фасоли, периодически помешиваем. Когда фасоль полностью разварена и дала сок — снимаем с огня.
6. В сковороде слегка припускаем лук (1–2 луковицы).
7. Добавляем в получившуюся похлебку лук, эшим или петрушку, сахар — по вкусу.



Микрозелень: деликатес из космического меню



Считается, что первыми этот продукт попробовали космонавты. Сегодня он появился на прилавках магазинов: симпатичные растения, привлекающие взгляд свежестью и миниатюрностью. Это и есть микрозелень, или микрогрин, — пророщенные ростки и первые листики овощных и зеленых культур.

Микрозелень — это настоящая сокровищница полезных микроэлементов и витаминов. Их концентрация в молодых побегах может превышать содержание тех же веществ во взрослых овощах в пять раз! В некоторых источниках такие проросшие листья называют «суперфудом». Неудивительно, что сторонники здорового образа жизни так рьяно взялись за их распространение: регулярное употребление микрогрин качественно меняет само питание и оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Но есть в готовой пророщенной микрозелени существенный недостаток — цена.

«СУПЕРФУД» СВОИМИ РУКАМИ

Тем не менее, нет ничего проще, чем прорастить семена дома. По качеству, полезности и вкусу они не будут отличаться от магазинных. Вы можете посадить любую культуру вместе с детьми — они будут в восторге от того, что своими руками создадут суперполезный продукт.

Лучше всего для семейного кулинарного творчества подходят: руккола, базилик, свекла, мангольд, кориандр, капуста, редис, соя, маш, чечевица, подсолнечник, горох, люцерна, гречиха.





Не выращивают микрозелень из семян фасоли, помидоров, перцев, баклажанов и картофеля: в ботве этих культур содержится природный яд — алкалоиды.

Не обязательно покупать семена, маркированные «для посадки под микрозелень». Подойдут обычные зерна огородных растений — покупные или собранные на собственных грядках.

КАК ВЫРАСТИТЬ МИКРОЗЕЛЕНЬ

Способов посадки огородных растений на дому существует много. Но главным образом они отличаются по одному параметру: выращивание с землей или без земли.

МИКРОЗЕЛЕНЬ В КОНТЕЙНЕРЕ С ГРУНТОМ

Привлеките детей — получится веселый и познавательный эксперимент.

Подготовьте:

- лоток глубиной около 7 см
- семена микрозелени
- универсальный грунт
- бумажные салфетки, тонкую хлопковую ткань
- пульверизатор

День 1. Подготовка семян. Крупные семена (подсолнечник, свекла, редис) предварительно замочите в теплой воде в течение нескольких часов. Мелкие сажайте без замачивания.

Если в контейнере есть отверстия, то дно его необходимо покрыть бумажным полотенцем или тонкой хлопковой тканью. Затем насыпьте внутрь земли, чтобы до верха оставалось 2–3 см.

Полейте землю, разровняйте поверхность.

Посадите семена плотно по всей поверхности. Придавите слегка ладонью, затем присыпьте тонким слоем земли. Сбрызните водой из пульверизатора. Поставьте контейнер на поддон и разместите в теплом, освещенном месте.

Дни 2–7. Следите за почвой — если она подсохла, микрозелень необходимо полить. В холодной комнате можно устроить тепличку: накрыть контейнер полиэтиленовым пакетом с прорезанными дырочками.



Дни 8–21. В зависимости от выбранного вида растений, микрозелень будет готова к употреблению через 1–3 недели. Позвольте ребенку (с вашей помощью) срезать растения высотой больше 4 см.

МИКРОЗЕЛЕНЬ В КОНТЕЙНЕРЕ С ВОДОЙ

Подготовьте:

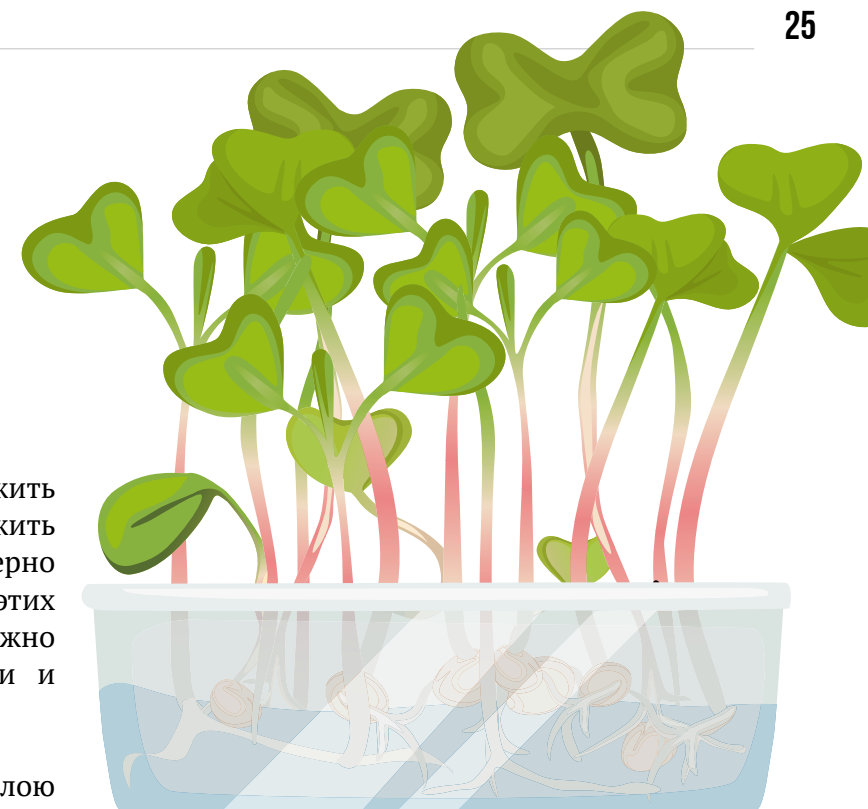
- контейнер
- марля, тонкая хлопковая ткань, вата или ватные диски
- семена
- пульверизатор

