

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ ЗА СЧЕТ ГОСУДАРСТВА:

программа школьного питания официально передана в руки правительства

стр. 10

КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗДОРОВЬЮ:

интерактивное представление, которое подружит школьников со здоровым питанием

стр. 18

ОТ НОВЫХ СТОЛОВЫХ К НОВЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ:

как горячее питание изменило жизнь учеников средней школы №11 г. Капана

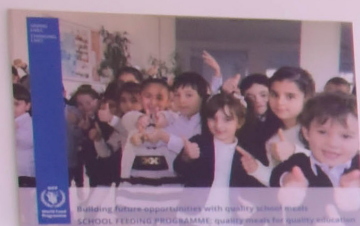
стр. 28

АРМЕНИЯ

ВЕСТНИК

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

№20 2023



ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ ЗА СЧЕТ ГОСУДАРСТВА:

состоялась официальная церемония передачи программы «Устойчивое школьное питание» ВПП ООН правительству.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА В ЦИФРАХ

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

 I ЭТАП (2010-2012)



Национальная стратегия по школьному питанию

II ЭТАП (2013-2015)

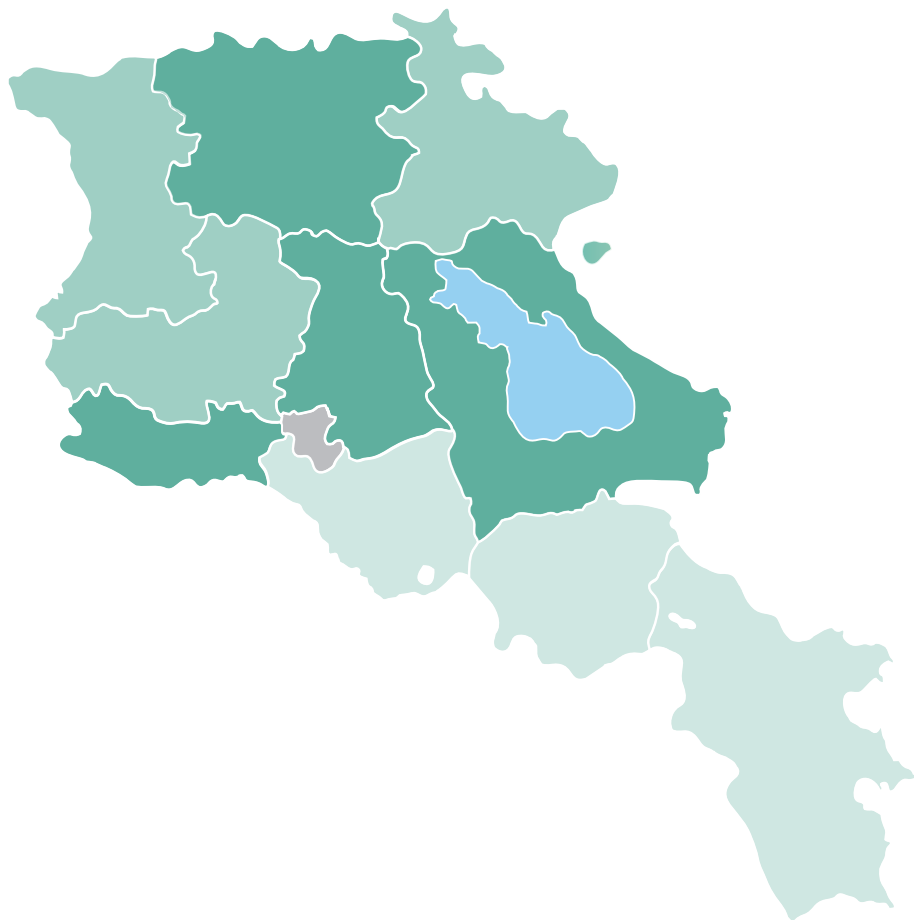
Сюник – 2014
Вайоц Дзор – 2014
Арарат – 2015

III ЭТАП (2016-2019)

Тавуш – 2017
Ширак – 2018
Арагацотн – 2019

IV ЭТАП (2020-2023)

Гегаркуник – 2021
Лори – 2021
Армавир – 2022
Котайк – 2023



102 000

детей из начальных классов получают горячее питание



1050

школ, 86% которых отремонтированы и оборудованы новым кухонным оборудованием



4000

школьных поваров и директоров школ прошли специализированные тренинги

В 41 ШКОЛЕ РЕАЛИЗОВАНЫ 44 СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРОЕКТА ВПН ООН



89

школ были оснащены солнечными панелями для функционирования сельскохозяйственных проектов



19

школьных теплиц



16

фруктовых интенсивных садов



9

ягодных интенсивных садов

Содержание

- 4-7 **Праздник здорового питания в школе села Зар**
- 8-9 **Завершился первый этап конкурса «Лучший школьный мини-огород-2023»**
- 10-15 **Горячие обеды за счет государства:** программа школьного питания официально передана в руки правительства
- 16-17 **Полезная кухня для школьников:** презентация сборника рецептов «Зеленые тарелки для детей»
- 18-21 **Космическое путешествие к здоровью:** интерактивное представление, которое подружит школьников со здоровым питанием
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**
- 22-25 **Игры в будущее:** в новом центре компетенций по школьному питанию в Кыргызстане прошел семинар стратегического планирования
- 26-27 **Молоко в каждый дом – в Армении отметили Всемирный день молока**
- 28-29 **От новых столовых к новым достижениям:** как горячее питание изменило жизнь учеников средней школы №11 г. Капана
- СУПЕРФУД**
- 30-31 **Лебеда:** сорняк, который накормит
- ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКА**
- 32-35 **Полезные летние десерты для детей:** домашние смузи и мороженое без сахара
- 36-43 **Истории Кухонвилля.** История седьмая | Премьера в кинотеатре “Остряк”

Использование материалов
разрешено только при указании
автора и источника



ПРАЗДНИК ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ СЕЛА ЗАР

На неделю марз Котайк, а точнее расположенное в нем село Зар, стало настоящей столицей здорового питания Армении. Именно здесь с 6 по 10 марта на базе средней школы им. Ж. Саргсяна прошла Неделя здорового питания, организованная ВПП ООН совместно с SIFI и агентством «Школьное питание и благополучие детей». Неделя была приурочена к Международному дню школьного питания – празднику ответственного отношения к еде школьников, который давно стал традиционным и проводился в одиннадцатый раз. В этом году основной акцент праздника был сформулирован в теме: «Наше меняющееся питание – методы, меню и блюда».

Организаторы праздника в селе Зар задумались о том, как познакомить детей с новыми вкусами здоровой пищи, которая бы их привлекала и радовала. И в то же время хотели научить их основам сбалансированного питания, ведь здоровые привычки формируются с самого детства. И вот что у них получилось.

КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ КЛАССНОГО НАЧАЛА НЕДЕЛИ

В первый день тематической недели, 6 марта, ученики 2-3 классов посетили уроки, посвященные здоровой еде. Классные руководители рассказали детям о Международном дне школьного питания, а также поговорили с учениками о том, как важно есть здоровую пищу, как составить идеальную тарелку сбалансированного блюда, что питательный завтрак насыщает наш организм энергией на весь день. Кроме того, младшеклассники с интересом посмотрели мультфильм о здоровом питании, подготовленный для них ВПП.

