

**ПРИКЛЮЧЕНИЯ В
«ТАИНСТВЕННОМ САДУ»**

В День продовольствия школьники попали в сказку о растениях

стр. 6

КУРС НА РАЗВИТИЕ:

ВПП поможет Сюнику улучшить сельскохозяйственный сектор

стр. 11

**ЛУЧШИЕ ШКОЛЬНЫЕ ОГОРОДЫ
2022 ГОДА ПОЛУЧИЛИ
ЗАСЛУЖЕННЫЕ НАГРАДЫ**

стр. 16

АРМЕНИЯ

ВЕСТНИК

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

№19 2023



ДАНДУР

Популярная приправа и декоративное растение



Родина

Ученые предполагают, что дандур распространился из Индии. В настоящее время растет в Европе, на Кавказе и Средней Азии.

Вкус

Похож на нечто среднее между щавелем и шпинатом — уникальное сочетание терпкости, кислинки и остроты.

В пищу употребляют молодые листочки, собранные в начале цветения, а также побеги растения.

Как употребляют

В отварном виде подходит к мясным, рыбным блюдам, макаронным изделиям. В качестве специи попадает в салаты. Добавляется в соусы и жарки в сочетании с помидорами, луком или болгарским перцем. Подчеркивает вкус блюд из яиц, в частности, омлета.

НЕ сочетается с картофелем.

В Армении

Любимое блюдо — маринованный дандур — отличная альтернатива традиционным соленым огурцам. Кроме того, дандур часто входит в состав острых травяных смесей.

Состав

В составе дандура:

- белки,
- микроэлементы (цинк, медь, марганец, никель, железо),
- макроэлементы (кальций, магний, натрий, калий),
- большое количество эфирных масел
- полезные кислоты
- витамины (С, В1, В2, В3, В4, В5, В6 и В9)

Полезные свойства

Дандур помогает:

- нормализовать уровень сахара
- снизить жар (при высоких температурах)
- повысить давление
- очистить организм от вредных веществ
- заживить раны
- защитить от бактерий, в частности сальмонеллы и шигеллы

Используется также при болезнях печени и почек.



Противопоказания

Дандур нельзя есть в большом количестве. Кроме того, людям с повышенным давлением, при сильном нервном напряжении или судорогах лучше воздержаться от этой специи.

Содержание

- | | | | |
|-------|---|-------|--|
| 4 | Минфин России едет с инспекцией: как армянские школы принимали дорогих гостей | 28-30 | По следам лучших школьных огородов прошлого года: как школы-победители использовали свои призы |
| 5 | Курс на столицу: эксперты обсудили создание комплексной системы школьного питания в Ереване | 31-33 | <p>МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ</p> Обучение школьных поваров в Кыргызстане выходит на качественно новый уровень: открыт Республиканский центр компетенций по школьному питанию. |
| 6-9 | Приключения в «Таинственном саду» — в День продовольствия школьники попали в сказку о растениях | 34-39 | <p>МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ</p> Школьное питание разнообразнее, вкуснее, качественнее: в России прошел конкурс лучших школьных поваров и столовых |
| 10 | Цельнозерновой хлеб становится более доступным | 40-42 | <p>СУПЕРФУД</p> Вот такая ботва: свекольные листья на столе как секрет здоровья |
| 11 | Курс на развитие: ВПП поможет Сюнику улучшить сельскохозяйственный сектор | 43-45 | <p>ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКА</p> Микрозелень: деликатес из космического меню |
| 12-15 | Кулинария — не просто приготовление обеда, это искусство, которым нужно овладеть | 46-51 | Истории Кухонвилля. История шестая Секрет победителя лотереи |
| 16-17 | Лучшие школьные огороды 2022 года получили заслуженные награды | | |
| 18-21 | Солнечная, теплая и стойкая, как горы — история победителя конкурса «Лучший школьный огород-2022» | | |
| 22-24 | А что посадить, выбирали дети — история школы, занявшей второе место на конкурсе «Лучший школьный огород-2022» | | |
| 25-27 | Основательный подход к созданию органического огорода — история школы, занявшей третье место на конкурсе «Лучший школьный огород-2022» | | |

Использование материалов разрешено только при указании автора и источника

МИНФИН РОССИИ ЕДЕТ С ИНСПЕКЦИЕЙ: как армянские школы принимали дорогих гостей

Уютная светлая столовая наполнена детскими голосами и ароматами свежее испеченного хлеба. «Цельнозерновой, из местной столовой», — с гордостью отмечает директор Аргам Тамразян. Средняя школа в Техуте (марз Тавуш) — один из пунктов, которые в октябре этого года посетили представители правительств России и Армении. Высокие гости знакомились с успехами Программы школьного питания ВПП ООН в Армении, финансируемой Российской Федерацией.

А гости — кто?

22 октября российская и армянская делегации посетили марзы Котайк и Лори в Армении. Среди визитеров были россияне: заместитель министра финансов Тимур Максимов, директор департамента международных финансовых отношений Павел Снисоренко, начальник отдела содействия международному развитию Дарья Кириллова и ее заместитель Алина Красильникова. К поездке присоединился также Владимир Чернигов — президент Института отраслевого питания (SIFI), оказывающего техническую поддержку программе.

Гости осмотрели школы Чаренцавана и Техута, участвующие в Программе школьного питания. Более 400 младшеклассников здесь ежедневно получают горячие обеды благодаря усилиям ВПП ООН. В детском меню присутствуют супы, мясо птицы, яйца, каши, овощи.

Разнообразное и сбалансированное питание учеников укрепляет иммунитет и напрямую влияет на успеваемость и качество жизни детей. Однако успехи Программы важны не только в моменте: получая сытный, питательный обед, ребенок приучается к здоровому питанию и с большей вероятностью предпочтет горячую кухню фаст-фуду в будущем. А это важно с точки зрения здоровья нации в целом.

Здесь, как и в других областях, в рамках Программы модернизируют школьные столовые и пищеблоки. На пришкольных участках выращивают фрукты и овощи. Такой подход позволяет, с одной стороны, кормить школьников экологически чистыми продуктами. С

другой, привлекать детей к осознанному выращиванию продукции своими руками.

Кроме школ в Чаренцаване и Техуте, делегации заехали в учебно-ресурсный центр «Академия цельного зерна» и пекарню, созданные в рамках проекта ВПП ООН. Именно такие пекарни поставляют выпечку и прежде всего, свежий цельнозерновой хлеб в региональные школы. А в некоторых учебных заведениях, благодаря участию в Программе, выпечку делают прямо на месте сотрудники школьных столовых.

Достичь успеха в повышении качества питания в школе возможно только общими усилиями. Поэтому в реализацию программы школьного питания вовлечены как сами школы и родители учащихся, так и местные фермеры, органы власти и предприниматели. Благодаря комплексному подходу к вопросу, объединив усилия, можно добиться многого и вывести школьное питание на качественно новый уровень.



КУРС НА СТОЛИЦУ: ЭКСПЕРТЫ ОБСУДИЛИ СОЗДАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЕРЕВАНЕ

В июле в формате зум-конференции представители Института отраслевого питания, ВПП ООН, Агентства «Школьное питание и благополучие детей» с заместителем министра образования, науки, культуры и спорта Армении Жанной Андреасян¹ и советником вице-премьера Армении Кареном Исаханяном обсудили вопросы устойчивой системы школьного питания в Ереване.

Реализация Программы школьного питания в Армении началась с охвата самых уязвимых регионов и постепенно дошла до столицы. Настала очередь Еревана подключиться к обеспечению маленьких учеников горячим школьным питанием.

Одной из главных тем повестки стала презентация отчета об инфраструктурной оценке школ Еревана,

которую SIFI совместно с ВПП ООН провели в декабре 2021 года. На основании данных о наличии и состоянии помещений для столовых участники встречи обменялись опытом и идеями по возможным моделям организации школьного питания.

Изучив существующую систему школьного питания в Ереване, специалисты отмечают, что в государственных учреждениях организованы буфеты, в которых ученики могут приобрести только выпечку, сладкое и бутилированные напитки. Между тем, по статистическим данным и исследованиям, Ереван находится на первом месте по детскому ожирению и на втором — по доле детей с избыточным весом. Полноценное и сбалансированное горячее питание, по мнению экспертов, сможет положительно повлиять на эту ситуацию.

После завершения исследования возможности организации школьного питания в Ереване, которое также включает глубинные опросы администрации школ, учителей, родителей и школьников, маркетинговый анализ поставщиков и предприятий общественного питания и разработку моделей питания, проект перейдет в стадию создания комплексной системы школьного питания.



¹ 13 декабря 2022 г. – назначена министром образования, науки, культуры и спорта Республики Армения



ПРИКЛЮЧЕНИЯ В «ТАИНСТВЕННОМ САДУ» — В ДЕНЬ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ ШКОЛЬНИКИ ПОПАЛИ В СКАЗКУ О РАСТЕНИЯХ

Каждый год, отмечая Всемирный день продовольствия, ВПП ООН с партнерами старается привлечь к теме продовольственной безопасности, здорового и сбалансированного питания как можно больше взрослых и детей.