Подготовка лотка. Помогите ребенку сложить марлю или хлопковую ткань в 7 слоев и уложить на дно контейнера. Каждый слой равномерно увлажняется из пульверизатора. Если этих материалов под рукой не окажется, можно воспользоваться ватой, ватными дисками и даже туалетной бумагой.

Высыпьте семена густо по верхнему слою увлажненной марли. Сбрызните водой. Накройте полиэтиленовым пакетом или пленкой, чтобы сохранить влажность (в полиэтилене надо сделать пару дырок, чтобы заходил воздух).

Поставьте контейнер на поддон и разместите в теплом, освещенном месте.

Дни 2–7. Ежедневно проверяйте марлю (вату, ткань и пр.). Если подсохла — обрызгайте из пульверизатора. Когда начнут появляться ростки, поставьте лоток на освещенный подоконник.



Дни 8–21. Срежьте микрозелень по прошествии 1–3 недель в зависимости от вида растения.

Собранный урожай можно сразу использовать в готовке. Украсьте микрозеленью салат, добавьте во вторые блюда или супы. Тепловая обработка, также как заморозка или использование микрогрин в маринаде особого смысла не имеет, так как максимум полезных свойств такие молодые растения сохраняют именно в свежем виде.

РЕЦЕПТ ТВОРОЖНОЙ ПАСТЫ С МИКРОЗЕЛЕНЬЮ

Что понадобится:

- творог — 100 г
- сметана — 1 ст. л.
- микрозелень измельченная — 0,5 ст.
- соль по вкусу

Все ингредиенты тщательно смешайте вручную или блендером. Намажьте пасту на тосты или крекеры. Прежде, чем облизывать пальчики, помойте руки. Приятного аппетита!



ИСТОРИИ КУХОНВИЛЛЯ

ИСТОРИЯ ШЕСТАЯ

СЕКРЕТ ПОБЕДИТЕЛЯ ЛОТЕРЕИ

Предприниматели Смородин, Черников и Клубничный были самыми богатыми жителями Кухонвилля. В народе их называли “ягодными братьями”. И хотя они не находились в прямом родстве, но их объединяла деловая хватка и желание разбогатеть. Братьям принадлежали такие предприятия, как завод “Варенье”, сеть супермаркетов “Ягодка” и мыльная фабрика “Желе”.

Часть своих доходов они тратили на организацию городских праздников и гуляний, а раз в месяц устраивали “Ягодную лотерею” с ценным призом в миллион лавров.

Для участия нужно было купить билет, на котором была напечатана последовательность из пятнадцати двузначных чисел. В день розыгрыша Клубничный в прямом эфире городского телеканала “Теле-Ку” вытаскивал из мешочка наугад пятнадцать деревянных клубничек с двузначными числами и ставил их в ряд. Победителем становился тот, у кого последовательность чисел на билете совпадала с той, что получалась у Клубничного.

Горожане исправно участвовали в лотерее уже несколько лет, но никому так и не удавалось выиграть. И вдруг объявился первый победитель “Ягодной лотереи”. Молодой архитектор Филлимон Кисляков. Братья не поверили. Долго совещались, рассматривали счастливый билет, шептались и ворчали, но придаться было не к чему, и миллион лавров победителю все же вручил

В следующем месяце произошло невероятное чудо – Филлимон снова



стал победителем “Ягодной лотереи”. Братья чуть не побелели от злости. Филлимона показывали во всех выпусках новостей, а “Теле-Ку” взял у него большое интервью. Город узнал, что победитель лотереи является потомком известной династии архитекторов Кисляковых, которые возводили первые дома Кухонвилля. А сейчас он живет в одном из этих домов со своей пожилой бабушкой и ухаживает за ней.