В классе М. Хачатрян (Ахвердян), одного из наиболее увлеченных темой классных руководителей, школьники подготовили выступления и песни, которые настроили всех участников на позитивный лад и вдохновили узнавать новое о еде. А также организовали целую

ярмарку из групп продуктов для сбалансированного питания, заодно разобрав пользу каждого из них.

После этого педагоги торжественно повесили в классах тематические календари ожидания праздника с заданиями, которые детям предстояло выполнять по дням недели. На плакате был красочно представлен принцип здоровой тарелки – блюдо, разделенное



на секции по группам продуктов: овощи, фрукты, цельнозерновые, белки.

Каждый день ребята выполняли по одному заданию.



После выполнения всех заданий плакаты остались в классах — напоминать детям о том, что регулярно есть разнообразную полезную пищу, значит, заботиться о своем здоровье и развитии.

КАКИЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЛИ ШКОЛЬНИКИ И ЧТО НОВОГО УЗНАЛИ?

В первый день ребята нарисовали тарелку с любимой едой по принципу тарелки здорового питания, чтобы закрепить то, что им рассказали классные руководители. Рисунки детей показали: они без труда освоили этот важный урок!

Вторым заданием нужно было сделать оригами в виде овощей и фруктов, как научили ребят преподаватели. Делая веселые морковки, яблоки, апельсины, груши, абрикосы, школьники рассказывали о полезных для организма свойствах каждого, повторяя пройденный материал.

В четвертом задании плаката младшеклассники справлялись с каверзными вопросами, например: какое масло добывают из рыбы? из какого овоща делают икру? в каком овоще больше всего воды? Ребята от души радовались, когда удавалось найти правильный ответ. Затем учителя предлагали обсудить все загадки и помогали понять логику ответов. Таким образом, ребята расширили свой кругозор и отлично поиграли!

Всю неделю школьники пребывали в атмосфере праздника полезной еды. Стоит отметить, что организаторы постарались привлечь к фестивалю как можно больше участников. Поэтому другие школы также участвовали в занятиях и выполнении заданий онлайн.



ДОЛГОЖДАНАЯ ВСТРЕЧА С ГЕРОЯМИ ПРАЗДНИКА

И вот наступил финальный день – 10 марта. Дети с нетерпением открыли последнее задание и обнаружили... приглашение на праздничное мероприятие в актовом зале школы! Там собрались ученики начальных классов, их родители, а также почетные гости из Министерства образования, науки, культуры и спорта Армении.

Араксия Сваджян, заместитель министра образования, науки, культуры и спорта, приветствовала организаторов и подчеркнула, насколько важно проводить такие тематические недели, особенно в школах, участвующих в Программе школьного питания.

Директор средней школы имени Ж. Саргсяна, Амалия Ованнисян, также выступила перед гостями и пожелала им успешного дня, полного ярких впечатлений.

А потом началось самое интересное – интерактивное представление для детей. В познавательном спектакле они встретились с героями – Суперполезной Морковкой и Вредным Гамбургером. Вместе с ними школьники узнали, как превратить обычный вредный бургер в полезный и чем заменить сладости в своем рационе. Ребятам рассказали, насколько важно есть больше овощей и фруктов, а жирные и сладкие продукты – ограничивать. Представление сопровождалось играми, экспериментами и танцами, ведь в игровой форме запоминать основы здорового питания намного проще!

Перед окончанием праздника герои спектакля вместе с детьми приняли участие во флешмобе и станцевали под Гимн здорового образа жизни, сочиненный в рамках Программы школьного питания. Затем ребята вместе с героями отправились в школьную столовую отведать новые полезные блюда, приготовленные их родителями.

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В то время, пока ребята смотрели сказку, мамы принимали участие в празднике по-своему. Под руководством опытного повара они на практике изучили основы здорового питания и приготовили полезные и вкусные блюда – овсяное печенье и пиццу на основе теста из цветной капусты. Родители узнали о том, как лучше нарезать овощи и как сохранить максимум



витаминов. А дети, конечно же, с радостью попробовали сделанные для них лакомства и поделились своими впечатлениями.

Судя по ответам в опросниках, большинству школьников новые варианты блюд очень понравились. Только трое из 12 опрошенных признались, что печенье им показалось «не очень». В то же время все участники с удивлением отметили: оказывается, пиццу можно сделать не из традиционного теста, а из цветной капусты, которую дети не особенно любят. В таком варианте пицца получается вкусной и невероятно полезной.



Взрослые участники мастер-класса были рады узнать, что здоровые рецепты могут быть такими быстрыми и простыми в приготовлении. А дети заявили, что попросят мам и бабушек готовить по альтернативным рецептам почаще.

В завершение мероприятия все участники получили подарки на память от организаторов. Родители, участвовавшие в приготовлении еды, забрали с собой тарелки с изображением схемы здорового сбалансированного питания. Дети – альбомы с творческими заданиями на тему здорового питания.

Школьные повара, помогавшие в организации угощений для маленьких школьников, получили керамические миски. А старшеклассники и классные руководители, вовлеченные в организацию праздника, – сертификаты волонтеров.

Все веселились и радовались вместе! Ведь здоровое питание – это не только важно, но и... просто здорово!

ЗАВЕРШИЛСЯ ПЕРВЫЙ ЭТАП КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ШКОЛЬНЫЙ МИНИ-ОГОРОД-2023»

17 марта ВПП, SIFI и агентство «Школьное питание и благополучие детей» совместно с Министерством образования, науки, культуры и спорта Республики Армения запустили третий по счету ежегодный конкурс «Лучший школьный мини-огород».

Победителя — школу с лучшим школьным огородом в Армении — ждет грант в размере 3000 долларов США на расширение и совершенствование своего пришкольного хозяйства. Школы, занявшие второе и третье места, получают ценные призы для использования при переработке урожая, полученного со своих огородов.

Тема конкурса 2023 года — «Вдохновляющий школьный эко-огород». В этом году в создании проектов сохраняется принцип возделывания культур исключительно органическим способом.

Основные условия прежние — школа выделяет земельный участок, где ученики начальных классов под руководством учителей выращивают съедобные однолетние и многолетние культуры.

Но есть и одно новшество. В этом году школам-участникам предлагается вдохновиться дизайном и рисунками детей при создании своего уникального школьного огорода.

Школы проводят внутренний конкурс рисунков среди младших учеников на тему «Школьный огород мечты». Рисунки должны сопровождаться мини-сочинением: почему автор представляет школьный огород именно таким. Затем школа выбирает лучшую работу и на ее основе разрабатывает концепцию и дизайн школьного огорода.

Конкурс проходит в два этапа. В первом школы должны были заполнить и подать заявку на участие до 12 апреля. Во втором — до 1 ноября подготовить пакет документов по своему проекту школьного огорода и представить его на рассмотрение жюри.

Всего в этом году организаторы получили 49 заявок от школ со всех 10 марзов.

29 школ участвуют в конкурсе впервые, 16 — зарегистрировались уже во второй раз, а четыре школы участвуют в конкурсе уже третий год подряд.

Как и в предыдущие два конкурса, марз Лори остается самым активным по количеству заявок — 15 школ.

Участники получают регулярную поддержку и имеют возможность задать любые вопросы по условиям участия по электронной почте minigarden.armenia@gmail.com и через специальную страницу конкурса в Facebook: «Конкурс Лучший школьный мини-сад Армении», где также могут узнать последние новости конкурса.





О КОНКУРСЕ

Цель конкурса «Лучший школьный мини-огород Армении» заключается в распространении идеи создания мини-огородов на пришкольных территориях для улучшения школьного питания и обучения детей основам фермерства. Ведь нет лучшего дополнения к стандартному обеду в школьной столовой, чем зелень, овощи и фрукты, выращенные прямо на пришкольном участке руками самих учеников.

Первый конкурс прошел в 2021 году и получил положительный отклик участников. С тех пор, запуская его каждый год, организаторы с большим удовольствием наблюдают, как школы создают свои огороды, как одно общее дело объединяет учителей, детей, родителей, специалистов сельского хозяйства и целые экологические организации. Все они с большим энтузиазмом присоединяются к школьным проектам и от всей души помогают создать лучшие огороды, вкладывая все свои силы и знания.

Маленькие школьники с особым интересом участвуют в инициативе. Для них работа на школьном огороде становится настоящим путешествием в мире растений. С неподдельным интересом они сажают в почву семена, с нетерпением ждут урожай сочной моркови, свеклы или картофеля, а затем наслаждаются горячим ароматным супом или свежим салатом, заботливо приготовленным школьным поваром из выращенных своими руками свежих органических продуктов.

3 июля стало историческим моментом для программы школьного питания в Армении. Именно в этот день состоялась официальная церемония передачи программы «Устойчивое школьное питание» ВПП ООН правительству.

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ ЗА СЧЕТ ГОСУДАРСТВА: ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОФИЦИАЛЬНО ПЕРЕДАНА В РУКИ ПРАВИТЕЛЬСТВА

Мероприятие проходило в Ереване в гостинице «Бест Вестерн Плюс Конгресс». Здесь собрались все, кто трудился над тем, чтобы младшеклассники по всей стране имели возможность каждый день учебного года получать свою порцию горячего блюда: министр образования, науки, культуры и спорта Республики Армения Жанна Андреасян, чрезвычайный и полномочный посол Российской Федерации в Армении Сергей Копыркин, исполняющий обязанности постоянного координатора Представительства ООН в Армении Нильс Скотт и президент российского Института отраслевого питания Владимир Чернигов, а также заместители министров Республики Армения и другие высокопоставленные представители международных и государственных структур.

Как сказал Владимир Чернигов: «Дорога в тысячу километров начинается с первого шага. Вместе со всеми вами мы идем по ней уже больше 13 лет. И сегодня сделан еще один маленький шаг в развитии программы и гигантский прыжок с точки зрения того, во что она превратилась».

Программа школьного питания ВПП ООН началась еще в 2010 году с распределения продовольствия уязвимым семьям в сельской местности. С годами проект трансформировался в полномасштабную платформу развития человеческого капитала, которая включает: финансирование школьного питания из бюджета страны, комплексное восстановление инфраструктуры школьных столовых, создание механизмов самофинансирования школ за счет пришкольных хозяйств, воссоздание

«Этот путь стал возможен только благодаря многолетнему партнерству с Российской Федерацией, которая оказала финансовую поддержку и помогла нам в планировании, поскольку для полной национализации программы школьного питания нужны многолетние партнерские отношения», — отметила страновой директор ВПП ООН в Армении Нанна Скау.

системы подготовки персонала школьных столовых и обучение администрации школ вопросам организации школьного питания, а учеников и их родителей — основам здорового сбалансированного питания.



«Если бы не постоянная взаимоподдержка, мы не собрались бы здесь сегодня обсуждать успех нашей страны, который уже стал примером для других стран. Сегодня опыт Армении может служить моделью реализации программы школьного питания, — отметила министр образования, науки, культуры и спорта Республики Армения Жанна Андреасян. — Очень важно, что мы смогли завершить полную передачу программы государству в запланированные сроки, а это значит, что с января 2023 года более 100 тысяч детей 1-4 классов во всех 10 марзах получают питание за счет государственного бюджета».

Посол Российской Федерации в Армении Сергей Копыркин подчеркнул, что поддержка со стороны России заключалась не только в финансовой, но и в технической, методической и кадровой подготовке: «Программа имеет большой потенциал. Это и послужило поводом для того, чтобы Российская Федерация поддержала реализацию этого важного проекта. Всего бюджет программы за эти годы составил более 40 миллионов долларов. Рассчитываем, что финансируемые Россией проекты послужат дальнейшему укреплению стратегического партнерства между нашими странами, а также внесут вклад в развитие социально-экономической сферы Армении и улучшение благосостояния населения».



Программа школьного питания — драйвер развития общины

Программа школьного питания не только о том, чтобы просто кормить детей в школе. Многочисленные исследования подтверждают, что наличие школьного питания влияет на качество образования, повышая посещаемость и концентрацию внимания учеников. Кроме того, сбалансированные школьные обеды становятся образом жизни — знакомясь с основами здорового питания в школе, дети распространяют их в своих семьях, тем самым помогая повысить общественную осведомленность о здоровом питании. По словам министра, в дальнейшем в школьную программу планируется ввести отдельный предмет — курс по основам здорового образа жизни.

«Программа школьного питания способствует также повышению роли женщин. Ведь большинство школьных поваров — женщины, и они получают возможность участвовать в развитии школьного питания. У нас уже есть модули обучения и повышения квалификации школьных поваров на базах колледжей, и я считаю это хорошим результатом. Это доказывает, что возможности программы бесконечны», — отметила министр.

Многое делается для развития устойчивости программы — тестируются новые модели и механизмы самостоятельного обеспечения школьников питанием.

Так, в марзе Ширак реализован проект устойчивого школьного питания в самой северной и отдаленной общине Арпи. Работа велась в двух направлениях:

- 1) Развитие собственного производственного потенциала школ, в рамках которого в двух школах созданы теплицы и в пяти установлены солнечные панели.
- 2) Вовлечение местного бизнес сообщества и мелких фермеров, которым установили солнечные электростанции. Ежеквартально фермеры направляют 30% прибыли от сгенерированной электроэнергии в общинный фонд для развития школьного питания.

Кроме того, была создана единственная в общине птицеферма, которая регулярно передает часть производимой продукции на питание школьников.

Реализуется также пилотный проект по производству цельнозерновой муки. Школы Тавуша и Лори выпекают хлеб с добавлением такой муки, делая его гораздо полезнее, чем обычный из рафинированной муки высшего сорта.

Что ждет программу в будущем

Руководитель агентства «Школьное питание и благополучие детей» Сатеник Мкртчян отметила последовательную работу правительства и его намерение продолжать усилия в этом направлении: создание новой стратегии школьного питания, внедрение системы электронного управления, а также расширение программы школьного питания, что, возможно, в будущем позволит обеспечить питанием и старших школьников и, конечно, внедрение программы в столице.

«Думаю, что в следующем году мы уже начнем процесс включения в программу ереванских школ. Это позволит увеличить количество детей, участвующих в программе примерно на 50 тысяч», — подтверждает Жанна Андреасян.



Кроме того, в планах последовательная интеграция инфраструктуры пришкольных хозяйств в образовательную программу. Благодаря сотрудничеству с местными фермерами, дети развивают сельскохозяйственные навыки и делятся ими со своими домочадцами. Возможно, работа на пришкольных участках поможет им в будущем определиться с профессией.

Стоит отметить, что на передаче программы правительству работа ВПП ООН и партнеров не заканчивается. Как отметил исполняющий обязанности постоянного координатора Представительства ООН в Армении Нильс Скотт: «ВПП продолжает оказывать техническую поддержку и предоставлять ресурсы для реализации программы».

Школьное питание в Ереване

Вопросу школьного питания в Ереване было посвящено отдельное заседание. Условия в столице значительно отличаются от регионов. Поэтому здесь нужен свой подход. А какой именно, может показать ряд исследований, которые провели агентство «Школьное питание и благополучие детей» в партнерстве с SIFI, министерством образования, науки, культуры и спорта Армении и мэрией Еревана. Исследования велись в двух направлениях: опрос среди сотрудников администраций школ, родителей, детей и оценка инфраструктуры каждой школы. В опросе участвовали 1200 родителей. Нужно было узнать их отношение к школьному питанию, предпочтения и предложения, возможность участвовать в процессе организации школьного питания.

«Еще в 2021 году мы предложили ереванским школьникам написать о беспокоящих их проблемах и возможных способах решения. В одном из ответов ученица 9-го класса заметила, что школьный буфет – это не место для бизнеса, где проявляется социальное неравенство и интересовалась, почему в ереванских школах до сих пор не предоставляется питание. Сегодня, я хочу сказать этой девочке, что вопрос уже на повестке дня», – отметила руководитель агентства «Школьное питание и благополучие детей» Сатеник Мкртчян.



В чем особенность столичных школ? Первое — это большое количество учеников, которые не идут домой сразу после занятий, а посещают различные секции и кружки, остаются на продленку. Это значит, что они долгое время находятся вне дома без нормального приема пищи.

Еще одна особенность — больше половины детей не успевают завтракать каждый день, а те, кто завтракает, делают это практически на ходу. То есть при разработке программы в школах Еревана надо учитывать этот факт, и включить в школьный курс о здоровом образе жизни раздел о важности завтрака для здоровья растущего организма, а также беседы с родителями.



Другая проблема в том, какими продуктами в основном питаются дети: это продукты с высоким содержанием сахара, хлебобулочные изделия, сладкое, газированные напитки. Очень мало в рационе молочных продуктов, фруктов, практически полностью отсутствуют овощи.

«Все эти особенности четко дают понять, почему у наших детей возникают проблемы со здоровьем, — отметила министр. — Поэтому нам предстоит большая работа. На данном этапе очень важно понять, как сделать программу школьного питания в Ереване наиболее эффективной. Здесь безусловно будет действовать стандартная схема: из госбюджета на питание каждого ребенка ежедневно выделяется 151 драм + 20 драм на оплату работников кухонь. Уже с сентября в школах должность школьного повара будет официальной. Нам надо будет еще понять, какая модель школьного питания наиболее приемлема для столицы».

Как показала оценка инфраструктуры школ, проведенная командой SIFI, некоторые из них не имеют помещений под столовую. Есть и такие, у которых эти помещения в аварийном состоянии. Но как и в регионах, по словам министра, этим вопросом уже занимаются. В рамках программы школьные столовые отремонтируют, а некоторым школам построят новые здания.

Для развития программы школьного питания в столице сделать предстоит еще немало. Но, особый акцент Владимир Чернигов, основываясь на опыте организации бесплатного школьного питания в России, предлагает делать на работе с родителями: «Потому что все идет из семьи».

Школа Гегашен — пример успешного инвестиционного проекта ВПП

На следующий день в рамках мероприятий по передаче программы школьного питания правительству гости посетили школу им. Размика Степаняна в селе Гегашен



марза Котайк, чтобы ознакомиться с инвестиционными проектами ВПП ООН.

Директор школы Азнар Арутюнян провела экскурсию по отремонтированной столовой и пищеблоку, рассказала об опыте организации питания в школе. После чего гостям предложили попробовать блюда, которые готовят здесь для маленьких школьников: гречневую кашу, винегрет, вареные яйца и свежий хлеб, испеченный прямо в школе.

После обеда делегация посетила интенсивный ягодный



«Трудно было представить, когда это всё начиналось, что спустя время, мы будем говорить о многих вещах, которые уже достигнуты, уже стали нормой, уже не являются каким-то чудом, а являются повседневной, нормальной жизнью и возможностью прежде всего детям Армении, а дети – будущее любой страны, получать нормальное питание. А родителям – не сомневаться, что их дети будут сыты, здоровы, лучше учиться, что они могут принять участие в этом процессе. Я глубоко убежден, что в тарелке со школьным питанием, как в капле воды, отражается и глобальное и личностное, и государственное и человеческое. Это касается всех и влияет на каждого», – президент SIFI Владимир Чернигов

сад на пришкольной территории, который был создан при поддержке ВПП ООН и SIFI. Учителя рассказали про специальные сетки, благодаря которым урожаю не страшен град. Гости попробовали огромную спелую малину прямо с кустов и отметили ее неповторимый вкус. Урожай малины здесь настолько богат, что хватает и на малиновый компот школьникам и на продажу излишков, за счет чего школьный бюджет пополняется вырученными с урожая средствами.

Мероприятие завершилось интерактивным представлением для школьников: «Путешествие во

Вселенную здоровой пищи». Герои в игровой форме рассказали детям о принципе здоровой тарелки, предложив им посетить четыре планеты, которые символизируют четыре основных компонента здоровой тарелки: овощи, цельнозерновые продукты, продукты, богатые белком, и молочные продукты. А взрослые гости тем временем смогли на практике убедиться в том, как легко можно увлечь детей сложной, на первый взгляд, темой здорового питания, преподнося образовательную информацию в формате игры.

ПОЛЕЗНАЯ КУХНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ СБОРНИКА РЕЦЕПТОВ «ЗЕЛЕННЫЕ ТАРЕЛКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Дети кривятся при виде овощей? Не знаете, что приготовить на обед, чтобы маленькие привереды остались довольны? Устали искать полезные, но простые рецепты в Интернете?

Накормить ребенка да так, что он еще и добавки попросит, теперь будет элементарно! Ведь в книге «Зеленые тарелки для детей», выпущенной ВПП ООН совместно с Институтом отраслевого питания (SIFI) и агентством «Школьное питание и благополучие детей», собраны уникальные рецепты, для приготовления которых вам абсолютно не понадобятся чудо-орехи из Нового Света или слезы новозеландской мыши. Все продукты для «альтернативных блюд» вы легко купите в соседнем магазине.

Книга содержит практические советы, как приготовить особые блюда из растительной пищи, например кукурузные чипсы начос, кабачковые пирожные или пиццу из цветной капусты. Подавая на стол традиционные продукты, но в совершенно новом виде, вы вызовете интерес даже у самых капризных малоежек и сможете обогатить их рацион витаминами и важными питательными элементами.

Рецепты, которые записаны в книге, — это не свод правил. Их можно изменять и сочетать с мясными продуктами — так, как будет вкусно вам и вашим близким.

Прежде, чем презентовать блюда из сборника широкой публике, специалисты SIFI решили дать их попробовать тем, кому они адресованы — школьникам и родителям. В марте состоялась рабочая поездка в село Цахкунк Гегаркуникской области, где Юрий Саргсян — шеф-повар,



ресторатор из этого села приготовил блюда в строгом соответствии с рецептами. На дегустацию пригласили 5 детей разных возрастов. Ребята попробовали и выставили свои оценки «зеленым тарелкам».

Больше всего по вкусу маленьким судьям пришлось пицца с цветной капустой с сыром и помидорами. Меньше всего их впечатлил пирог из чечевицы. Впрочем, мнение родителей не совпало с детским: именно чечевичный пирог собрал приз родительских симпатий. Мама отметили, что готовить по рецептам просто, приятно и быстро. А значит, полезные закуски из книги очень скоро окажутся на столах. Ведь изменяя наши пищевые привычки, вводя больше сбалансированных блюд, мы укрепляем здоровье наших детей.



SOCIAL AND INDUSTRIAL
FOODSERVICE INSTITUTE



World Food
Programme

ИНСТИТУТ ОТРАСЛЕВОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов

ЗЕЛЕННЫЕ ТАРЕЛКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО РАСТИТЕЛЬНОЙ
ПИЩИ В РАЦИОНЕ РЕБЕНКА



2023

Кактус без колючек... Как такое могло случиться? Не исключено, что король пустыни потерял их, потому что каждый день ест фаст-фуд: чипсы, колу и бургеры. Но не волнуйтесь, вернуть его острые иголки и прежнее очарование вполне возможно. Именно для этого Ани и Айк отправляются в космическое путешествие, чтобы помочь своему другу снова обрести здоровье.

КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗДОРОВЬЮ: ИНТЕРАКТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОДРУЖИТ ШКОЛЬНИКОВ СО ЗДОРОВЫМ ПИТАНИЕМ

Разработанное по инициативе агентства «Школьное питание и благополучие детей» интерактивное представление «Путешествие во вселенную здоровой пищи» — это космическое приключение, которое «подружит» детей со здоровым питанием.

С помощью этого представления мы смогли в упрощенной форме объяснить детям идею «здоровой тарелки». Четыре планеты символизируют четыре основных компонента здоровой тарелки, а космический полицейский подчеркивает важность физической активности, — говорит Сатеник Мкртчян, директор агентства «Школьное питание и благополучие детей».

Агентство занимается не только поддержкой реализации программы школьного питания и развитием потенциала участников, но и распространением идей здорового питания среди школьников и их родителей. Когда нить здорового питания протянется от школы до дома, будет заложен крепкий фундамент здорового будущего ребенка. Следуя этой логике, агентство решило рассказать детям о важности здорового питания с помощью интересной, полной приключений, красочной и познавательной театрализованной постановки.

Мы уже проводили воспитательную работу с родителями, поварами и директорами школ, но ученики, которые являются самым главным звеном, оставались не вовлеченными в этот процесс, — говорит госпожа Мкртчян об инициативе создания интерактивного представления.

Мониторинговая группа агентства, которая регулярно посещает школы, чтобы отследить процесс реализации программы школьного питания и зафиксировать возникающие проблемы, не раз сталкивалась с ситуацией, когда бенефициарам нужно было разъяснить выбор школьного меню: почему мало соли, нет сахара и т. д.

В связи с этим повара говорили, что именно с детьми предстоит провести много работы. Для нас это тоже было сигналом к действию, — говорит Сатеник Мкртчян. — И лучшим решением было передать информацию выразительными средствами, с помощью искусства. Праздник «два в одном», во время которого можно было бы развеселить и в то же время обучить детей, — лучшее, что мы могли придумать. Так родилась идея театрализованного представления.





Космическое направление этой идее придала общественная организация «Театр перемен». Они подготовили сценарий спектакля и поставили его, отправив героев представления в галактику здоровой пищи. Когда основателю и креативному директору «Театра перемен» Айку Секояну поступило предложение создать спектакль о здоровом питании, он ни секунды не сомневался, что всё получится. Организация, которой руководит Аик, уже 15 лет успешно реализует уникальные образовательные программы в формате интерактивных представлений.

С профессиональной точки зрения нас очень заинтересовала тема здорового питания, и мы задумались, как можно использовать театральный формат для раскрытия этой темы. Прежде чем приступить к работе над сценарием, я провел ряд исследований, чтобы получить полное представление о том, в чем будет заключаться основная мысль спектакля, — говорит Аик. — Очень важную роль сыграли диетологи агентства «Школьное питание и благополучие детей», с которыми мы пересматривали, изменяли и дорабатывали сценарий в несколько этапов.

Образовательный спектакль был разработан по мотивам произведения Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц». Путешественники Ани и Аик отправляются в космос на своем космическом корабле, но из-за его неисправности оказываются в пустыне. Там они встречают одинокий и грустный кактус, который всю жизнь ел такую нездоровую пищу, что в конце концов от разных болезней у него отвалились все колючки.

Для того, чтобы дети могли отличить здоровую пищу от нездоровой, мы постарались в интересном формате показать, какими могут быть последствия употребления вредной еды, и, в противовес этому, привести результаты здорового питания. Первое — в виде печального кактуса без колючек, а второе — в виде здорового кактуса, который обрел колючки, и снова радуется жизни, — говорит сценарист.

Первое интерактивное представление прошло в начальной школе №4 им. Григора Капанцяна в городе Аштарак. Принять решение о проведении премьеры красочной постановки о здоровом питании именно в этой школе не составило труда: школьная столовая отремонтирована и участвует в программе школьного питания. С нового учебного года 300 учеников начальных классов начнут получать здоровую и вкусную еду.

Было очень интересно наблюдать, как дети воспринимают тот факт, что их любимое мороженое содержит много сахара и вредно для здоровья, — говорит Сатеник Мкртчян, посетившая премьеру спектакля. — Чтобы не показаться слишком жесткими, в этом же представлении мы предлагаем детям здоровую альтернативу мороженому.

Ани и Аик решают взять Кактус без колючек в космическое путешествие, во время которого они посещают четыре разные планеты: планету Молочных продуктов, планету Фруктов и овощей, планету Зерновых и планету Белков. Встречаясь с разными персонажами, Ани и Аик собирают все ингредиенты «Здоровой тарелки» для Кактуса при активном участии детей, которые, вдобавок, успевают провести разминку

с космическим полицейским. Ведь для того, чтобы быть здоровыми недостаточно просто правильно питаться, надо быть еще и физически активными. Вооружившись новыми знаниями о здоровой пище и вновь обретая свои острые колючки, Кактус в сопровождении Ани и Айка возвращается из космоса в родную пустыню.

«Июминка» представления — его интерактивный формат: дети не просто молчаливые наблюдатели действия, а активные участники, принимающие решения.

Когда ребенку предоставляется возможность активного участия в мероприятии, исключено, что он будет скучать. Ведь он решает конкретные вопросы, и его голос важен. В данном спектакле выздоровление Кактуса зависело от голоса каждого, — объясняет Аик Секоян. — Как правило, дети выбирали правильную еду. Я был среди них и наблюдал, как они полностью погрузились в спектакль. Как только очередной персонаж ставил звездные ведерки на стол, у них начиналась бурная дискуссия о том, какую еду выбирать. Они с нетерпением ждали, чтобы узнать, правильно ли поступили.

С детьми удалось наладить обратную связь, и сценарист вздыхает с облегчением. Хотя он и не сомневался, что все пройдет хорошо, заинтересовать детскую аудиторию — задача не из легких: они искренни и когда рады, и когда недовольны.

Премьера — это главная репетиция спектакля, — говорит Аик. — Поэтому будем считать, что нашу главную репетицию мы провели в школе №4 города Аштарака. Почему главная репетиция? Потому что дети были не пассивными наблюдателями, а частью спектакля, и с ними мы до этого еще не репетировали. (Улыбается).

Аик говорит, что многолетний опыт доказал эффективность театрализованных представлений как разновидность интерактивного образовательного занятия. Подобные представления — прямой, результативный и безошибочный способ донести суть материала до аудитории.



Роль эмоций в образовательном процессе очень важна, а театр — это палитра эмоций: страх, радость, волнение, удивление. Информация, приправленная эмоциями, оказывает гораздо более глубокое воспитательное воздействие, чем, скажем, лекция в классе, — говорит сценарист. — В случае с данной постановкой дети запомнят свой выбор здоровой пищи и будут впредь применять его на практике.

Агентство «Школьное питание и благополучие детей» надеется, что будет возможность поставить эту пьесу в как можно большем количестве школ и для как можно большего числа учеников, что сопряжено с некоторыми финансовыми трудностями.

Стоимость одного интерактивного спектакля не очень высока. Мы ищем людей, поддерживающих нашу идеологию воспитания здорового поколения, которые станут донорами этого проекта, помогая как можно большему количеству детей путешествовать по планетам здорового питания.

Агентство поделится сценарием спектакля, реквизитами и руководством по проведению спектакля со школами, чтобы их театральные коллективы могли поставить его на местах, сделав спектакль долгожданным компонентом школьных мероприятий, весело и красочно рассказывая детям о здоровом питании.



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



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

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

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

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



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

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

Новому центру инновационные методы стратегического планирования

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

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

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

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

Форсайт в деле — как участники смотрели в будущее

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прогноз развития центра к 2028 году

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



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



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

Вот так, в легкой дружественной обстановке, став

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

Молоко в каждый дом — в Армении отметили Всемирный день молока

1 июня — дата, которая знаменует собой не только первый день лета, но еще два замечательных праздника: Международный день защиты детей и Всемирный день молока. Они-то и послужили поводом для ВПП ООН в Армении организовать в этот день конференцию и напомнить детям и их родителям о важности молока и молочных продуктов в рационе и пользе, которую они несут растущему организму ребенка.

На конференции выступили: страновой директор ВПП ООН в Армении Нанна Скау, генеральный директор компании «Еремян Проджектс» — партнер ВПП ООН по проекту «Молоко в школах» — Давид Еремян, заместитель министра экономики Республики Армения Арман Ходжоян, заместитель министра образования, науки, культуры и спорта Араксия Сваджян, заместитель министра труда и социальных вопросов Анна Жамкочян и главный специалист отдела общественного здоровья Министерства здравоохранения Кристине Галстян, а также ученики школ марза Вайоц Дзор.

Помимо пользы молока, на мероприятии обсуждали проект ВПП ООН «Молоко в школах». В конце прошлого года ВПП ООН и компания «Еремян Проджектс» подписали соглашение о реализации пилотной программы. Уже с февраля этого года более 300 учеников 5-8 классов в двух школах города Джермук и города Ехегнадзор в марзе Вайоц Дзор каждое утро получают стакан молока, чтобы начать свой день с пользой для здоровья.



Школьники поделились своими впечатлениями от проекта: сначала они не хотели пить молоко на завтрак, но, осознав его влияние на организм, втянулись и теперь уже приобщают своих близких регулярно пить молоко вместе с ними.

«Рада, что мы сегодня пригласили детей. Я уверена, что употребление молока каждое утро положительно влияет на их здоровье. Статистика показывает, что только 60% детей в Армении употребляют свежее молоко по утрам, мы стремимся внести свой вклад в увеличение этого числа», — отметила Нанна Скау.

«В прошлом году мы также организовали встречу, посвященную Всемирному дню молока, с нашими партнерами из ВПП ООН, где мы говорили о важности производства высококачественной молочной



продукции и увеличении потребления молока среди наших детей и молодежи. Сегодня, спустя год, мы можем говорить о положительных результатах. Несколько дней назад мы провели беспрецедентное мероприятие: организовали первое самое многолюдное угощение молоком в Армении, во время которого жители Еревана и гости столицы выпили 4800 стаканов молока. Кампания прошла под девизом: «Много молока — это много любви» (прим. — игра слов. Слова «любовь» и «сливки» на армянском языке звучат одинаково)», — рассказал генеральный директор компании «Еремян Проджектс» Давид Еремян.

Заместитель министра образования, науки, культуры и спорта Республики Армения Араксия Сваджян, как спикер мероприятия, подчеркнула, что через детей в школе мы можем транслировать идеи, которые

способствуют изменению пищевого поведения в их семьях. «Школа — это среда, в которой дети должны иметь возможность получать здоровую пищу. Они должны узнать, что такое здоровое питание и насколько оно важно для организма на протяжении всей жизни», — сказал замминистра, имея в виду реализуемую в школах программу «Устойчивое школьное питание».

На конференции также поднимались вопросы важности проведения мероприятий по увеличению потребления молока среди населения, обеспечения продовольственной безопасности, укрепления потенциала производителей и фермерских хозяйств.

Молоко в каждый дом — в скором времени, надеемся, это станет девизом для всех семей в Армении!

ОТ НОВЫХ СТОЛОВЫХ К НОВЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ:

как горячее питание изменило жизнь учеников средней школы №11 г. Капана

В столовой слышен стук ложек: младшеклассники обедают. Повар Эльмира довольна: дети съели горячий суп, второе и салат полностью. Значит, им понравилось!

Новая школьная столовая выглядит, как с открытки: веселые розовые стены, столики на четверых. Для каждого ребенка — тарелка со свежим хлебом и горячее блюдо. Столовая полностью отремонтирована и оборудована благодаря гранту посольства Германии и финансовой помощи Сюникского марзпетерана, так же как и столовая школы села Лернадзор.

«Основная причина выбора именно этих двух школ заключалась в том, что у них довольно бедная инфраструктура, находятся далеко от центра. К тому же в обеих школах не было столовых. Поэтому организовать в них горячее питание было невозможно. В результате этого проекта появились две замечательные столовые», — рассказывает Ани Торосян, и. о. директора агентства «Школьное питание и благополучие детей».

Путь к горячим обедам в школе № 11 был непрост. Учебное заведение присоединилось к Программе



горячего питания ВПП ООН в 2018 году. Тогда кормить школьников было негде — обеды подавали прямо в актовом зале.

Сегодня 35 младшеклассников из 70 обучающихся здесь ребят могут есть горячую еду во время перерыва между уроками и очень довольны. Рады и их родители: теперь им не надо ломать голову, какие продукты положить ребенку с собой для перекуса. Один горячий прием пищи берет на себя школа, и это большая помощь для них: в этом заведении учится много детей из необеспеченных семей.



Программа школьного питания важна не только с точки зрения продовольственной помощи уязвимым семьям. Горячий сбалансированный обед напрямую влияет на здоровье школьников, обеспечивая растущий организм необходимыми питательными веществами, и на образовательный процесс, повышая успеваемость детей.

Сегодня обеды в школе № 11 Капана — пример того, как вкусная и питательная еда, обновленные столовые и забота о здоровье детей делают учебный процесс более успешным и благополучным.



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

СОРНЯК, КОТОРЫЙ НАКОРМИТ

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

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

Польза

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

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

Можно ли есть лебеду со своего участка

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

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



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

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

Лечебные свойства

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

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

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

Противопоказания

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

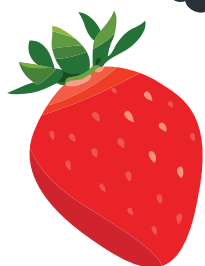
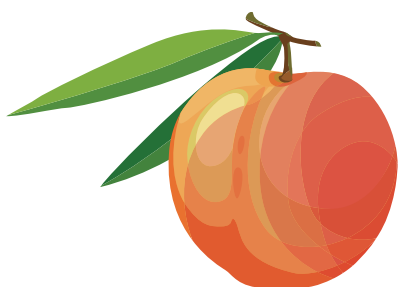
И все же пользы в древнем растении очень много. Выводя нас из замкнутого круга традиционных продуктов, лебеда дает возможность разнообразить рацион и обогатить его полезными веществами.



ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕТНИЕ ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ДОМАШНИЕ СМУЗИ И МОРОЖЕНОЕ БЕЗ САХАРА

Летом так хочется прохладных десертов – смузи или мороженого. Однако в составе этих продуктов, которые мы можем купить в магазине, зачастую избыток сахара, непонятные красители и прочие Е-шки. Выход – приготовить сладкое дома! Это проще, чем может показаться.

Предлагаем вашему вниманию рецепты полезных смузи и мороженого, которые вы сможете создать дома вместе с детьми. И вкусно, и весело, и познавательно!



Смузи

Это великолепное угощение становится особенным, если использовать свежие сезонные ягоды и фрукты. Такой напиток не только освежает, но и насыщает организм полезными веществами.



Малиново-яблочный смузи

Этот смузи может заменить ребенку полноценный завтрак. Судите сами: здесь и хлопья, и белок, и фрукты с ягодами! Идеальная формула здорового питания.



Персиковый смузи

Армения богата великолепными персиками. Сочные, ароматные, нежные, эти фрукты у нас вырастают чуть ли не по полкило каждый. Давайте разнообразим рацион детей — предложим им персиковый смузи.

Что нужно:

Персики – 3 шт.
Персиковый сок – 100 мл
Натуральный йогурт – 50 мл
Мед – 1 ч. л.
Пищевой лед – 50 г



Как приготовить:

1. Вымойте персики, удалите косточки и нарежьте мякоть на кусочки.
2. Положите персики в блендер, добавьте йогурт, персиковый сок, мед и лед. Персиковый сок при желании можно заменить абрикосовым.
3. Измельчите все ингредиенты до однородности.
4. Налейте готовый смузи в стаканы и подайте.

Чтобы разнообразить предложенные рецепты, добиться идеальной текстуры и вкуса, экспериментируйте. Для смузи-творчества отлично подходят любые сезонные фрукты и ягоды, как замороженные, так и свежие. В качестве наполнителя можно также добавлять какао-порошок, ванильную эссенцию или корицу. Это сделает ваш напиток уникальным. Ну, а если хочется сделать смузи полноценным перекусом, дополните рецепт рублеными обжаренными орехами, овсяными хлопьями, семенами льна и другими вкусными добавками. Такой смузи будет заряжать энергией надолго!

Что нужно:

Яблоки – 2 шт.
Малина – 150 г
Натуральный йогурт – 150 г
Овсяные хлопья – 2 ст. л.
Молоко – 100 мл
Лимон – половинка

Яблоки лучше выбирать сочные зеленые, например, «грэнни смит» с их кисло-сладкой мякотью.

Если напиток кажется недостаточно сладким, можно добавить меда. Если смесь получилась слишком густой, можно разбавить ее молоком и еще раз взбить.

Как приготовить:

1. Возьмите яблоки, вымойте и разрежьте их пополам, удалив сердцевину. Нарежьте плоды на небольшие кусочки, чтобы они легко поместились в блендер.
2. Промойте малину и добавьте вместе с овсяными хлопьями, молоком, йогуртом и соком половины лимона в чашу блендера.
3. Хорошенько перемешайте.
4. Ваш смузи готов!



Домашнее мороженое без сахара

Создать мороженое без сахара — задача не из легких, потому что этот ингредиент нужен не только для сладости. Он отвечает также за кремовую текстуру десерта. Но варианты, как без него обойтись, не только существуют — они вполне под силу домашним кулинарам.



Яблочно-малиновое мороженое

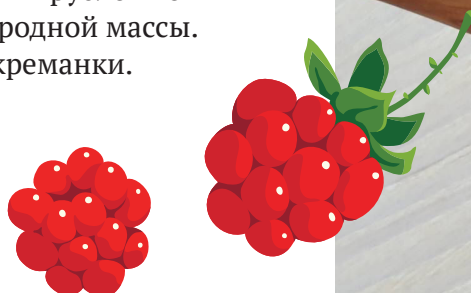
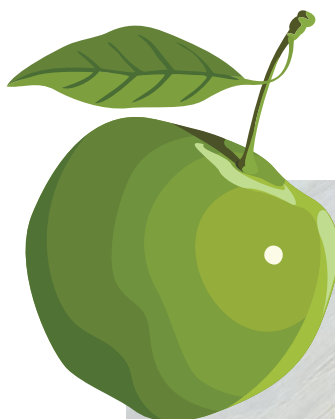
Особенность этого рецепта в том, что мороженое можно есть сразу после приготовления — не нужно ждать, когда оно замерзнет! Кроме того, в составе нет молока, так что вариант подходит также людям с непереносимостью лактозы.

Что нужно:

Яблочное пюре из детского питания – 200 г
Замороженная малина – 200 г
Фисташки – 50 г
Мята – для украшения

Как приготовить:

1. Охладите яблочное пюре в холодильнике не менее часа.
2. Переложите охлажденное пюре в блендер. Добавьте замороженные ягоды и рубленые фисташки. Смешайте до однородной массы.
3. Переложите готовую массу в креманки.
4. Украсьте листиком мяты.
5. Можно наслаждаться!



Банановое мороженое

Что нужно:

Бананы – 2 шт.
Кокосовое молоко – 200 мл
Урбеч миндальный – 1 ч. л.

Как приготовить:

1. Бананы заранее нарезать кружочками, оставить на сутки в морозилке.
2. Достать перед приготовлением, поместить в блендер. Добавить туда же кокосовое молоко и урбеч.
3. Хорошенько перемешать.
4. Мороженое готово!



Шоколадное мороженое

Для этого рецепта нам понадобится ингредиент, который не всегда бывает под рукой у хозяек — ксантановая камедь. Она используется в качестве натурального загустителя и ее можно купить в кулинарных отделах магазинов. А результат вас точно порадует: мороженое с этим элементом становится нежно-кремовым, неотличимым от фабричной красоты. Только гораздо полезнее!



Что нужно:

Молоко – 300 мл
Протеин (сухое молоко) – 40 г
Какао – 20 г
Ксантановая камедь – 0,5 ч. л.
Сахарозаменитель (стевия) – по вкусу

Как приготовить:

1. Соедините в широкой миске сухое молоко, какао, ксантановую камедь. Хорошо перемешайте.
2. Аккуратно добавьте в получившуюся смесь молоко. Продолжайте помешивать.
3. Взбейте блендером или миксером.
4. Добавьте сахарозаменитель по вкусу. Снова тщательно перемешайте.
5. Переложите массу в удобный контейнер и отправьте в морозилку до полного застывания.
6. Диетическое мороженое, полезное и детям, и взрослым, готово!

ИСТОРИИ КУХОНВИЛЛЯ

ИСТОРИЯ СЕДЬМАЯ

ПРЕМЬЕРА В КИНОТЕАТРЕ "ОСТРЯК"

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

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

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

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

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

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

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

– А капуста в фиолетовом?

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

– А кто сыграл принца?

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

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

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

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

– Роль принца должна была достаться мне!

– Почему это? – возмутился Матвей.

– Ты играешь пресно, а здесь нужна острота!

– Это я-то играю пресно?

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

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

– Реликвия! Золотой лавр с изображением кинокамеры.

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

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



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

– Хищение экспоната! Пропал золотой лавр!

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

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



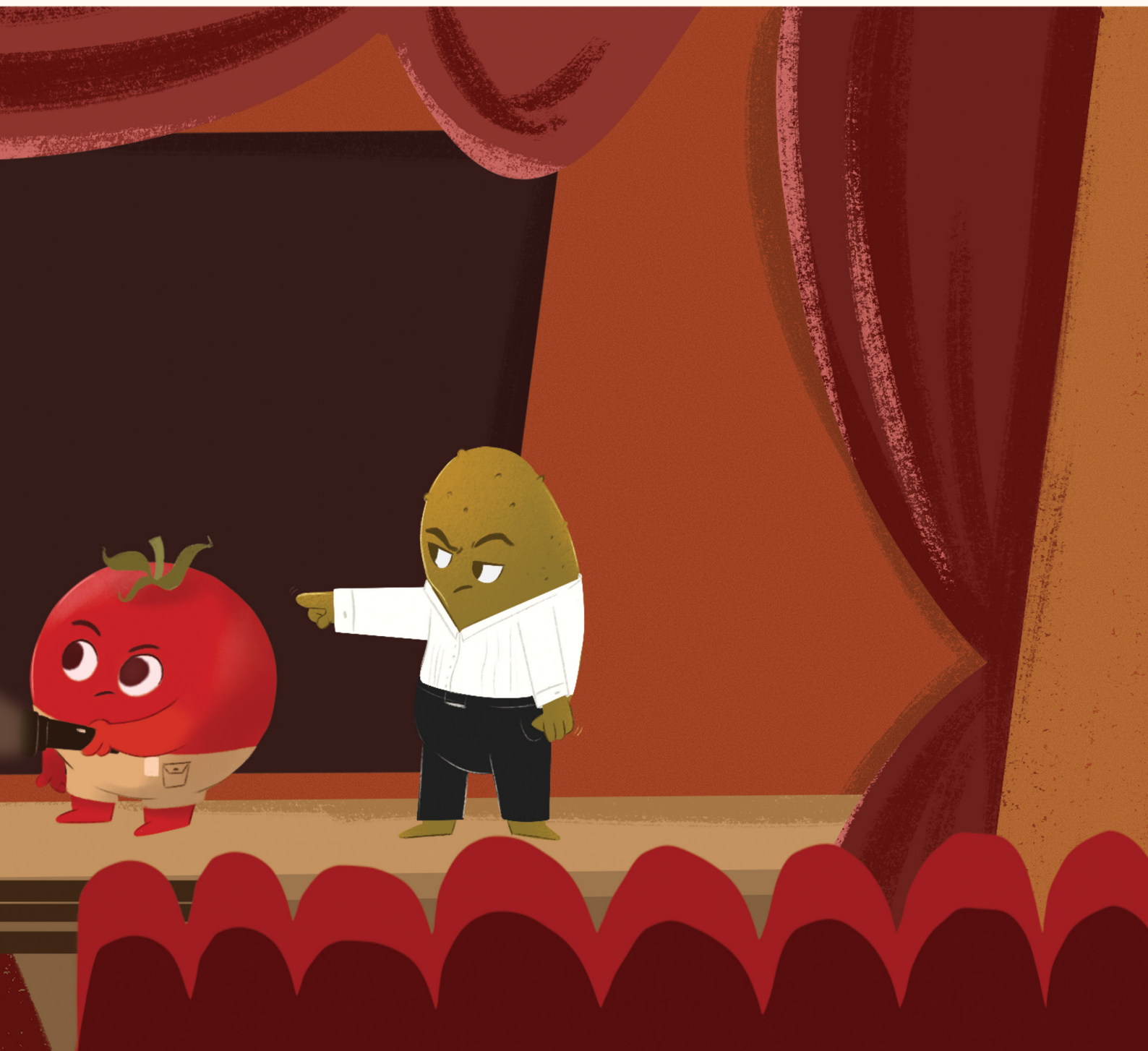
Томатов нажал, и тут же из кармана смокинга Матвея Огурцова, исполнителя главной роли, раздалась сирена. С удивлением он достал из кармана золотой лавр.

– Сработало! – обрадовался Томатов. – Вы арестованы!

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

Тут же к нему подскочил Маринадов:

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



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

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

– Откуда вы знаете? – прищурился Томатов.

– Смотрите!

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

– Пожалуйста!

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

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

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

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

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

Маринадов дернулся и попытался убежать.

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

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

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

– Моя!

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

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

Детектив, в котором вы сыграете главные роли.

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

– Мы согласны!

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



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

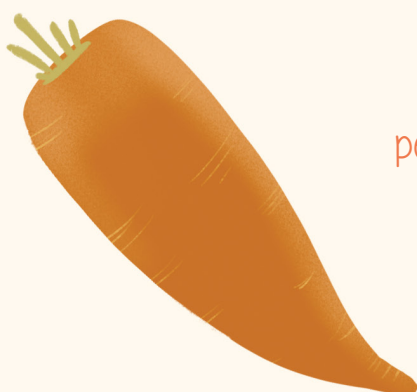
Одна порция - это количество овощей, которое помещается у тебя в ладошке.

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



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

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



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

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

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

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





World Food Programme

World Food Programme in Armenia

14 Petros Adamyan St, Yerevan 0010, Armenia

+374 154 2741