Через тематические мастер-классы, интерактивные представления, интересные опыты и подвижные игры в простой, но увлекательной форме организаторам удается донести до детской аудитории главные идеи праздника и научить подрастающее поколение заботиться о своем здоровье и окружающей среде.

Концепция празднования в этом году перекликалась с проводимым среди школ по всей стране конкурсом огородов. Во время увлекательного путешествия в сказочный мир растений с помощью ассоциаций, тактильных ощущений и игр дети ознакомились с основными условиями выращивания натуральных органических продуктов для здорового питания.

Праздник отмечали 19 октября в школе Мецамор №1 марза Армавир. Около 100 учеников вторых и третьих классов погрузились в мир растений, принимая участие в интерактивном театрализованном представлении. Затем вместе с героями сценки Душистым Укропом и его женой Кудрявой Петрушкой прошли квест-игру по поиску потерянных страниц Книги растений. Им предстояло выполнить восемь заданий, направленных на закрепление знаний о правильном выращивании

растений, а в финале научиться самим выращивать суперполезную микрозелень в домашних условиях.

ЗА ЗНАНИЯМИ С УВЛЕЧЕНИЕМ!

Дети смогли ознакомиться с условиями выращивания натуральной органически чистой растительной продукции от самого семечка до богатого урожая. Но узнали они это не из скучных лекций, а сами — с помощью ассоциаций, практического опыта и веселых игр.



Решали, где посадить семена, подбирая к изображениям на плакате подходящие наклейки цветов, овощей, фруктов, злаков и приклеивали на соответствующую картинку (поле, сад, огород).



Представляли, что песок в песочнице — это почва, которую надо рыхлить, чтобы вдохнуть в посаженное семечко жизнь, поместив в богатую кислородом почву.

Из кубиков, которые исполняли роль полезных веществ, «собирали» красивое, здоровое растение. Делали это очень аккуратно, чтобы пирамидка не развалилась, и «растение» не погибло.



Почва, в которую мы сажаем семечко, должна быть живой и плодородной, а значит всегда нужно следить за тем, чтобы в ней трудились маленькие работники: жучки, червячки. Роль почвы досталась прозрачному слайму. Чтобы эта «почва» стала живой и плодородной, дети добавляли в нее ярких разноцветных «работников» — украшения для слайма.

А еще угадывали здоровые натуральные растения по запаху.

Играли в «Солнышко-словечко», называя, какие зеленые растения, выращенные с помощью солнышка, можно встретить в огороде и разнообразить ими свой рацион.

Представляя, что сосуд с водой — это растение, а шарик внутри — его плод, устроили веселую эстафету по наполнению «растения» водой, чтобы получить «спелую ягоду»-шарик.

Представляя, что воздушный шарик — это растение, помогали ему вырасти, надувая/обогащая его углекислым газом.



Пройдя все испытания, ребята получили в подарок по растущему карандашу. Это не простые карандаши, вместо привычных ластика на их верхушках закреплены капсулы с семенами. Все участники дружно решили посадить их в своей школьной теплице, когда карандаши сточатся и станут короткими.

На мастер-классе от героев сценки дети научились выращивать микрозелень. Наборы с посаженными

семенами дети отнесли в класс и наблюдали за развитием ростков, ухаживая за ними и регулярно поливая.

Когда микрозелень выросла, маленькие фермеры с большой гордостью и энтузиазмом срезали свой мини урожай и отнесли в школьную столовую.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Игровая форма преподаваемого материала всегда воспринимается детьми скорее как веселое приключение, чем как образовательная деятельность. К таким занятиям детей и принуждать не надо. Они увлеченно слушают, участвуют в активностях, а тем временем через игру запоминают большой объем информации.

Директор школы Нунэ Геворкян поблагодарила организаторов за предоставленную возможность школе стать площадкой для получения учениками таких важных знаний для своего здоровья и благополучия нашей планеты. Также, она отметила восторженные отзывы детей и их родителей, которые она получила после праздника.



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ДОСТУПНЫМ

Цельнозерновые должны быть весомой частью тарелки здорового питания, о которой так часто мы говорим как на страницах Вестника, так и с детьми на наших праздниках, фестивалях и классных часах, посвященных этой теме. Цельнозерновой хлеб – самый полезный для растущего детского организма. Цельные зерна, из которых делается мука для такого хлеба, содержат больше клетчатки, витаминов и минеральных веществ, чем очищенное зерно для муки привычного белого хлеба.

Но что делать, если в вашем регионе практически не производят такую полезную цельнозерновую муку? На помощь приходит ВПП.

Организация работает в Армении над программой «Производственно-сбытовая цепочка цельнозерновой пшеницы». Проект реализован в марзе Тавуш и помогает продвижению полезных продуктов питания среди местного населения, а 75 школ выпекают цельнозерновой хлеб для питания школьников.

В 2021 году здесь модернизировали мельницу, которая теперь может производить до 800 кг цельнозерновой муки. Также пять пекарен региона получили дополнительное оборудование, строительные материалы и солнечные панели, чтобы выпекать цельнозерновой хлеб.

В августе этого года в городе Иджеван при поддержке ВПП открыли уникальный цельнозерновой учебно-ресурсный центр. Все желающие, как местные жители, так и туристы, могут посетить его, чтобы не только попробовать, но и самим испечь изделия из цельнозернового хлеба.

Работа центра помогает увеличить спрос на цельнозерновые продукты благодаря производству вкусного полезного хлеба и другой выпечки из цельного зерна.

Так проект способствует повышению доступности более здоровой муки на местном рынке и стимулирует производство цельнозерновой муки и хлеба местными предпринимателями.

Не так давно к проекту присоединились и школы марза Лори. Уже прошли практические тренинги под руководством экспертов пекарни ВПП «Кенац Хац», где слушатели освоили навыки приготовления хлеба из цельного зерна. Тренинги провели для поваров 65 школ марза и отдельно для школьников и их родителей.

Уже с сентября около 9500 школьников марза Лори в рамках программы школьного питания вместо обычного белого хлеба получают более полезный цельнозерновой. И это только пилотный этап программы, которая воплощена в жизнь благодаря ВПП, агентству «Школьное питание и благополучие детей» и марзпетарану Лори. При успешной реализации проект планируют расширить на остальные школы. И тогда в Армении станет еще больше счастливых детей, чьи тарелки пополнятся такими полезными и питательными цельнозерновыми.



В июле этого года в городе Капан — административном центре Сюника — ВПП открыла новый офис. Работа Программы здесь будет посвящена строительству развитой сети ирригационных каналов и созданию более устойчивой, чувствительной к климату продовольственной системы.

КУРС НА РАЗВИТИЕ: ВПП ПОМОЖЕТ СЮНИКУ УЛУЧШИТЬ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ СЕКТОР

ВПП уже имеет опыт успешной работы в марзе. С 2013 года более 4000 младшеклассников в Сюнике получают горячее сбалансированное питание в результате реализации проектов Программы. При местных школах созданы теплицы, сады, солнечные станции, которые с одной стороны, помогают приобщить школьников к выращиванию и употреблению полезных органических продуктов. С другой — дают школам дополнительный источник дохода и даже позволяют выйти на самоокупаемость. В 2016 году программа школьного питания в марзе была передана Правительству Армении.

Очередной виток Нагорно-Карабахского конфликта в 2021 году значительно усложнил жизнь аграриев марза. Местные фермеры потеряли доступ к землям и пастбищам, качество жизни в области существенно понизилось. Поэтому руководство ВПП приняло решение помочь пострадавшему региону в развитии сельского хозяйства.

Работа ВПП в Сюнике

Помощь ВПП Сюнику идет сразу по трем направлениям:

- совершенствование ирригационной сети
- инвестиции в производство бобовых
- образовательные программы для местных фермеров совместно с Национальным аграрным университетом.

В конце 2021 года началось строительство ирригационной инфраструктуры в 11 селах марза. В планах построить более 35 км оросительных каналов, что позволит обеспечивать поливной водой более 1000 гектаров земли и выведет сельское хозяйство на новый уровень. А улучшение ситуации в секторе в целом поддержит наиболее уязвимую часть фермеров и расширит их рыночные возможности.

ВПП инвестирует в прибыльную производственно-сбытовую цепочку бобовых. Это поможет улучшить доступ к продуктам питания для местных сообществ, а заодно фермеры получат дополнительные знания, связанные с агробизнесом. Кроме того, появится больше рабочих мест.

В рамках проекта ВПП работает с Национальным аграрным университетом для поддержки сельскохозяйственных проектов и развития потенциала фермеров. Учебные занятия и консультации помогают фермерам освоить инновационные сельскохозяйственные технологии и приобрести необходимые навыки для развития сельского хозяйства.

Правовые рамки работы

Министерство экономики Армении, Сюникский марзпетаран и Всемирная продовольственная программа ООН подписали Меморандум, который предполагает поощрение инвестиций в чувствительные к климату, экономически устойчивые продовольственные системы для улучшения качества жизни в Сюнике.

«Мы работаем с ВПП уже более года, и с тех пор наше партнерство положительно повлияло на наше сообщество и людей. Вместе с ВПП мы хотим улучшить рост сельского хозяйства и создать среду обучения, чтобы люди могли увеличить свой доход и удовлетворить свои потребности в продовольствии и другие потребности», — сказал Роберт Гукасян, губернатор Сюника.

Ну что же, Сюник, в добрый путь!

КУЛИНАРИЯ — НЕ ПРОСТО ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОБЕДА, ЭТО ИСКУССТВО, КОТОРЫМ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ

Если плов из макарон получился слипшимся, и чтобы спасти положение, вы решили подставить его под струю холодной воды, вы провалили экзамен на искусственного повара. Технологически грамотно приготовленная вермишель никогда не слипнется.

В приготовлении поистине вкусного и аппетитного блюда важен каждый нюанс, в том числе правильная термическая обработка продуктов. Переварите — вода испарится, вкус потеряется. В случае с пловом — он просто слипнется. Чуть не доварите — и еда останется сырой.

«Если вы хотите, чтобы ваши блюда были не просто съедобными, но аппетитными и полезными, необходимо овладеть определенными кулинарными секретами», — подтверждает Сударик Петросян — мастер производственного обучения с многолетним стажем.

Агентство «Школьное питание и благополучие детей», поддерживающее правительство Республики Армения в координации программы школьного питания, уже не в первый раз собирает школьных поваров и профессиональных тренеров поварского мастерства на одной платформе. Учебные курсы, организованные агентством, обучают поваров разных школ Армении профессиональному приготовлению школьных блюд и открывают им дорогу в школьную столовую.

На этот раз в Ереванском региональном колледже №1 практический курс прошли школьные повара из Армавира. В первый день курса 18 поваров ознакомились с условиями хранения пищевых продуктов, правилами личной гигиены, технологическими картами, видами пищевых отравлений.



Сударик Петросян уверена, что курс особенно необходимо пройти тем поварам, кто не получал профессиональное образование и ранее не имел опыта работы поваром. Здесь участникам сначала дают теоретические знания, а затем они применяют их на учебной кухне, оттачивая практику.

«Во время тренинга мы разбираем случаи взвешивания большого количества продуктов. Участники убедились, что при приготовлении каждый ингредиент нужно рассчитывать грамм за граммом. Ребенок должен получать определенное количество калорий в своем дневном рационе, поэтому при приготовлении блюда все должно быть точно взвешено», — поясняет Сударик Петросян.



Аида Багдасарян, мастер производственного обучения Ереванского регионального колледжа №1, также добавляет: «Многие думают, что нескольких граммов хлеба мало, но на самом деле этого вполне достаточно для восполнения израсходованной энергии. Ребенок не ест один хлеб, остальные приемы пищи восполняют необходимое количество калорий, обеспечивая также разнообразие необходимых питательных веществ».

На второй день курса, когда пришло время продемонстрировать полученные знания, армавирские повара разделились на две команды под руководством двух опытных поваров. Руководители строги, от их зоркого глаза не ускользнет ни одна ошибка. У участников на руках меню с технологическими картами:

плов с курицей и рисом, салат с базиликом, плов с ачаром и мясом курицы, часть тарелки также должен украшать салат из капусты. Плов следует готовить на курином бульоне, с небольшим количеством соли и подавать его обязательно с улыбкой и хорошим настроением.

«Мы взвесили рис, курицу и салат из капусты — ровно 220 граммов. Второе блюдо, которое мы готовим, это макароны с растительным маслом и салат из моркови. Несмотря на то, что он весит 150 граммов, он калорийнее плова за счет крахмала», — поясняет Аида Багдасарян.

Повар Алина уже второй раз участвует в тренинге, несмотря на пятилетний опыт работы. Теперь она орудует ножом более уверенно. Говорит, что когда вернется



на школьную кухню, с удовольствием накормит 200 голодных учеников своим вкусным пловом.

«Мы обеспечиваем детей горячим питанием уже пятый год. Дома ты всегда готовишь ту еду, которую предпочитают твои близкие, а в школе всё совсем по-другому, начиная от технологии приготовления и заканчивая огромной ответственностью за каждого ребенка», — добавляет Алина. Ей не терпится вернуться к своему рабочему месту. Ведь она получила такие ценные знания, к тому же, за эти учебные дни школа приобрела новое оборудование, которое хочется скорее опробовать.

Рабочий день повара начинается с половины седьмого утра. Сначала дезинфицирует пищеблок, потом с энтузиазмом приступает к приготовлению пищи. О

скромной зарплате даже не думает, искренняя оценка блюда детьми — вот поистине неоценимая награда.

«Говорят, «очень вкусно», «спасибо», даже здороваются по несколько раз в день. Что еще нужно для счастья?» — улыбается Алина.

«В начале курса участники были немного напряжены, как будто впервые видят весы. Был даже повар старше меня, который толком не мог держать профессионально нож. — говорит Аида Багдасарян, — Но потом они поняли, что кулинария — не только приготовление обеда, это большое искусство, которым надо овладеть».

В сфере приготовления общественного питания для детей уровень серьезности и ответственности работы возрастает настолько, что не передать словами: даже



варка макарон, замачивание бобов должны выполняться, согласно четким требованиям, домашнему подходу не место на здоровой школьной кухне.

«Обычно среди домохозяек бытует стереотип, что вкус блюда можно улучшить, добавив больше соли. Но мы имеем дело с детьми, для которых немного недосоленное однозначно приятнее, не говоря уже о том, что такая еда полезнее. Если ребенок с самого начала ест соленое, то когда вы пытаетесь предложить несоленое, он, естественно, откажется, так как уже привык к другим вкусам. Регулировать отношения ребенка с солью — сложная работа», — рассказывает Аида о самых элементарных, но чаще всего нарушаемых правилах.

Благодаря курсу участники научились грамотно читать технологические карты, подружилось с весами,

научились правильно организовывать свою работу на школьной кухне.

Тренеры довольны: в школу отправляются более профессиональные и подготовленные повара. Благодаря знаниям, которые они приобрели или закрепили, они будут выходить на кухню уверенными в своих действиях.

В этом году агентство провело теоретические курсы для 92 поваров и практические курсы для 108 поваров. В 2023 году также планируется проводить курсы, чтобы на школьных кухнях появлялось еще больше профессиональных поваров, а в тарелках учеников — еще больше вкусных и полезных блюд.

«Конкурс проводится ежегодно. В результате мы видим благоустроенные и ухоженные пришкольные хозяйства, дети учатся заботиться об окружающей среде, осваивают навыки выращивания растений, имеют возможность насладиться результатами своего труда в виде приготовленных в школьной столовой полезных блюд из собранного урожая», — Жанна Андреасян, министр образования, науки, культуры и спорта

ЛУЧШИЕ ШКОЛЬНЫЕ ОГОРОДЫ 2022 ГОДА ПОЛУЧИЛИ ЗАСЛУЖЕННЫЕ НАГРАДЫ

Уже второй год ВПП совместно со своими партнерами: агентством «Школьное питание и благополучие детей» и SIFI запускает конкурс на лучший школьный мини-огород во всех школах Армении. Конкурс стал настоящим вдохновением для школ на создание своих огородов, где учителя, ученики и их родители, объединившись, с любовью и заботой выращивают органическую продукцию как для продажи, так и для своей школьной столовой.

Овощи и зелень прямо с грядки попадают в тарелки учеников, дополняя школьное меню разнообразием витаминов и минеральных веществ. А сами огороды становятся площадкой для практического обучения детей естественным наукам и основам землепользования.

В прошлом году конкурс проводился впервые. Именно его результаты, отзывы участников и истории победителей убедили организаторов продолжать. Главная награда, которую получили школы вне зависимости от места или номинации — это их огороды. Вместе с урожаем они принесли участникам безоговорочную любовь к природе, желание заботиться об окружающей среде, мотивацию выбирать здоровые продукты, выращенные своими руками и, конечно, невероятную сплоченность и дружбу. Именно так отзываются о конкурсе большинство его участников.

В этом году школы работали с апреля, разбивали

огороды по особым дизайнерским концепциям, отбирали лучшие культуры для выращивания, ухаживали и заботились о них, проводили уроки естествознания на природе, обучали детей органическому земледелию, вместе собирали урожай и готовили полезнейшие блюда.

И вот наконец, победившие в конкурсе «Лучший школьный мини-огород 2022» школы, получили свои награды.

16 декабря в средней школе Гегаркуника состоялась церемония награждения победителей. Принимающей стороной по уже сложившейся традиции стала школа, занявшая первое призовое место.

Победитель получил грант в размере 3000 долларов для улучшения своего огорода и, как следствие, школьного меню.



Школа №2 Степанавана марза Лори, занявшая второе место, получила дегидратор для производства сухофруктов из своего урожая, а школа в Нор Гехи марза Котайк, занявшая третье место — морозильную камеру для заморозки и хранения выращенных на своем огороде продуктов.

Конечно, работа школ, их усилия и созданные с такой любовью органические огороды не ограничились тремя школами-победителями. Условия конкурса не позволяют наградить всех, однако две номинации организаторы всё же добавили. Приз за «Лучший экологический проект» получила Ванадзорская основная школа №8 марза Лори. Команда школы отличилась тем, что провела анализ почвы в лаборатории, посетила специальные тренинги по компостированию и огородничеству, самостоятельно приготовила удобрения.

Номинации «Лучший научный подход» удостоилась Норашенская средняя школа имени Р. Арутюняна марза Арагацотн. Они использовали научный подход к возделыванию своего огорода, прибегнув к помощи грибных культур микориз для обогащения почвы. Эти номинанты получили кастрюли и наборы кухонных ножей для своих школьных столовых.

Церемонию награждения открыла Ани Торосян из агентства «Школьное питание и благополучие детей». Поздравив участников, она отметила, что конкурс стал важным компонентом для обеспечения учеников здоровым и полноценным школьным питанием.

Начальник отдела образования Гегаркуникского марзпетарана г-н Сафарян упомянул, что с 2011 года в Гегаркунике реализуется Программа устойчивого школьного питания ВПП ООН, обеспечивая детям здоровый образовательный процесс и среду.

Мария Мурадян из ВПП ООН также поздравила победителей и напомнила, что программа «Устойчивое школьное питание» действует уже десять лет, превратившись за эти годы в масштабную образовательную платформу, которая продвигает здоровое пищевое поведение и способствует развитию школ и сообществ. Также она добавила, что сейчас ВПП начала процесс создания теплицы в школе Гегаркуник, которая будет открыта в начале следующего года.

Школы в свою очередь представили свои проекты, поделились опытом создания огородов.

Конкурс проходил в два этапа. На первом этапе 55 школ зарегистрировались для участия. Во втором, где основным требованием было отправить полные заявки, соответствующие правилам конкурса, участвовали уже 24 школы. Из них и выбирали победителей.

Отборочная комиссия из шести местных и международных организаций совместно с Министерством образования, науки, культуры и спорта оценили работы школ. Одними из главных критериев, которыми руководствовались жюри были: использование огородов в качестве образовательной платформы для детей, а также привлечение их к непосредственной работе в этом огороде.

Все 24 школы, принявшие участие в конкурсе, получили почетные грамоты за самоотверженность, исключительные усилия и новаторские подходы сотрудников школы и детей к органическому земледелию.

Ну, а на историях победителей конкурса мы хотим остановиться подробнее.



СОЛНЕЧНАЯ, ТЕПЛАЯ И СТОЙКАЯ, КАК ГОРЫ

— история победителя конкурса «Лучший школьный огород-2022»

Средняя школа Гегаркуника уже второй год подряд принимает участие в самом «зеленом» конкурсе Программы школьного питания в Армении — «Лучший школьный огород». В прошлом году школа удостоилась награды в номинации «Лучший урожай», а в нынешнем — пошла дальше, заняв первое место.

КАКОЙ ЖЕ ОН — ЛУЧШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ОГОРОД 2022 ГОДА?

Еще в прошлом году, узнав о запуске конкурса, школа решила создать небольшой огород площадью 50 кв.м на прилегающей к пришкольному яблоневому саду территории. К победе шли сплоченной командой учителей, родителей, детей и просто отзывчивых и преданных людей общины. Результатом общего труда стала победа в особой номинации — «Лучший урожай».

«Почему особой? Потому что мы вложили огромные усилия, энергию, любовь и заботу в этот маленький участок земли, который отблагодарил нас своими щедрыми дарами. Мы сами не ожидали, что на необработанной ранее земле нам удастся вырастить лучший урожай: богатый, вкусный, полезный и экологически чистый».

Вдохновившись прошлогодним результатом, вооружившись новыми идеями и увеличенным до 60 кв.м. огородом, в этом году школа снова решила попытать счастье и достигла почетного первого места.

ОСОБАЯ КОНЦЕПЦИЯ

В этом году участники конкурса должны были следовать концепции органического земледелия. В своих проектах школы прорабатывали каждый компонент выращивания органических культур: семя, кислород, свет и тепло, вода, углекислый газ, макро- и

«Мы приглашаем читателей в наш так полюбившийся детям сад, двери которого всегда открыты для гостей, в сад, откуда каждый уходит, унося с собой частичку солнца в своем сердце».

Средняя школа Гегаркуника

микроэлементы, кислотность почвы, обогащение почвы микроорганизмами, сильный иммунитет растения и, как следствие, богатый урожай.

Помимо следования «зеленым» принципам в создании своего огорода, школа Гегаркуника спроектировала дизайн по особой концепции.

КАК УХАЖИВАЛИ ЗА ОГОРОДОМ

Гаранты богатого и вкусного урожая — солнечный свет и тепло. Именно по этой причине огород разбили

на прилегающем к школе открытом участке, куда не попадает тень от деревьев или зданий, а сами растения посадили так, чтобы более высокие культуры не заслоняли свет тем, что поменьше. Таким образом растения успевали получить от солнца достаточное количество света и тепла.

С помощью специального прибора рН-метра проверили уровень кислотности почвы и выяснили, что на участке нейтральная кислотность (рН 6.34) — самый благоприятный показатель для плодоносного огорода, так как почва в таком случае имеет богатые осадочные слои.

Для посадки выбрали эндемичные для своего региона культуры, урожай которых пойдет на приготовление блюд для учеников школы: картофель, тыква, капуста, брокколи, морковь, белая и красная свекла, зеленый перец, горох, фасоль, клубника, редис, подсолнухи и зелень: петрушка, базилик, укроп. Всего 16 видов растений.

Перед посевом семена оставили на солнце на некоторое время, чтобы с помощью солнечных лучей продезинфицировать их естественным путем, после чего замочили в воде.

Чтобы обеспечить растение необходимым для роста и развития углекислым газом, школа высадила зернобобовые: фасоль и горох, которые богаты азотфиксирующими бактериями и могут связывать атмосферный азот с землей и растущими рядом растениями.

Плодородная почва та, что насыщена кислородом. Обеспечивали это тремя разными методами: вспахали ее осенью и повторно весной перед посевом, затем взрыхлили и очистили от камней и сорняков. Помимо вспахивания, и механического взрыхления, применяли также шиповую аэрацию. По всему участку, особенно в грунте вокруг растений с помощью длинных железных шипов делали отверстия для лучшего почвенного газообмена. Прибегали и к помощи дождевых червей. Как известно, дождевые черви смягчают почву, делают ее более пористой и способствуют проникновению кислорода.

Засеянный огород регулярно поливали в солнечную погоду, чтобы обеспечить почву достаточным количеством воды для прорастания семян. Со временем, уже проросшие растения поливали в

«Вдохновением нам служила королева Гегамского хребта, трехглавая гора Аждаак. Мы высадили растения нашего огорода по форме горы Аждаак и восходящего из-за нее солнца. А в центральной части изображения солнца мы посадили подсолнухи».

вечерние часы, чтобы вода не испарялась, а проникала к корням растений и обеспечивала их водой, необходимой для дальнейшего роста.

Во время земледельческих работ изучали и обращали внимание на цвет и форму листьев растений, наблюдения показали, что выращенные в огороде



«Растения, как и люди, имеют иммунную систему, для повышения работы которой необходимы свет, тепло, кислород, а также постоянная забота, любовь и уход. Все это полностью обеспечили наши дети, учителя, родители и представители общины. Мы вспахивали и разрыхляли землю, очищали ее от сорняков, пропалывали и смягчали. Ко всем растениям мы относились, как к живым существам, посвящали им занятия, получая новые знания и приобретая бесценный опыт».

овощные культуры богаты минералами и отличаются крепким иммунитетом.

Осенью после сбора урожая закопали оставшиеся листья и корни растений в землю, чтобы зимой в поверхностных и глубоких слоях почвы произошло гниение. Так, почва обогащается органическим компостом, который служит дополнительным источником тепла для растений и необходимых для плодородия почвы микроорганизмов.

ЧТО ПОСЕЯЛИ, ТО И ПОЖАЛИ

Результат объединенных усилий не заставил себя долго ждать: конкурсанты получили экологически чистый, богатый урожай. В сборе участвовали все: дети, родители и учителя, а также коллектив школьной газеты «1+1» и члены экоклуба Аждаак. У каждого

была своя работа. Младшеклассники собирали урожай, ученики 5-9 классов сортировали его, а старшеклассники размещали продукты в школьном складском помещении. Родители вскапывали землю, учителя собирали листья и корни, чтобы после сбора урожая зарыть их в почву для получения органического компоста весной.

Часть овощей отложили, чтобы использовать зимой, а часть оставили на семена. Родители и старшеклассники традиционно засолили некоторые овощи, ученики начальной школы приготовили салат из брокколи, капусты, листьев салата-латука и моркови. В сочетании с приготовленной свекольной ботвой получилось замечательное блюдо, которое все с радостью попробовали, делаясь впечатлениями от проделанной совместной работы.

УРОКИ НА ГРЯДКАХ

Процесс обработки огорода стал для школы не просто скучной и тяжелой работой, а увлекательным обучением детей принципам органического земледелия. И не по учебникам в классах, а на свежем воздухе, на настоящих грядках, где дети могли усвоить новые знания на практике.

Маленькие школьники научились ухаживать за растениями, узнали, когда и как нужно собирать урожай различных культур, ознакомились с работами по очищению земли после сбора урожая, научились рыхлить почву и готовить ее к следующему посевному году, сортировать собранный урожай, делать запасы на зиму, отбирать плоды на семена.

Работа в школьном огороде стала для ребят серией



увлекательных уроков под открытым небом.

Старшеклассники подготовили для младших урок-представление под лозунгом «В нашем саду сказка становится реальностью». Ученики 3-х и 4-х классов показали, как они «тянули-тянули и вытянули репку» в постановке одноименной народной сказки. Помогая друг другу, они вытащили из земли настоящую самую большую и самую упрямую репу и «оживили» ее, приклеив глаза, нос и рот.

Усвоенные знания дети закрепляли особым образом. В холле корпуса начальной школы разместили доску под названием «Интерактивный сад». После каждого урока в огороде, ухода за растениями или очередного этапа сбора урожая, дети подходили к доске и оставляли запись в отведенной для них части.

Одним из выбранных школой методов усвоения информации детьми стал метод ЗХУ (Знаю — Хочу Знать — Узнал). Он помогает проверить существующий уровень знаний, какие пробелы есть в этих знаниях. Метод помогает увидеть прогресс в обучении и проанализировать, какую новую информацию дети

узнали после изучения темы. Эта игра также развивает навыки работы в команде, укрепляет навыки общения и командный дух. Интерактивная доска стала излюбленным местом школьников.

«Уход за огородом стал новой и оригинальной методикой воспитания, когда вместо множества слов приходит одна короткая фраза “мини-огород”, которая вобрала в себя огромный смысл. Когда всё — от маленького семени до готового урожая дышит невинным, простым и добрым детским смехом, пускает ростки и цветет, каждый день даря свет и тепло. Эти свет и тепло излучают незабудки, которые дети нарисовали на заборе, гнездо для воробьев, которое они создали своими руками, национальные флаги, которыми они украсили заграждения. Действительно, мы не зря выбрали гору Аждаак как источник вдохновения для нашего сада. Она придала нам сил, потому что сейчас у школы есть преданные и стойкие, как горы, люди — ученики и родители, представители местной администрации, школьная газета “1+1”, экоклуб “Аждаак” и многочисленные гости, которые дарят нам тепло и любовь».



А ЧТО ПОСАДИТЬ, ВЫБИРАЛИ ДЕТИ

— история школы, занявшей второе место на конкурсе «Лучший школьный огород-2022»

Как вовлечь детей в сельскохозяйственные работы, чтобы без принуждения, а с горящими глазами и энтузиазмом? Показывает опыт школы Степанавана.

Основная школа №2 имени Г. Лусаворича в Степанаване марза Лори принимала участие в конкурсе еще в прошлом году. С тех пор установили теплицу по грантовой программе, осваивают новые технологии в земледелии, а дети параллельно обучаются естественным наукам в естественных условиях.

В этом году, набравшись опыта, школа заняла второе место на конкурсе «Лучший школьный огород-2022». Активное участие в работе на огороде принимали школьники, начиная с выбора культур для посадки, заканчивая сбором урожая и приготовлением из него вкусных и полезных блюд.

Огород разделили на части. Каждому классу достался свой участок земли, на котором они выращивали то, растение, что выбрали сами: фасоль, горох, свекла, морковь, картофель, кукуруза, огурцы, перец.

Весной возобновились сельскохозяйственные работы. Дважды вспахали почву. Первый раз — трактором, а второй — вручную. Здесь знает каждый школьник — чем пористее почва, тем больше она насыщена кислородом. Территория огорода располагается рядом с южным крылом школы, где очень солнечно, а значит растения точно будут получать достаточно тепла и света. Позаботились о посадках и на случай непогоды — установили противоголовую сеть. Воды у растений, окруженных такой заботой, конечно, тоже в достатке — в огороде действует система капельного орошения.

Плодородие почве принесли органические удобрения, которые собирали всей командой. Выкапывали засохшие остатки растений и смешивали с землей, приносили из дома золу, перепревший навоз, который обогатил почву железом, фосфором, кальцием и магнием.



С помощью лакмусовых бумажек и опытов школьники определили кислотность почвы, ведь от нее зависит, как разные растения будут расти, развиваться и плодоносить. «Пришкольный огород — отличная площадка для практической работы. Там мы обеспечиваем междисциплинарную связь с разными предметами: география, химия, биология, естествознание, технология и даже предпринимательство. На уроке химии дети изучают химическую структуру почвы, является ли почва кислой, щелочной или нейтральной, какое растение будет лучше расти в какой почве. На уроках биологии изучают опыление, рост и строение растений, на уроках географии учатся определять направление ветра, его влияние на рост растений, — рассказывает

директор школы Сюзанна Назарян. — Мы настолько углубились в это, что вместе с учениками решили, что у нас должна быть теплица. Получили ее в результате участия в грантовой программе. Решили выращивать в ней редкие для нашего региона сорта растений: разные виды капусты (кольраби, цикорий, обычная капуста, цветная капуста и т.д.). За теплицей ухаживают также дети под контролем учителя. В работах огорода участвуют наши школьники, начиная с первых классов, родители, община, предприниматели».

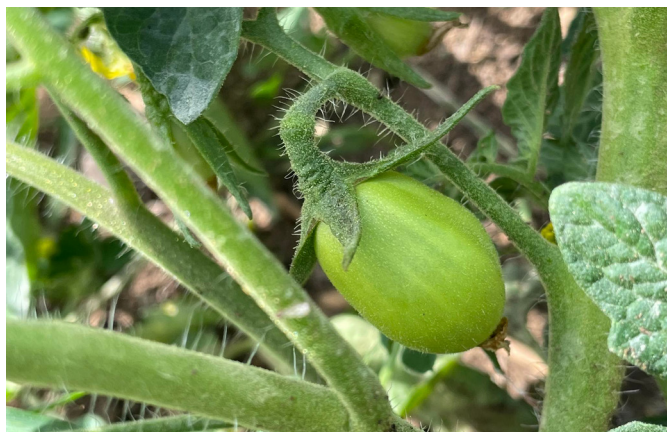
Растения, выращенные с такой любовью и заботой, отблагодарили тем же. Осенью школа получила здоровый и щедрый урожай. После его сбора организовали ярмарку, вырученные средства дети использовали на нужды своих классов. А для младшеклассников купили кухонную утварь в столовую.

Часть урожая использовали на уроке технологии для приготовления разных блюд из овощей.

Так органический огород принес школе дополнительный заработок, дополнил школьный рацион разнообразием полезных овощей, а школьники на практике смогли научиться всем тонкостям органического земледелия.

Школа разработала комплексный план для развития огорода и в дальнейшем планирует его расширять, чтобы увеличить количество урожая для переработки. Вот так участие в конкурсе огородов вдохновило школу №2 Степанавана на развитие и улучшение своего пришкольного хозяйства во благо учеников.

Но кто может рассказать о том, как здорово самому принимать участие в уходе за огородом, а потом пожинать плоды своего труда, разделяя радость со своими друзьями? Конечно, те, кто принимал в этом непосредственное участие — сами дети.



Инецца из 7 класса школы рассказывает свою историю.

В этом году наш класс ожидало одно интересное испытание — обработать участок. Мы с большим воодушевлением приняли предложение об участии. Нам не терпелось проверить свои знания о земледелии, сельском хозяйстве, природоведении и применить их на практике, а также научиться новым методам обработки земли и получить хороший урожай.

Естественно, сначала надо было вспахать почву и удобрить ее. За работу принялись все, но, должна признаться, что в этом деле преуспели мальчики нашего класса. За короткое время они вспахали почву, которая до этого не встречала ни одного сельскохозяйственного инструмента.

Затем мы очистили землю от корней и сорняков. В этом процессе и девочки, и мальчики участвовали наравне. Одноклассники принесли золу и навоз и посыпали ими землю сразу после вспахивания. Помню, как мы радовались, когда домашние готовили шашлык. Вы сейчас подумаете, какое отношение имеет шашлык к земледелию? Оказывается, прямое: после приготовления шашлыка оставалась зола, которую мы с радостью относили в школу для удобрения.

Теперь нас ожидал нелегкий выбор — что посадить. Из предложенных вариантов мы выбрали морковь, помидоры и огурцы,

так как одноклассники очень убедительно рассказывали о пользе этих продуктов для организма, о том, как они помогают укрепить иммунитет, бороться против сердечно-сосудистых и кожных заболеваний, поддерживают здоровье ногтей и зубов, ЖКТ. Кстати, мы были единственным классом, кто украсил сад цветами. Да, мы решили посадить и цветы.

Мальчики подготавливали грядки, а девочки сажали семена в надежде получить экологически чистый и богатый витаминами урожай. С неугасающим вдохновением мы спустились в наш огород вместе с классным руководителем, работали на земле и обсуждали разные темы. Занятия по природоведению также проводились в огороде.

Ненужные сорняки мы превратили в гербарий. Было настоящим праздником увидеть первый росток огурца. А как же мы намучались, пока не появилась первая помидорная рассада.

Однако наши ожидания полностью оправдались. Летом мы впервые собрали плоды наших трудов. Собранные овощи мы поделили на равные части и с гордостью отнесли их домой. А как обрадовались домочадцы! Но это уже другая история.

Во второй раз мы собрали урожай в начале сентября и на уроке технологии приготовили овощной салат. Не подумайте, что я хвастаюсь, но мы в жизни не ели ничего вкуснее!

В третий и последний раз мы собрали урожай для участия в ярмарке. Хорошую выручку от продажи мы передали на приготовление вкусных и полезных блюд для малышей нашей школы.

В результате нашей работы мы приобрели новые знания и навыки, как сельскохозяйственные, так и деловые. Некоторые мои одноклассники даже определились с выбором профессии – решили заняться предпринимательством и выращиванием экологически чистых овощей.



Наверно это все, что я хотела сказать. Надеюсь, что программа будет иметь продолжение и мы вырастим новые растения. Желаю всем нам скорейшего достижения наших целей!



ОСНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К СОЗДАНИЮ ОРГАНИЧЕСКОГО ОГОРОДА

— история школы, занявшей третье место на конкурсе «Лучший школьный огород-2022»

Более ста младшеклассников школы №2 имени Ю. Ерицян села Нор Гехи в марзе Котайк ежедневно ходят в школьную столовую, чтобы насладиться блюдами, приготовленным из свежих натуральных продуктов из школьного сада. Ради этих малышей школа и приняла решение участвовать в конкурсе: хотели дать им возможность питаться здоровой, органически чистой едой, а заодно научить основам органического земледелия и умению заботиться об окружающей среде, полюбить природу.

Чтобы выстроить работу правильно и добиться хороших результатов, школа заручилась поддержкой партнеров: Государственного сельскохозяйственного колледжа имени Г. Агаджаняна в Нор Гехи и общественной организации «Благоустроим нашу деревню».

С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Около трех лет назад на участке размером 6300 кв.м., прилегающем к школе, команда из сотрудников школы, учеников, их родителей и благотворителей разбила плодовый сад, урожай с которого идет на школьную кухню в рамках Программы школьного питания ВПП ООН. За садом ухаживают ученики и учителя. Свежие фрукты, собранные со школьного сада, помогают обогатить школьный рацион витаминами и укрепить тем самым иммунитет маленьких учеников. Вдохновленные результатами своей деятельности, школьники, учителя и родители решили пойти дальше и разработали проект «Органический огород».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

К подготовке отнеслись серьезно. Создали рабочую группу из педагогов, учеников и самых активных родителей, распределили обязанности. Нарисовали карту огорода площадью в 500 кв.м. После чего участок



благоустроили, очистили от крупных камней и листьев.

Все участники изучили основы органического овощеводства. В этом вопросе им помогли преподаватели Государственного сельскохозяйственного колледжа Нор Гехи, специализирующиеся в области органического сельского хозяйства.

Школьники собрали материалы о похожих проектах в интернете, нашли книги и брошюры по этой теме. Также все вместе изучили закон Республики Армения «Об органическом сельском хозяйстве». Не обошлось без помощи специалиста по сельскому хозяйству из местного колледжа, который простым и понятным языком объяснил принципы и методы ведения органического сельского хозяйства.

Вооружившись ценными знаниями, приступили к своему проекту.

КАК ВЫБИРАЛИ СЕМЕНА

Какие посадить культуры в огороде, выбирали, что называется, всем миром. Местные фермеры, основываясь на своем многолетнем опыте, рекомендовали использовать именно те сорта, которые приспособлены к климату Нор Гехи. По совету преподавателей колледжа приобрели органические семена из специализированного магазина. Помимо этого, получили в подарок рассаду помидоров, выращенную студентами сельскохозяйственного колледжа, которые также участвовали в посевных работах, обучая школьников правильно сажать семена.

В итоге посадили наиболее устойчивые к болезням местные культуры: помидоры, огурцы, перец, морковь, фасоль, зелень, тыкву, свеклу, капусту, картофель.

ПОДГОТОВКА ПОЧВЫ

Весной вспахали землю. Для налаживания воздушного режима почвы использовали органические удобрения, соблюдали водный режим и взрыхляли ее. Сорняки удаляли руками или киркой. Ученики начальных классов активно помогали подготовить почву и внимательно слушали рекомендации преподавателей колледжа.

БОРЬБА С ВРЕДИТЕЛЯМИ

Так как почва на участке обрабатывалась впервые, она оказалась достаточно здоровой и плодородной, и, следовательно, растения тоже были здоровыми во время всего вегетационного периода. Лишь в конце лета на огороде появились белокрылки, но в школе знали, как с ними бороться, не нарушив «зеленого подхода» — использовали специальные липкие ленты. В огороде также высадили несколько рядов клубники. Чтобы уберечь ягоду от болезней, рядом высадили желтоцвет и базилик. Против вредителей капусты использовали мыльную воду.

ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ

Всё лето дети, родители и учителя с радостью проводили время в огороде, не только ухаживая за растениями, но и принимая участие в тематических викторинах и играх. Органический огород превратился для них в настоящую образовательную платформу, где ученики



в доступной развлекательной форме смогли освоить принципы органического земледелия, проводя время в приятной атмосфере.

ДОЛГОЖДАННЫЙ УРОЖАЙ

В сентябре пожинали плоды своего труда. Урожай собирали школьный садовник и по одному ученику от каждого класса. Первый урожай состоял из клубники и огурцов, затем поспели помидоры, капуста и картофель. Садовник показал детям, как правильно собирать плоды, чтобы не повредить растение.

Часть полученного урожая заморозили, а другую законсервировали, чтобы в дальнейшем угостить детей в школьной столовой.

УРОКИ НА ПРИРОДЕ

Из собранного урожая дети приготовили салаты, которые удостоились награды в номинации «Лучший салат» в школьном конкурсе. А потом ребята, участвующие в проекте, рассказали своим одноклассникам о том, как они ухаживали за огородом



и о важности органического земледелия.

Учителя, конечно, тоже не остались в стороне. Вместе со своими учениками они устраивали беседы и классные часы о здоровом питании, принципах ухода за растениями и бережном отношении к окружающей среде: «Что такое почва и как ее удобрять», «От семени к растению», «Витаминные рецепты», «Как бороться с вредителями без химикатов», «Биогумус и калифорнийские черви», «Компост».

В начале учебного года в школьном огороде организовали экспозицию, которую назвали «Хапама» и «Картофель из печи». На выставку пригласили дорогих гостей: преподавателей Государственного сельскохозяйственного колледжа Нор Гехи, благотворителей и представителей общественной организации «Благоустроим нашу деревню». Школьники рассказали гостям о своей работе в органическом огороде и о полученном урожае. Ученики 3-го класса представили результаты проведенного вместе с классным руководителем исследования о том, насколько здоровы были растения в вегетационный период благодаря соблюдению принципов органического земледелия.

В завершение дети вместе с гостями попробовали органический картофель, приготовленный тут же на костре.

Проект длился пять месяцев. Всё это время ученики, садовник, родители и учителя усердно работали, приобретая теоретические и практические знания и навыки. Очень сплотились и уже составили планы на будущее.

БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

В ближайшее время в школе хотят расширить огород, провести систему капельного орошения, установить противораковые сетки, и даже создать тепличное хозяйство.

А в следующие летние каникулы для детей планируют организовать «Органический лагерь», где они смогут отдохнуть с пользой, параллельно изучая природу и осваивая принципы защиты окружающей среды.

Вот так затягивает работа с пришкольными хозяйствами. Стоит только начать и уже не хочется останавливаться!

В 2021 году участие в конкурсе приняли 33 школы. Пять из них удостоились наград. Победителями стали школы из марза Лори. Первое место заняла Основная школа №3 имени Ованесса Туманяна города Ванадзор. Второе место досталось школе №16 имени Даниела Варужана города Ванадзор, а третье место заняла школа №2 имени Григора Лусаворич в городе Степанаван.

ПО СЛЕДАМ ЛУЧШИХ ШКОЛЬНЫХ ОГОРОДОВ ПРОШЛОГО ГОДА: КАК ШКОЛЫ-ПОБЕДИТЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СВОИ ПРИЗЫ

В конкурсе 2022 года участвовали 6 конкурсантов прошлого года.

Хорошие работы не ограничились тремя школами. Поэтому организаторы добавили еще две номинации: «Лучший дизайн сада» — средняя школа села Бжни имени Оганеса Туманяна (Котайк) и «Лучший урожай» — средняя школа села Гегаркуник.

Призы были такими же, что в этом году, и организаторам было очень интересно, что случилось с садами победителей первого конкурса, продолжили ли они развитие сада, есть ли успехи и участвуют ли они в конкурсе второй раз?

Мы поговорили с призерами и выяснилось, что четыре из них продолжили культивировать огороды, а также использовать их как площадку для практических занятий со школьниками. Две школы решили побороться в этом году за звание лучшего школьного огорода 2022.

Школы, получившие в подарок кастрюли и ножи, уже использовали их для приготовления школьных обедов. Одна из директоров школ призналась, что ей больше понравился этот подарок, потому что в школьной столовой очень этого не хватало.

По наблюдениям директоров, конкурс «Лучший школьный мини-огород 2021» изменил жизнь школы, экообразование школьников поднялось на новый уровень, благодаря практической работе в огороде дети осознали важность землепользования.



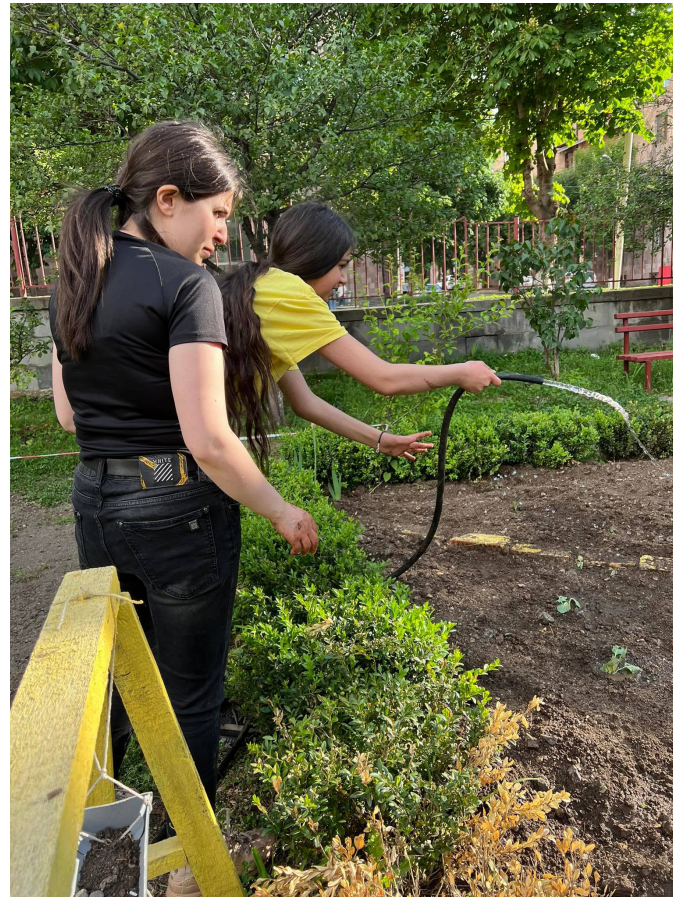
КАК ЖЕ РАСПОРЯДИЛАСЬ СВОИМ ГРАНТОМ ШКОЛА-ПОБЕДИТЕЛЬ?

Ванадзорская основная школа №3 имени О. Туманяна приобрела мебель и посуду для школьной столовой, установила систему полива в огороде. Во время прошлогоднего конкурса школа пережила

немало испытаний, особенно непросто было с поливом: огород поливали из ведер, бутылок. Всё это занимало много времени. Установка ирригационной системы стоила дорого, и без гранта школьный бюджет не мог себе этого позволить.

Кроме того, купили семена подсолнечника, баклажанов, трех видов капусты, кукурузы, фасоли, рассаду огурцов, помидоров, тыквы, рукколы и моркови, а также органические удобрения. В результате получили богатый урожай, который, конечно, пошел на приготовление овощных блюд для маленьких школьников в столовой. Часть приготовили сразу, часть — заморозили. Огурцы дружно законсервировали вместе с детьми, родителями и работниками столовой. Готовые закрутки мастера консервации забрали домой.

Школа продолжает использовать огород как образовательную площадку. Школьники посещают занятия от организации АТР (Armenia Tree Project). Там они как в теории, так и на практике обучаются основам землепользования. Дети научились делать компост, уже закомпостировав часть земли для проекта следующего года.



Уроки биологии также проводят в огороде: ученики знакомятся с тонкостями выращивания растений, изучают состав почвы, структуру гумуса, наблюдают процесс преобразования семян в урожай.

Мы посетили школу и поговорили с директором Эгине Костянян, чтобы из первых уст узнать, каково это иметь свой школьный огород и как они справляются с ним после конкурса.

Как вы считаете, рационально ли школе заниматься культивированием земли?

- Самое важное — это иметь цель. У нас не было специально выделенной земли для создания огорода. Мы разбили его на обычном асфальте. Но поскольку у нас была цель, объединившись с учениками, учителями, работниками школы, родителями, мы начали планировать работы. Один из экофермеров среди родителей поделился с нами землей со своего участка и дал надежду, что если мы будем систематически работать, то получим желанный результат.

На сколько затратно для школы иметь свой огород?

- Не думаю, что нужны какие-то большие средства для содержания огорода или сада, если есть нормальная система орошения и условия. Отмечу, что в прошлом году мы сами своими силами достигли результата. Расходы приемлемы для школ, если есть желание и цель.



Как думаете, кого можно привлечь к финансированию?

- Можно обратиться к сообществу родителей, если у них будет желание помочь. В нашем случае они решили вопрос земли.

Что изменилось в жизни школы, после того как вы начали работать над мини-огородом?

- Общая идея вовлекла и собрала всех вместе. Теперь практически все классы хотят принять участие в работах в огороде в следующем году. Думаю, этим всё сказано. Мы наблюдаем, как растет любовь детей к работе на земле, к растениям, к природе, с каким удовольствием пожинают они плоды своих трудов.

Расскажите про ваш экоclub

- Пять лет назад мы организовали школьный экоclub. Успешному развитию этого проекта содействовало наше сотрудничество с АТР и фондом Джинишян. Ежегодно по 4-5 раз наши ученики посещают занятия в АТР. Также работник АТР, Гаянэ Маргарян, проводит специальные лекции у нас в смарт-классе. Занимаются ученики с пятого по девятый классы, но в этом году мы привлекли также учеников вторых классов и, конечно, учеников победителей конкурса мини-огорода.

Заметили ли вы изменения в пищевом поведении у детей после их участия в конкурсе огородов?

- Да, конечно, часто родители с удивлением отмечают, что дети едят то, что раньше обычно не ели, будь то плоды собранного урожая, или блюда школьной столовой.

Вы не принимали участие в конкурсе 2022 года, но всё равно продолжаете ухаживать за огородом. Что бы вы посоветовали другим школам, чтобы они не бросали начатое?

- Посоветую другим школам участвовать обязательно. Тот ценный результат, которого мы достигли, стоил всех наших усилий. Это прекрасный проект.

Конкурс школьных огородов — инициатива, которая дает жизнь пришкольным хозяйствам. А это в свою очередь идет всем на пользу. Огороды, которые возделывают школы на ранее пустовавших участках, благоустраиваются, урожай с огородов повышает разнообразие школьных рационов.

Самостоятельное развитие школьных огородов делает весомый вклад в повышение устойчивости программы школьного питания.





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. А директора 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.





МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ

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.

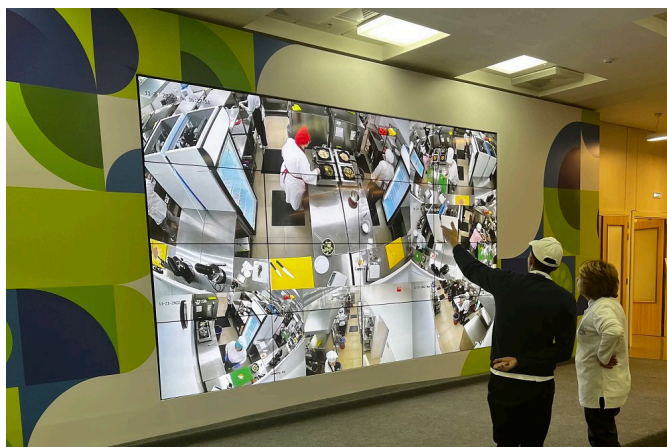
На конференции выступали депутаты Государственной Думы и члены Совета Федерации России, руководители Министерства просвещения Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,



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?

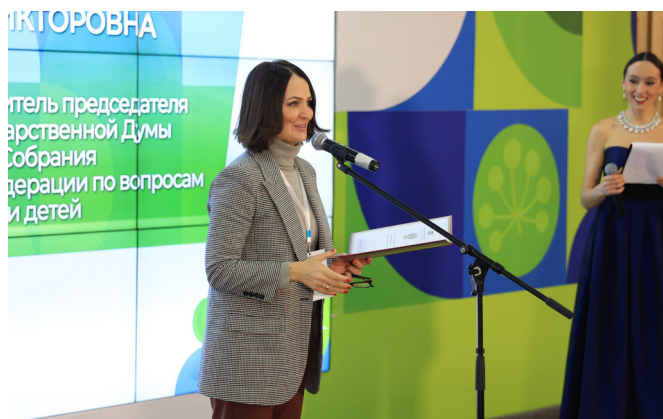
Победителей в номинациях «Лучшая столовая городской школы — 2022», «Лучшая столовая сельской школы — 2022», «Лучшая столовая города-миллионника-2022» по итогам суперфинала чествовали в Москве в большом концертном зале Общественной палаты Российской Федерации.

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



СУПЕРФУД

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 листовая 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 попалась 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!

Традиционный армянский рецепт

Борани с курицей

Что понадобится:

- Мясо курицы — 1 кг
- Сливочное масло — 100 г
- Ботва свеклы — 400 г
- Лук белый — 2 шт.
- Петрушка — 50 г
- Соль, перец
- Яйцо — 3 шт.



Простые шаги, в результате которых у вас получится очень вкусное и полезное блюдо, даже если вы никогда не пробовали приготовить листья свеклы.

Как готовим:

1. Курицу помыть, обсушить бумажными полотенцами, нарезать небольшими кусочками.
2. Растопить в сковороде 50 г сливочного масла и потушить кусочки курицы до готовности. Когда мясо готово, выложить его в форму для запекания.
3. Порезать свекольную ботву. Добавить в сковороду сливочного масла и припустить. Высыпать в ту же форму.
4. Снова растопить масло и спассеровать мелко нарезанный лук до того момента, как он станет прозрачным. Добавить его к остальным ингредиентам.
5. Посолить, поперчить — по вкусу. Тщательно перемешать.
6. В отдельной тарелке взбить яйца и залить ими продукты, предназначенные для запекания (в форме для запекания).
7. Запекать в духовке в течение 10-15 минут при температуре не выше 180 градусов.
8. Достать готовое блюдо, посыпать нарезанной петрушкой.



Микрозелень: деликатес из космического меню



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

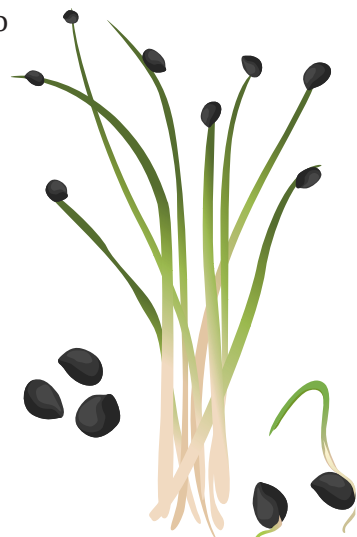
Микрозелень — это настоящая сокровищница полезных микроэлементов и витаминов. Их концентрация в молодых побегах может превышать содержание тех же веществ во взрослых овощах в пять раз! В некоторых источниках такие проросшие листья называют «суперфудом». Неудивительно, что сторонники здорового образа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

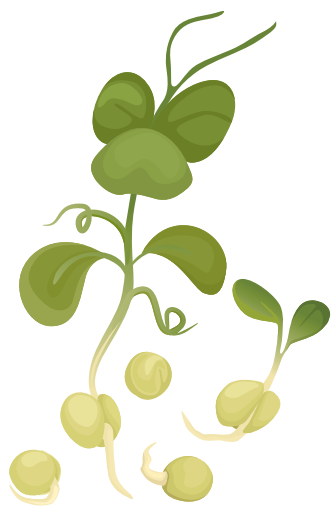
Но есть в готовой пророщенной микрозелени существенный недостаток — цена.

«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 высадки под микрозелень». Подойдут обычные зерна огородных растений — покупные или собранные на собственных грядках.

КАК ВЫРАСТИТЬ МИКРОЗЕЛЕНЬ

Способов высадки 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:

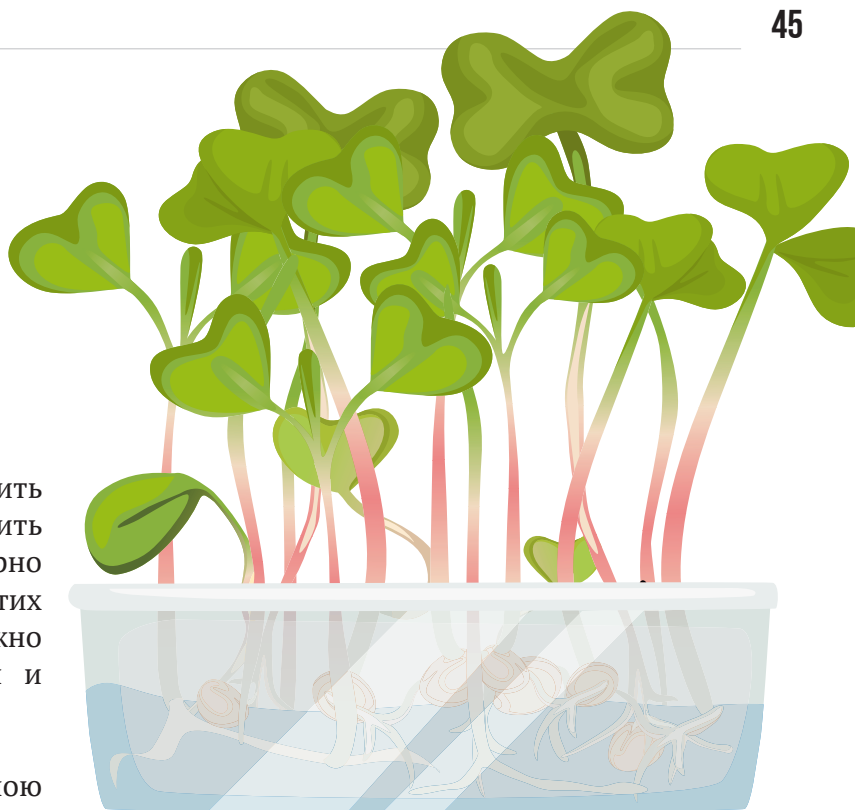
- контейнер
- марля, тонкая хлопковая ткань, вата или ватные диски
- семена
- пульверизатор

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 Клубницкий 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 Клубницкий 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 Клубницкого.

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 придрататься было не к чему, и миллион лавров победителю все же вручили.

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 Клубницкий 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 чернильными 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!

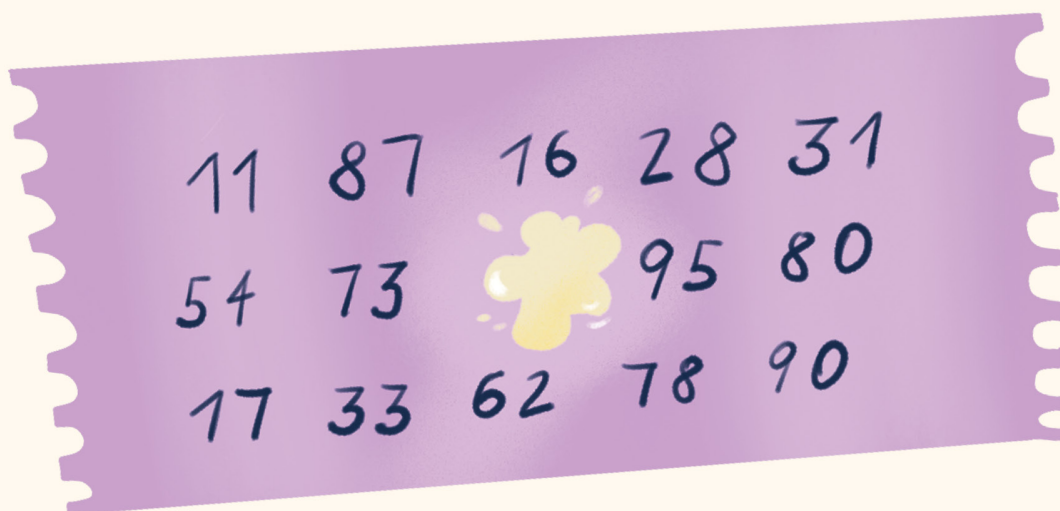
В квартире самого архитектора было уютно, но скромно. На стенах висели портреты прадедушек и прабабушек семейства Кисляковых. Некоторые были изображены в белых париках, по старинной моде обсыпанных сахарной пудрой.

– 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

World Food Programme in Armenia
14 Petros Adamyan St, Yerevan 0010, Armenia
+374 154 2741