ЗДОРОВАЯ ЕДА

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ - ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА!

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

От детей часто приходится слышать: это не люблю, это не ем, это невкусно. Школьники отказываются от качественной здоровой еды, утверждая, что полезное не может быть вкусным. Директор компании «Домашняя кухня» Андрей Фефилов убежден в обратном. Еда для ребенка может быть одновременно вкусной, полезной и интересной!

Литературное меню для ребенка

24 декабря в рамках закрытия «Года литературы - 2015» в столовой МКС(К)ОУ школа VII вида № 47 прошел литературный конкурс «Мельница сильна водой, а человек - едой». Компания «Домашняя кухня» была одним из инициаторов и активных участников конкурса, который наглядно показал: с детьми надо чаще говорить о здоровом питании, и делать это в занимательной форме.

Литературный конкурс «Мельница сильна водой, а человек - едой» оценивался по номинациям:

- «Ешь больше, а говори меньше» - для учеников 1-4-х классов: трапеза (блюдо) в произведениях устного народного творчества;

- «Не стоит откладывать до ужина то, что можно съесть за обедом!» - ученики 5-9-х классов представляли любимое блюдо выбранного писателя.

Конкурс интересен уже тем, что он предполагает приобщение школьников к изучению и творческому осмыслению литературных произведений. Дети не только представляли блюдо, но и рассказывали о том, что любили писатели. Очень интересно было узнать о пристрастиях в меню Александра Пушкина, Николая Гоголя, Ивана Крылова, Льва Толстого, Астрид Линдгрен.

Классные руководители и ученики вместе с родителями искали в литературных произведениях описания трапез, выбирали понравившееся блюдо и готовили его. А потом представляли на суд строгого жюри, да не просто так, а рассказывая пословицы и поговорки о полезной еде, загадки, сочиненные ребятами, театральные зарисовки и литературные миниатюры.

В день конкурса поддержать детей пришли родители, бабушки и дедушки. Старшеклассники чувствствовали себя уверенно, а малыши, конечно, волновались при виде микрофона и большого числа зрителей. Тем не менее все конкурсанты выступили достойно, каждый был хорош по-своему. Номера оценивало справедливое жюри конкурса: Л.А. Баталова - начальник сектора школьного питания управления образования Администрации Ижевска, А.Г. Фефилов - организатор детского питания в образовательных учреждениях Ижевска с 16-летним опытом, Г.Н. Лапина - директор МКС(К)ОУ школы VII вида № 47. В работе жюри принимала участие и корреспондент газеты «Удмуртская правда» К.В. Антонова.

В каждой возрастной группе были названы три победителя, всех участников наградили вкусными пышными тортами. На примере этого конкурса убеждаешься: прививая вкус к здоровой пище, важно заинтересовать ребенка!

- Мы стараемся организовывать для детей доступные и интересные мероприятия для пропаганды здорового питания. Подобные тематические конкурсы проводятся часто, в прошлом году, например, организовали конкурс, посвященный удмуртской национальной кухне. Дети читали стихи, пели песни, демонстрировали удмуртские блюда, родители проводили мастер-классы по кулинарии. Было весело, все остались довольны, - говорит Андрей Фефилов, директор компании «Домашняя кухня».

Компания «Домашняя кухня» под руководством Андрея Фефилова начала свою работу в 1999 году, тогда предприятие организовывало питание в вечерней школе. Когда начали поступать предложения о сотрудничестве от других школ города, сеть стала расширяться. Сегодня предприятие отвечает за организацию питания в 9 ижевских школах. В школьных столовых трудятся влюбленные в свое дело специалисты: профессиональные повара, как правило, 5-го и 6-го квалификационных разрядов, с опытом работы в детских учреждениях.

В рамках реализации федеральной программы «Разговор о правильном питании» в столовой школы № 47 каждый год проходят мероприятия, где дети вместе с родителями принимают активное участие.

Все для растущего организма!

Андрей Фефилов убежден: здоровое питание для детей должно включать в себя все необходимые растущему организму для физического и умственного развития витамины и микроэлементы. Обязательно должны соблюдаться все нормы по содержанию белков, жиров и углеводов.

- Привычки и навыки в питании формируются с малых лет, - говорит Андрей Геннадьевич. - Их человек сохраняет на всю жизнь. Если ребенок привыкнет питаться нездоровой пищей, исправить ситуацию в будущем будет очень сложно. Наши повара это знают, поэтому в школьных столовых, которые мы обслуживаем, нет газированных напитков, чипсов и других неполезных продуктов.

Пищеварительная система ребенка уязвима, именно в детском возрасте берут свое начало многие хронические заболевания пищеварительной системы, нарушается общее физическое развитие, снижаются способности к обучению. Поэтому специалисты компании «Домашняя кухня» с повышенным вниманием следят за качеством пищи.

- Современные школьные программы насыщенны и требуют значительных усилий, рацион учащегося должен соответствовать его энергозатратам, - продолжает Андрей Фефилов. - Поэтому для нас важно максимально разнообразить рацион школьника. Мы предлагаем цикличное меню, в котором ни одно блюдо не повторяется в течение 12 дней. Это меню обязательно согласовывается с руководством школы и заверяется Роспотребнадзором. На формирование рациона обязательно влияет сезонность: в весенне-летний период стараемся больше давать свежих овощей, осенью и зимой в меню обязательно присутствуют отварные корнеплоды.

Уют по-домашнему и национальный колорит

Особую миссию компании «Домашняя кухня» Андрей Геннадьевич Фефилов видит в том. чтобы приучить школьников к здоровой пище, привить детям навыки бережного отношения к здоровью. Сотрудники компании стараются это делать креативно. Литературные конкурсы не единственное, что они предлагают школьникам. Если младшие классы питаются организованно, то старшеклассники часто обходятся чаем и выпечкой, проходя мимо супов. Поэтому для старшеклассников всегда актуальна акция «Горячий супчик»: весной во время подготовки к экзаменам ребята могут получить в столовой бесплатно горячий суп. Так у школьников вырабатывается привычка съедать полноценный обед. К тому же аромат у рассольника или борща такой, что невозможно устоять.

Еще один секрет успеха «Домашней кухни» - это использование национальной тематики при формировании меню. Удмуртская кухня уникальна и разнообразна, особенно ребята любят перепечи. Большим успехом у школьников пользуются рыбные перепечи. Когда детям уже поднадоели классические пироги с горбушей, технологи «Домашней кухни» смогли вновь вернуть школьников к рыбным блюдам через удмуртскую выпечку.

- А еще мы считаем очень важным, чтобы детям было приятно приходить в школьную столовую, - говорит Андрей Фефилов. - Поэтому вкладываем деньги в интерьеры - во всех наших школьных столовых не только кухня домашняя, но и обстановка. За свой счет мы не только укомплектовываем пищеблоки оборудованием, но и оснащаем их, и ремонтируем обеденные залы. Натяжные потолки, красивые шторы, новые столы и стулья - все это радует детей и учителей.

Андрей Геннадьевич убежден, что задача директора не просто накормить вкусной и здоровой пищей, но и научить красоте и эстетике. Такое отношение дает результаты - ребята знают, что их ждет уют и комфорт, разнообразные блюда и удовольствие от вкусной и полезной еды.

Ксения АНТОНОВА

НОВОГОДНИЙ СТОЛ

ЖИРНО НЕ БУДЕТ!

Традиционное новогоднее застолье - это изобилие очень калорийных, сытных, «тяжелых» для переваривания блюд.
Наутро после такой еды многие чувствуют себя не в лучшей форме – тяжесть в желудке, тошнота, изжога. Чтобы праздничная еда не принесла вам огорчение, советуем приготовить легкие малокалорийные блюда.

Цитрусовая курочка

Вам потребуется:
курица весом 1,2-1,5 кг
3-4 средних апельсина
4-5 зубчиков чеснока
молотый черный перец
соль по вкусу.

Как готовить:

Помойте курицу и апельсины. Разогрейте духовку до 180С.

2. Положите курицу в форму для выпечки, натрите солью и молотым черным перцем внутри и снаружи.

3. Нарежьте апельсины кружками. Если вам не нравится вкус цедры, то предварительно очистите апельсины.

4. Аккуратно поднимите кожу на грудке курицы и проложите апельсиновые кружки между мясом и кожей. Переверните и сделайте то же самое на спине.

5. Очистите чеснок и нарежьте зубчики вдоль на половинки или четвертинки. Положите чеснок внутрь.

6. Наполните курицу оставшимися кружками апельсинов.

7. Свяжите ножки птицы. Если остались нарезанные апельсины, положите их в форму вместе с мясом.

8. Запекайте примерно 2-2,5 часа, время от времени поливая соком.

9. Горячую курицу нарежьте на части.

Салат «Ницца»

На 2 порции:
100 г зеленой стручковой фасоли
горсть маслин
2 крупных яйца
1 банка консервированного тунца
горсть помидоров черри
петрушка
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. дижонской горчицы
2-4 ст. л. оливкового масла.

Как готовить:

1. Варите фасоль несколько минут, пока не станет чуть-чуть мягкой, откиньте на дуршлаг и сразу подставьте под ледяную воду, чтобы сохранился зеленый цвет.

2. Яйца варите в кипящей воде 4-5 минут, почистите, разрежьте на половинки.

3. Помидоры порежьте на две части (или больше - если берете обычные).

4. Для заправки смешайте уксус, горчицу и масло.

5. Выложите в миску фасоль, маслины, тунец, помидоры, залейте заправкой, посолите и поперчите, перемешайте. Разложите по тарелкам, сверху выложите яйцо и петрушку.