История удачливого архитектора приглянулась горожанам, а ягодным братьям пришлось отдать Филлимону еще один миллион.

Через месяц, когда пришло время нового розыгрыша, братья снова занервничали. Им не нравилось, что удача так часто посещает лимона-архитектора. Во время розыгрыша Клубничный рылся на дне мешка, стараясь подцепить какие-нибудь неожиданные клубнички с цифрами. С содроганием сердца братья ждали появления победителя, и... чудо случилось снова! Филлимон Кисляков в третий раз объявился со счастливым билетом.

В тот же вечер ягодные братья переступили порог кабинета полицейского Картофеля Пюррэ. Тот уже был в курсе событий.

– Нас обманывают! Это мошенник! – кричал Смородин. – Кисляков выиграл в третий раз! А ведь лотерея была подстроена так, что выиграть её невозможно...

– Помолчи! – резко одернул его Черников и показал Пюррэ один из билетов. – Взгляните, они печатаются специальными черничными чернилами. Это самые стойкие чернила в мире, их невозможно стереть. Поэтому я не знаю, как он подделывает цифры. Но очевидно, что это мошенник. Невозможно победить в лотерее три раза подряд!

– Очень странно, – сказал Пюррэ. – Я тоже подозреваю, что дело нечисто, и постараюсь что-нибудь выяснить. Картофель быстро добрался до дома Кислякова – он находился недалеко от участка, на Фарфоровой улице. Это был старинный дом, один из первых домов Кухонвилля. В отличие от других старых домов, он был тщательно отремонтирован и ухожен. На входе Пюррэ столкнулся со старушкой Брусникиной, которая с радостью рассказала про своего знаменитого соседа.

– Спасибо нашему Филлимону! Мы всем домом его благодарим. Посмотрите, как он восстановил фасад и стены. И подъезд украсил, и всем нам помог. Если бы не эти миллионы, дом бы просто развалился!

В квартире самого архитектора было уютно, но скромно. На стенах висели портреты прадедушек и прабабушек семейства Кисляковых. Некоторые были изображены в белых париках, по старинной моде обсыпанных сахарной пудрой.

– Покажите ваши билеты, – словно кондуктор попросил Пюррэ Филлимона, после того как поздоровался. Выигрышные билеты действительно были в порядке: цифры четкие, и никаких следов подделки. Картофель покрутил их в руках, рассмотрел на свет, попробовал на зуб, и окончательно расстроился.

– Похоже, вы и правда очень удачливый цитрус, – сказал он. – Что ж, до свидания.

Он с таким сожалением пожал руку Филлимона, что капелька лимонного сока случайно капнула на лотерейный билет. Она упала ровно на цифру 4, и та исчезла с бумаги, как будто ее и не было.

– Невероятно, – сказал Пюррэ и тут же понял, что произошло.



– Простите меня! – сразу сдался Филлимон. – Да, я подделывал билеты. Но ведь это нечестно, что братья создали лотерею, в которой невозможно выиграть.

И Филлимон рассказал, что три месяца назад узнал от бабушки семейную тайну. Когда она была ребенком, прадедушка Лимонид Лимонадович поведал ей, что самая стойкая жидкость на свете – это черничные чернила. Их ничем невозможно смыть, кроме... лимонного сока! Этот секрет бабушка хранила целых 80 лет. И Филлимон решил воспользоваться им, чтобы победить в лотерее и отремонтировать дом, который строил его прадед.

– Все же я должен вас арестовать, – предупредил Пюррэ. – Ведь вы нарушили закон Кухонвилля 27 “О неприкосновенности черничных чернил”. И теперь должны вернуть деньги, иначе придется посадить вас в тюрьму!

– Я понимаю, – грустно ответил лимон-архитектор. Но когда на следующий день граждане Кухонвилля увидели в выпуске новостей, что случилось с Филлимоном, они очень расстроились и разозлились.

Во-первых, они перестали покупать билеты “Ягодной лотереи”, так как узнали, что она была нечестной. А во-вторых, пришли к ягодным братьям и потребовали, чтобы те освободили Кислякова. И братья не стали спорить. Так Филлимон возвратился к бабушке, а “Ягодная лотерея” предприимчивых братьев прекратила свое существование



Ягоды — ценнейший продукт питания. Несмотря на то что ягоды содержат мало белков, жиров и углеводов, каждая из них представляет собой богатый витаминно-минеральный комплекс.



Ягоды полны витаминов А, группы В, С (особенно клубника и черная смородина), Е, содержат железо, йод, медь, калий, фосфор, кальций, магний и марганец.



В **малине, клубнике** и **черной смородине** присутствует салициловая кислота, которая помогает снизить температуру при простуде.

Также ягоды богаты пектинами, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта и помогают очищать организм от вредных веществ.

А в **черной смородине, малине, бруснике** и **чернике** содержатся фитонциды – вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии.





World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан