

МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫН ТАМАКТАНДЫРУУ: АКЫЛ-ЭСКЕ АЗЫК БЕРЕТ, ЖАШООНУ ӨЗГӨРТӨТ

ЖАРҢЫСЫ

ДААМДУУ БИЛИМ

ЖАЙ 2017
№ 11 ЧЫГАРЫЛЫШЫ

- 10 №64 ГИМНАЗИЯ-МЕКТЕБИНДЕ
ОКУУЧУЛАР ҮЧҮН
ТАМАКТАНУУНУН ЖАҢЫ
ҮЛГҮСҮНҮН ПРЕЗЕНТАЦИЯСЫ
БОЛУП ӨТТҮ
- 14 МЕКТЕП ЫСЫК ТАМАГЫ
ПРОГРАММАСЫ
ЯПОНИЯНЫН ФИНАНСЫЛЫК
КАРЖЫЛООСУНУН НЕГИЗИНДЕ
ЖАЙЫЛТЫЛАТ
- 18 МЕКТЕПКЕ КАРАШТУУ
ЧАРБА ИЙГИЛИГИНИН
КОШУНДУЛАРЫ



World Food
Programme



Мазмуну

- 3 Кириш сөз
- 4 Мектеп тамагы: эң башкы нерсе жөнүндө кыскача
- 10 № 64 гимназия-мектебинде окуучулар үчүн тамактануунун жаңы үлгүсүнүн презентациясы болуп өттү
- 14 Мектеп ысык тамагы программасы Япониянын финансылык каржылоосунун негизинде жайылтылат
- 16 Быштак менен бышырылган алмалар
- 18 Мектепке караштуу чарба ийгилигинин кошундулары
- 22 Алай ханышасы Ысык-Көлдүн мектебинде
- 24 Ачарчылык жок дүйнө. Келечек жакшы тамактануудан башталат
- 28 Мектеп ашпозчулары үчүн тренинг: балдарды даамдуу жана кооз тамактандыруу керек!
- 30 Ногоева атындагы мектепте ата-энелер күнү
- 31 Ашкана жабдуулары жана суук менен ишке кадам коюу
- 32 Балык күнү
- 34 Кызгылт фантазиялар
- 36 Оптимисттер – прогресстин кыймылдаткычтары!
- 38 Тажикстандагы БУУ ДАТПнын мектеп тамагы боюнча рецепттер китеби дүйнөдө эң мыкты болуп таанылды
- 39 Ашкабак укмуштары
- 41 Кандай тамактансаң, ошондой жылмаясың
- 42 Олуттуу тууралуу көңүлдүү: Арменияда мектеп тамагынын эл аралык күнүн белгилешти
- 46 Мектеп тамагы тууралуу куунак фактылар
- 47 Таттуу дайым эле пайдалуу эмес



Урматтуу достор,

«Даамдуу Билим» өзүнчө бир окуяга айланды – төрт жылдан бери биз мектеп тамагы программасын жакшыртуу боюнча долбоордун ийгиликтери тууралуу сиздерге баяндап келе жатабыз! Чынында ар бир пилоттук мектеп – бул ийгиликтин окуясы. Пилоттук долбоордон тышкары, ысык тамактанууга өткөн ар бир мектеп – бул ийгиликтин окуясы. Мектептеги тамактануунун жаңы моделине өтүүдө жергиликтүү бийликтери тарабынан мектептерге колдоо көрсөтүлгөн ар бир район – бул ийгиликтин окуясы. Ар бир мектепке караштуу чарба: күнөскана, канаттуулар фермасы же жөн гана картошка талаасы болобу – бул ийгиликтин окуясы.

Ушул ар бир окуянын артында долбоордун ийгилигине салымын кошкон адамдар – мектеп директорлору, мугалимдер, ата-энелер, окуучулар, демөөрчүлөр, жергиликтүү бийликтин, билим берүүнүн райондук бөлүмдөрүнүн жана санэпидемстанциялардын өкүлдөрү, биздин кызматкерлер турушат. Алардын ийгилигинен улам мектеп тамагы программасы эң жогорку деңгээлде натыйжалуу деп таанылды!

Бул чыгарылыштын үстүндө иштеп жатып, биз мектептердин ийгиликтерине көбүрөөк көңүл

КИРИШ СӨЗ

буруп, алардын окуялары менен бөлүшүп, балдар сапаттуу түшкү тамак алуу үчүн эмнелерди жеңип чыккандары тууралуу айтып берүүнү чечтик.

«Даамдуу Билимдин» бул чыгарылышынан сиз Чоң-Алайдын мектептерине ашкана жабдууларын өз убагында жеткирүү үчүн биздин өнөктөр жолдо кандай кар ширендилерин жеңип өткөндүгү тууралуу биле аласыздар. Ишенсеңер, жолду басып калган кар күрткүлөрүн чогулуп бир айыл менен тазалоого туура келди!

Ошондой эле Ногоева атындагы мектеп тарабынан өткөрүлгөн "ишембилик" тууралуу айтып беребиз. Ата-энелер менен балдар чогулуп мектепти оңдогондугу тууралуу сөз болот деп ойлойсузбу? Такыр андай эмес! Көбүрөөк билгиңиздер келеби? "Даамдуу Билимди" окуңуздар!

Ушуну менен бирге биз Тажикстандагы кесиптештерибиздин ийгилиги менен бөлүшөбүз – алардын мектеп тамактарынын рецепттер китеби чоң кулинардык сынакта эки номинацияда эң мыкты деп таанылды.

Мындан тышкары биз мектеп ашпозчуларынын сырларын ачып, эң популярдуу мектеп тамактары – кызылча жана сабиз тоочторунун, жер жемиш салаттарынын жана ашкабактан жасалган тамактардын рецептери менен бөлүшөбүз. Эң негизгиси, бул тамактар Кыргыз Республикасынын Саламаттыкты сактоо министрлиги тарабынан жактырылып, балдар тамактануусу үчүн сунушталган.

Биз балдарды сапаттуу жана толук кандуу тамактануу менен туруктуу камсыздоодо мектепке

караштуу чарбалардын негизги ролун ар дайым белгилеп кетебиз. «Даамдуу Билимдин» бул чыгарылышында биз Араван районундагы Азамхан Сайдахматов атындагы мектеп кандай өзгөргөндүгү тууралуу айтып беребиз. Алардын мектепке караштуу чарбасы материалдык-техникалык базаны жакшыртууда мыкты жардам боло алды. Андан түшкөн кирешеге жаңы спортзал, экоажаткана, чарба жайлары салынды, окуу китептери жана окуу класстары үчүн жаңы эмеректер сатып алынууда, жер-жемиштерди сактоо жайы салынып жатат. Таң калычтуубу? Алардын ийгилик окуясы көптөргө дем берет деген ойдобуз!

Албетте, окуу жылын жыйынтыктап жатып биз мектеп тамагы программасынан эң маанилүү жана эсте калган окуяларды эске салдык. Биздин жетишкендиктерди чогуу көрүп, долбоордун ийгиликтерине кубанып, олуттуу көйгөйлөр тууралуу ой жүгүртүп, биздин долбоордун негизги катышуучулары – башталгыч класстардын окуучуларынын балдарча жаман ою жоктугуна жылмайып, ошондой эле биз РФ жана КР өкмөттөрү, жергиликтүү бийлик органдары, мектеп администрациясы, окуучулардын ата-энелери жана бардык көңүл кош карабагандар менен бирге кол кармашып куруп жаткан келечекке назар салыңыздар.

Окуу жагымдуу болсун жана биздин долбоордун өнүгүүсү, жана жыйынтыктары тууралуу кабардар болуп жүргөнүңүздөр үчүн рахмат!

Урматтоо менен,
Рам Сараванамутту,
Кыргыз Республикасында БУУнун
ДАТП өлкө директору.



МЕКТЕП ТАМАГЫ: эң башкы нерсе жөнүндө кыскача

МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫ ҮЧҮН ТАМАКТАНУУНУН ЖАҢЫ МОДЕЛИ БИШКЕКТИН ДАГЫ 9 МЕКТЕБИНЕ КИРГИЗИЛЕТ

Мектеп окуучулары үчүн тамактануунун жаңы модели Бишкектин дагы 9 мектебине киргизилет. Бул тууралуу Бишкектин мэри Албек Ибраимовдун КР БУУ Дүйнөлүк азык-түлүк программасынын өкүлдөрү менен болгон жолугушуусунда белгилүү болду.

Борбордук муниципалитеттин басма сөз кызматы билдиргендей жолугушууда шаардык мектептерде мектеп тамагын алдыга жылдыруу боюнча кийинки кадамдар талкууланды.

Бишкектин мэри визит үчүн ыраазычылык билдирип, борбордук муниципалитет менен БУУ ДАТП ортосундагы кызматташууну бекемдөө ишинде аталган жолугушуунун маанилүүлүгүн белгилеп кетти. Ошондой эле борбор калаабыздын мектептери үчүн ишке ашырууга пландалган тамактанууну уюштуруунун моделдери боюнча пилоттук долбоордун маанилүүлүгүн белгиледи.

КРде БУУ Дүйнөлүк азык-түлүк программасынын страналык директору Рам Сараванамутту №64 гимназия-мектебинде ысык тамак долбоорун пилоттоо боюнча чоң жумуш жасалганын жана долбоордун ийгилигин эске алуу менен мындан ары да

пилоттук долбоор катары тандап алынган Биринчи май районунун тогуз мектебинин базасында анын ишке ашырылышын улантуунун зарылчылыгын белгилеп айтты.

Жолугушуунун жүрүшүндө тамактанууну уюштуруунун 3 модели сунушталган – социалдык, толук кандуу ысык тамактануу жана рациондун варианттарын борборлошкон жана борборлоштурулбаган өндүрүү.

Ошондой эле жолугушууга Бишкек шаарынын вице-мэри Айгуль Рыскулова, Билим берүү башкармалыгынын башчысы Сауле Мейрманова, БУУ ДАТП программасынын жетекчиси Надежда Франк, мектеп тамагы боюнча БУУ ДАТП



Мектеп окуучуларын тамактандыруу: акыл-эске азык берет, жашоону өзгөртөт



Кыргыз Республикасындагы
мектептеги тамак-аш
программасын оптималдаштыруу

программасынын адиси Лира Дуйшебаева, мектеп тамагын репликациялоо боюнча БУУ ДАТП программасынын адиси Жыпара Эргешбаева катышты.

БИШКЕКТЕ МЕКТЕП ТАМАГЫНЫН ПИЛОТТУК МОДЕЛДЕРИНИН ЖОЛ КАРТАСЫН ИШТЕП ЧЫГУУ БОЮНЧА СЕМИНАР ӨТКӨРҮЛДҮ

12–14-июнда борбор калаабызда Бишкекте мектеп тамагынын пилоттук моделдеринин жол картасын иштеп чыгуу боюнча семинар өткөрүлдү. Билим берүү уюмдарында тамактануу тутумун арттыруу жана мектеп окуучулары үчүн тамактанууну уюштуруунун заманбап моделин түзүү боюнча концепцияны иштеп чыгуу Кыргыз Республикасында БУУ Дүйнөлүк азык-түлүк программасы (БУУ

ДАТП), КРдин Билим берүү жана илим министрлиги жана борбордун мэриясы тарабынан жүзөгө ашырылууда.

Жолугушуунун жүрүшүндө тамактанууну уюштуруунун 3 модели сунушталган – социалдык, толук кандуу ысык тамактануу жана рациондун варианттарын борборлошкон жана борборлоштурулбаган өндүрүү. Мектеп тамагынын моделдерин иштетүү үчүн Биринчи май районунун 9 мектеби тандап алынган.

Иш-чарага Бишкек шаарынын вице-мэри Айгуль Рыскулова, Билим берүү башкармалыгынын башчысы Сауле Мейрманова, мектеп директорлору, Бишкек СЭКМБдин, райондук билим берүү борборлорунун өкүлдөрү, ата-энелер, бизнес,

саламаттыкты сактоонун, Монополияга каршы жөнгө салуунун мамлекеттик агенттигинин, Улуттук банкттын өкүлдөрү катышты.

КРДИН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ ЖАНА БУУ ДАТП ӨЗ АРА ТҮШҮНҮШҮҮ ТУУРАЛУУ МЕМОРАНДУМГА КОЛ КОЮШТУ

Социалдык коргоонун улуттук системасынын алкагында мектеп тамагынын сапатын, натыйжалуулугун жана туруктуулугун жогорулатуу боюнча ишти күчөтүү үчүн Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги менен БУУ Дүйнөлүк азык-түлүк программасы (БУУ ДАТП) өз ара түшүнүшүү тууралуу Меморандумга кол коюшту.



КРдин Билим берүү жана илим министрлигин жана БУУ ДАТПтын өнөктөштүгү Россия Федерациясынын каржылык колдоосу менен жүзөгө ашырылып жаткан пилоттук долбоордун алкагында мектеп тамагын жакшыртуу боюнча биргелешкен чараларынын натыйжалуулугун далилдеди.

Бул Меморандум мектеп тамагын өнүктүрүүнүн жаңы стратегиялык багыттарын иштеп чыгуу үчүн негиз түптөйт. Негизинен Меморандумдун алкагында КРдин Билим берүү жана илим министрлиги жана БУУ ДАТП мектеп тамагынын улуттук программасын өнүктүрүүнүн комплекстүү стратегиясын иштеп чыгышат.

Өз ара түшүнүшүү тууралуу Меморандумга кол коюу КР Өкмөтү жана БУУ ДАТП тарабынан Кыргыз Республикасында мектеп тамагын мындан ары жакшыртуу үчүн өздөрүнө милдеттенме алуу болуп саналат. Меморандум баардык мектеп окуучулары бул программадан пайда ала алгандай

кылып мектеп тамагын сапаттуу жаңы деңгээлге чыгарууга жардам берет.

Өнөктөштөр мектеп тамагын уюштуруунун негизги маселелери боюнча ишин улантышат: санитардык талаптарды, сатып алуулардын ыкмаларын арттырууну, мектеп тамагына басым жасап мектептерде бухгалтердик эсепти уюштурууну, ошондой

эле мектепке караштуу чарбаны уюштурууну кошкондо. Мындан тышкары тараптар башталгыч класстардын окуучуларынын арасында туура тамактануу жана гигиенаны пропагандалоо боюнча ишке өзгөчө көңүл бурушат. Биргелешкен иштөөнүн дагы бир багыты – ысык тамактанууну киргивүү жана кыйла сапаттуу тамактануу үчүн ар түрдүү менюу киргивүү үчүн зарыл болгон шарттарды түзүү боюнча аракеттер.





БИЗНЕС МЕНЕН БУУНУН АГЕНТТИКТЕРИНИН ӨНӨКТӨШТҮГҮН КАНТИП НАТЫЙЖАЛУУ КЫЛСА БОЛОТ?

Эл аралык ишкер кеңеши (ЭИК) КРде Балдар фондунун (ЮНИСЕФ), КРде БУУ Дүйнөлүк азык-түлүк программасынын (БУУ ДАТП), БУУ Өнүктүрүү программасынын (БУУӨП), ошондой эле ири тоо-кен өндүрүүчү компаниялардын, уюлдук операторлордун, куруучу компаниялардын, карж уюмдарынын, мейманкана бизнеси жана туризм чөйрөсүндөгү компаниялардын өкүлдөрүнүн катышуусу менен «Бизнес менен БУУнун агенттиктеринин өнөктөштүгүн кантип натыйжалуу кылса болот?» темасында тегерек стол өткөрдү.

"Компаниялар социалдык көйгөйлөрдү чечүүгө өз салымын кошушат, бирок көп учурда ар кандай аракеттенишет, – деп билдирди ЭИК аткаруучу директору Аскар Сыдыков – Тегерек стол бул көйгөйдү талкуулап, бизнестин жана БУУ

агенттиктеринин аракеттерин корпоративдик социалдык жоопкерчилик (КСЖ) чөйрөсүндө бириктирүүгө мүмкүнчүлүк берди".

БУУ ДАТП өкүлдөрү: «Бизнесте Кыргыз Республикасын туруктуу өнүктүрүүнүн маанилүү маселелерин чечүүгө таасир тийгизе алган мүмкүнчүлүктөр, билимдер жана технологиялар бар, ошондуктан БУУ ДАТП бизнес-коомдоштуктар менен өнөктөш мамилелерди өнүктүрүүнү приоритеттүү деп эсептейт», – деп белгилешти.

БУУ ДАТП КРде мектеп тамагын реформалоо боюнча иштер жана мектеп тамагы кандай социалдык-экономикалык пайда алып келери тууралуу айтып беришти. Мындан тышкары катышуучуларга бизнес менен БУУ ДАТП ортосунда мүмкүн болгон өнөктөштүгүнүн варианттарын карап чыгуу сунушталган.

БУУ ДАТП ЖАНА ЮНИСЕФ КЕМИН

РАЙОНУНДА САНИТАРИЯ БОЮНЧА БИР КАТАР ТРЕНИНГ ӨТКӨРҮШТҮ

БУУ ДАТП, ЮНИСЕФ, КРдин Билим берүү жана илим министрлиги жана КР Саламаттыкты сактоо министрлиги Кемин районунун 29 мектебинде гигиенаны жана санитарияны жакшыртуу боюнча пилоттук долбоорду ишке киргизишти. Долбоордун максаты – мектептерде окутуу үчүн коопсуз чөйрөнү түзүү жана мектеп окуучуларынын үй-бүлөлөрүндө өздүк гигиенасынын практикасын жакшыртуу. Бул үчүн пилоттук мектептерде 900гө жакын башталгыч класстардын окуучуларынын арасында лабораториялык тесттерди өткөрүштү, алардын жыйынтыктары баштапкы түйүн болот. Мындан тышкары, өнөктөр мектептерде мугалимдер, мектеп администрациясы, социалдык жумушчулар жана саламаттыктын айыл комитеттери үчүн өздүк гигиенаны жана санитарияны пропагандалоо боюнча бир катар тренингдерди өткөрүштү.



A young boy in a school uniform, consisting of a dark suit jacket, a white shirt, and a bright green bow tie, is smiling broadly. He is holding a golden-brown, round bun in his hands. In the foreground, several other similar buns are placed on top of various coffee mugs. The background shows a school cafeteria with light blue walls, a sink, and shelves with various items. The text is overlaid on the right side of the image, partially covering the boy's face and the background.

БАШТАЛГЫЧ КЛАССТЫН
89 000 ОКУУЧУСУ
2016–2017-ОКУУ ЖЫЛЫ
ЫСЫК ТАМАК МЕНЕН
КАМСЫЗ БОЛДУ*

* Мектеп тамагын оптималдаштыруу долбоорунун алкагындагы пилоттук мектептер



№64 ГИМНАЗИЯ-МЕКТЕБИНДЕ ОКУУЧУЛАР ҮЧҮН ТАМАКТАНУУНУН ЖАҢЫ ҮЛГҮСҮНҮН ПРЕЗЕНТАЦИЯСЫ БОЛУП ӨТТҮ

БУУнун Кыргыз Республикасындагы Дүйнөлүк азык-түлүк программасы (БУУ ДАТП), КРнын Билим берүү жана илим министрлиги, мэрия жана Бишкек шаарынын Шаардык билим берүү башкармалыгы бүгүн шаардагы мектептерде ысык тамак берүүнү баштады. Бул Россия Федерациясынын колдоосу жана Россиянын Тармактык тамактандыруу институтунун (ТТИ) катышуусу менен мүмкүнчүлүккө ээ болууда.





Бүгүнкү күндөн баштап шаар мектептеринин арасында жаңы үлгүдөгү тамактандырууну тестирлөө үчүн алгачкы пилоттук мектеп болгон № 64 гимназия-мектебинин 1200дөн ашык башталгыч классынын окуучулары ар күнү сапаттуу жана тоюмдуу ысык тамакты иче алышат.

Айыл мектептеринде БУУ ДАТП жана КРнын Билим берүү жана илим министрлигинин биргеликте ишке ашырып жаткан долбоорунун алкагында мектеп тамагын реформалоодогу ийгиликтерин эске алып, Бишкек шаарынын мэриясы жана Шаардык билим берүү баашкармалыгы шаардагы мектептерде да

тамактандырууну жакшыртуу демилгесин көтөрүштү. Ал үчүн БУУ ДАТП Тармактык тамактандыруу институтунун өнөктөштүгү менен жана борбордук бийликтин колдоосу менен аты аталган борбордогу мектепте тамактандырууну баалоону өткөрүштү. Анын жыйынтыгы борбордогу мектептерде мектеп тамагын өнүктүрүү концепциясын түзүүгө жана тамактануунун жакшыртылган үлгүлөрүн иштеп чыгууга негиз боло алат.

Бул окуу мекемеси үчүн тамактанууну уюштуруу, тамактарды даярдоо жана сактоо, идиш-аякты жана азык-түлүктөрдү иштетүү жана сактоо үчүн технологиялык долбоор иштелип чыкты.

Ошондой эле мектепте чогуу күч-аракет менен ремонт иштери жасалды: электрдик монтаж иштери, суу менен камсыз кылуу жана канализация иштери. Мектеп ашпозчулары үчүн кесиптик окуулар өткөрүлдү. БУУ ДАТП аркылуу заманбап өнөр жай жабдуулары менен камсыз болушту, аларга электр плитасы, буу конвектоматы, идиш жуучу өнөр жай машинасы, шамалдатуучу зонттор, көп секциялуу нан бышыруучу шкафтар, өнөр жай электр мискейлери, камыр жууругуч аппарат, муздаткычтар, суу жылыткычтар, идиш жуугуч ванналар, жашылча кесүүчү машиналар, стеллаждар жана жумушчу столдор кирет.

«Шаардын шарттарына ылайыктап мектеп тамагынын



үлгүлөрүн иштеп чыгуу үчүн жаңы ыкма жана жаңы технологиялык чечимдер керек болду, – деп БУУ ДАТПнын КРдеги директору Рам Сараванамутту белгилеп өттү. – Азыр биз шаар мектептериндеги балдардын санынын көптүгүн, инфраструктуралык шарттарын жана башка факторлорду эске алуу менен борбор калаада мектеп тамагынын универсалдуу бир формуласы болбошун түшүндүк. Мэрия менен, Бишкек шаардык билим берүү башкармалыгы жана КРнын Билим берүү жана илим министрлиги менен биргеликте биз тамактануунун ыңгайлуу үлгүлөрүн түзүүнүн үстүнөн иштей бермекчибиз».

Кийинки айларда шаардын шарттарында мектеп тамагын

уюштуруу үчүн жаңы ыкмаларды түзүү боюнча иш-чаралар улана бермекчи. Алардын натыйжасы мектеп окуучуларын сапаттуу тамак менен камсыз кылган жана шаардык мектептер менен шаар бийлигинин мүмкүнчүлүктөрүнө туура келген мектеп тамагынын үлгүлөрү болоорун күтүүдөбүз.

Бул жумуш Россия Федерациясынын туруктуу каржылоосу болбосо иш жүзүнө ашуусу мүмкүн болмок эмес, алар КРдагы мектеп тамагын жакшыртуу программасы үчүн 12 млн АКШ долларын бөлүп берген. Ошонун натыйжасында 85 350дөн ашык башталгыч класс окуучулары өлкө боюнча

330 пилоттук мектептерде толук кандуу тамак менен камсыз болушууда.

«Биз көрүп тургандай, Россия Федерациясынын ресурстары Кыргыз Республикасында мектеп тамагын уюштуруудагы ыкмаларды концептуалдык өзгөртүү үчүн өзүнчө катализатор болуп калды, – деп белгиледи Россия Федерациясынын КРдагы элчилигинин кеңешчи өкүлү Алексей Мзареулов. – Азыркы күндө мектеп тамагы балдарды жана үй-бүлөлөрдү социалдык-экономикалык жактан колдоочу шайман катары эсептелет, ошондой эле балдарга толук кандуу тамактанууга, ден соолугуна, билим алууга жана өсүүгө укук алууга мүмкүнчүлүк берет».



МЕКТЕП ЫСЫК ТАМАГЫ ПРОГРАММАСЫ ЯПОНИЯНЫН ФИНАНСЫЛЫК КАРЖЫЛООСУНУН НЕГИЗИНДЕ ЖАЙЫЛТЫЛАТ

БИШКЕК – Кыргыз Республикасындагы мектеп ысык тамагы программасы КРнын Билим берүү жана илим министрлиги, БУУнун Дүйнөлүк азык-түлүк программасы (БУУ ДАТП), «Өнүктүрүү демилгелеринин агентствосу» коомдук фондунун (ОДА) өнөктөштүгүнүн алкагында Япониянын финансылык колдоосунун негизинде жайылтылмакчы. Бул жөнүндө бүгүн КРнын билим берүү жана илим министри Г. К. Кудайбердиева, Япониянын элчиси Ёсихиро

Ямамура, БУУ ДАТПнын КРдагы өлкө директору Рам Сараванамутту жана ОДАнын директору Айида Жамангулова тарабынан гранттык келишимге кол коюу учурунда айтылды.

Япониянын 5,8 млн сом (83 332 АКШ доллары) өлчөмүндөгү гранты аркылуу Чүй жана Ысык-Көл областтарынын 16 мектебиндеги 5000ге жакын башталгыч класстын окуучулары күн сайын сапаттуу жана тоюмдуу ысык тамак менен камсыз болушат.

Каражат мектеп ашканалары үчүн заманбап өнөр жай жабдууларын сатып алууга жумшалат. Ысык тамактарды даярдоо үчүн мектептер 300дөн ашык ашкана жабдуулары менен камсыз болушат, аларга электр плитасы, көп секциялуу нан бышыруучу шкафтар, өнөр жай электр мискейлери, камыр жууругуч аппарат, муздаткычтар, суу жылыткычтар, идиш жуугуч ванналар, жашылча кесүүчү машиналар, стеллаждар жана жумушчу столдор кирет.

«Шокуику» (Shoku-iku япон тилинен которгондо – "туура тамактануу аркылуу билим берүү") салтына жараша биз балдарга туура тамактануу – ден соолуктун булагы жана өсүүнүн негизи деген адатты үйрөтө алабыз – деп Япониянын элчиси Ёсихиро Ямамура белгилеп өттү. – Биз КРнын Билим берүү жана илим министрлиги менен БУУ ДАТПнын Кыргыз Республикасында мектеп тамагын жакшыртууга болгон күч-аракетин колдой алганыбызга сыймыктанабыз. Сапаттуу мектеп тамагы – дени сак муундарды тарбиялоого болгон пайдубал болуп саналат».

«КРнын Билим берүү жана илим министрлиги Япония элинин финансылык жардамын кабыл алуу менен сапаттуу тамак берген мектептердин санын көбөйтө алат, – деп гранттык келишимге кол коюу учурунда белгиледи КРнын билим берүү жана илим министри Гულიра Кудайбердиева. – Өнөктөштөрдүн, донорлордун, жергиликтүү бийликтердин жана ата-энелердин жардамы менен ысык тамак берип жаткан мектептердин саны бүгүнкү күндө 836га жетти жана күч-аракеттерди бириктирүү менен биз өлкөдөгү бардык мектептерди жакшыртылган мектеп тамагына өткөрө алышыбызга ишенебиз».

Бул грантты ишке ашыруу үчүн КРнын ББИМ жана БУУ ДАТП тандалган мектептерде даярдоо иштерин, анын ичинде мектеп ашканаларын техникалык жактан баалоо, ар бир мектеп үчүн өзүнчө технологиялык долбоор иштеп чыгуу жана жалпы мектеп тамагын уюштуруу механизмин өзгөртүү жүргүзүлдү. БУУ ДАТПнын колдоосу менен мектептерге ашпозчуларды окутуу, мектеп тамагынын менусун түзүү жана ашканаларды ремонттоо менен санитардык инфраструктураны жакшыртуу сыяктуу жардам көрсөтүлдү.



«Кыргыз Республикасында мектеп тамагын жакшыртуу боюнча күч-аракеттер кошумча колдоого ээ болуп жаткандыгы жүргүзүлүп жаткан иш-чаранын эффективдүүлүгүн жана мектептерде сапаттуу тамактын зарыл экенин тастыктайт, – деп белгиледи БУУ ДАТПнын КРдагы директору Рам Сараванамутту. – БУУ ДАТПнын мектеп тамагын жакшыртуу пилоттук долбоорунда 330 мектеп катышып, бирок өтө көп сандагы окуу мекемелери ысык тамакка өтүүгө кызыгып жатышат. Донорлордун кошумча колдоосу, мисалы Япония, программаны жайылтып, мындан да көбүрөөк балдар мектепте ысык тамак менен камсыз болушуна мүмкүнчүлүк берет».

Чүй жана Ысык-Көл областтарындагы 16 мектепте ысык тамакка өтүү долбоорунун аткаруучу өнөктөшү ОДА коомдук фонду болмокчу. Бул КРнын ББИМ менен БУУ ДАТПнын мектеп тамагын жакшыртуудагы көптөн берки

өнөктөшү, ошондой эле мектеп көмөкчү чарбаларын өнүктүрүү пилоттук долбоорунда да катышып келет. ОДА мектептер менен иштөөдө жалпы уюштурууну, алардын жаңы жабдуулар менен камсыз болушун жана ысык тамакка өтүүгө даярдыгын өз мойнуна алат.

"Биз КРнын ББИМ жана БУУ ДАТП менен биринчи жыл иштеп жаткан жокпуз, жана жакшыртылган мектеп тамагы кандай натыйжаларды берип жатканын көрүп турабыз, – деп белгиледи Айида Жамангулова. – Биз үчүн Япониянын элчилиги жана биздин өнөктөштөрдүн 16 мектепте ысык тамакты уюштуруу жоопкерчилигин ишенип бергендиги чоң сыймык".

Мектеп тамагын оптималдаштыруу долбоору 180 000 миңден ашык башталгыч класстын окуучуларын камтып отурат. Донорлордун колдоосу менен бул иш-чарага катышып жаткан мектептердин саны өсүүдө.

МЕКТЕП МЕНЮСУНАН РЕЦЕПТТЕР

БЫШТАК МЕНЕН БЫШЫРЫЛГАН АЛМАЛАР

КУРАМЫ:

Алмалар
Мейиз
Жүзүм
Шекер
Быштак
Бал (варенье же джем)

ДАЯРDOОНУН ТЕХНОЛОГИЯСЫ:

Алманын кабыгын аарчыбай туруп, урук уясы алынат, пайда болгон тешик фарш менен толтурулат. Фаршталган алмалар листке коюлат, бир аз суу куюп 15-20 мүнөт

(алманын сортуна жараша) духовкада бышырылат. Фаршка быштакты майдалап кошуп, тазаланган, жуулган жана кургатылган мейиз, шекер кошулат, баардыгы аралаштырылат. Берүүнүн алдында алмалардын үстүнө бал, варенье же джем куюп коюуга болот.



МЕКТЕПКЕ КАРАШТУУ ЧАРБА ИЙГИЛИГИНИН КОШУНДУЛАРЫ

Ош областынын Араван районунун Юсупов айылында Азамхан Сайдахматов атындагы мектеп – окуучуларын аптасына беш жолу ысык түшкү тамагы менен камсыз кылган райондогу жалгыз мектеп. Буга жашылчалардын жана жемиштердин ар кандай түрлөрүн өстүргөн, мектепке караштуу чарба көмөк көрсөтөт. 300 чарчы метр аянттагы күнөсканада бадыраң, капуста, сарымсак, ошондой эле сатууга кеткен ачуу калемпир сыяктуу эрте бышкан жашылчалар өстүрүлөт.



28

мектепте көнөкү чарба уюштурулган

57

мектепте окуу-тажрыйба участкалары/жер тилкалери уюштурулган

6

күнөскана пилоттук мектептерде курулду

7

миниферма пилоттук мектептерде түзүлдү

13

мектеп мөнө дарактары/көчөттөрүн отургузду

Бул күнөскананы салуу үчүн мектепке караштуу чарбадан алынган кирешенин жардамы менен мектеп 20 000 сом суммасында өз салымын кошо алды. Айыл аймагынын жергиликтүү бюджетинен 56 000 сом бөлүндү, ал эми БУУ ДАТП объекттин жалпы сметалык наркы 256 780 сомду түзсө, 180 180 сомун суммада гранттык колдоо көрсөткөн.

Долбоорго катышкан эки жылдын ичинде мектепте орчундуу өзгөрүүлөр болду. Мектепке караштуу чарба материалдык-техникалык базаны жакшыртууда жакшы жардам боло алды. Андан түшкөн каражаттарга жаңы спортзал, экоажаткана, чарба жайлары салынды, окуу китептери жана окуу класстары үчүн жаңы эмеректер сатып алынууда, жер-жемиштерди сактоо жайы салынып жатат.

Мектеп директору Рано Рахимованын айтуусу боюнча

каалаган иштин ийгилиги максаттан башталат. 15 жыл мурун мектеп ачылган учурдан тартып анын максаты мектепти сапаттуу билим алуу үчүн баардык шарттар түзүлгөн эң мыкты орто билим берүү мекемелеринин катарына чыгаруу болду. Мектеп БУУ ДАТПнын мектеп тамагын оптималдаштыруу жана мектепке караштуу чарбаны өнүктүрүү боюнча пилоттук программасына кошулгандан тартып бул толук жетишгүү болуп калды. Ийгиликтин башка кошундулары болуп долбоордун олуттуу каржылык колдоосу гана эмес, ошондой эле жакшы иштелип чыккан бизнес план, берилген жогорку сапаттагы уруктар жана агротехнологиялар боюнча тренингдер болду.

Мектепке караштуу чарбаны өнүктүрүү аракеттер долбоорго чейин эле жасалган. Аны баарына окшоп, "айдоо-себүү-сугаруу-жыйноо" көнүмүш жана

жөнөкөй схема боюнча жасашты. Мисалы, бул мектепте негизинен пахта гана өстүрүшчү. Бирок бул чоң пайда алып келчү эмес, анткени бул абдан чыгымдуу иш жана акыркы жылдарда паختанын сатып алуу баасы стабилдүү төмөн.

"Долбоор бизде таптакыр жаңы дараметти ача алды. Биз, мугалимдер, окууга мажбур болдук. Адегенде биз мектебибиздин чыныгы мүмкүнчүлүктөрүн эске алуу менен бизнес пландоону үйрөнө алдык. Биз мектепке караштуу чарбада ишти кантип алып баруу керек экенин көрдүк. Эң негизгиси, чечимдерди кабыл алууда багытты жана өз алдынчалыкты тандоодо толук эркиндикти ала алдык. Мына ушунда мен башка долбоорлордон негизги айырмасын көрө алдым", – дейт Рано Абдывалиевна.

Мектептин администрациясы мектеп ашканасын ар түрдүү продуктулар менен максималдуу камсыз кылуу жана агроөндүрүшүнүн маневрдүүлүгүн жогорулатуу үчүн мектеп чарбасынын өндүрүшүн диверсификациялоону чечти. Күнөсканада эрте бышкан жер-жемиштерди алышат, ал эми мезгил учурунда ачык жерде бадыраң өстүрүшөт. Күнөскананын жанындагы, жакын арада картошканын түшүмүн алган талаада жер айдоо жумуштары жүрүп жатат – пияз отургузууга даярдыктар. Чарбанын дагы 15 соткасына күрүч тигилген, ал ашканада бүт окуу жылы ичинде колдонуудан тышкары, сатууга да жетүүдө.



«ДОЛБООР БИЗДЕ
ТАПТАКЫР ЖАҢЫ
ДАРАМЕТТИ АЧА АЛДЫ.
БИЗГЕ, МУГАЛИМДЕРГЕ,
ОКУУГА ТУУРА КЕЛДИ.
АДЕГЕНДЕ БИЗ
МЕКТЕБИБИЗДИН ЧЫНЫГЫ
МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮН
ЭСКЕ АЛУУ МЕНЕН БИЗНЕС
ПЛАНДООНУ ҮЙРӨНӨ
АЛДЫК. БИЗ МЕКТЕПКЕ
КАРАШТУУ ЧАРБАДА ИШТИ
КАНТИП АЛЫП БАРУУ
КЕРЕК ЭКЕНИН КӨРДҮК. ЭҢ
НЕГИЗГИСИ, ЧЕЧИМДЕРДИ
КАБЫЛ АЛУУДА БАГЫТТЫ
ЖАНА ӨЗ АЛДЫНЧАЛЫКТЫ
ТАНДООДО ТОЛУК
ЭРКИНДИКТИ АЛА АЛДЫК.
МЫНА УШУНДА МЕН
БАШКА ДОЛБООРЛОРДОН
НЕГИЗГИ АЙЫРМАСЫН
КӨРӨ АЛДЫМ».



Мектепке караштуу чарбада пахта плантациясы да, алма жана курма өскөн жемиштер бакчасы да бар.

Рахимованын айтуусу боюнча агрономдордун туруктуу окутуулары жана кеңештери болбосо, ушул көп профилдүү мектепке караштуу чарбаны жүргүзүү татаал болмок.

Мектептин базасында айына эки жолу агротехнологиялар боюнча агроконсультациялар өткөрүлөт, ага биология мугалимдери, чоң класстардын окуучулары жана мектепке караштуу чарбанын жумушчулары гана эмес, ошондой эле мектеп окуучуларынын ата-энелери да катышышат.





АЛАЙ ХАНЫШАСЫ ЫСЫК-КӨЛДҮН МЕКТЕБИНДЕ

Балдарды жер-жемиштерди сүйүүгө кантип үйрөтүү керек? Ысык-Көлдөгү Ленин атындагы пилоттук мектептин ашпозчуларында ноу-хау бар – даамдуу, креативдүү жана мээрим менен даярдоо! Сабиз кошулган тоочторго эле эч нерсе жетпейт – балдар, аларды «май, сүт кошулган» форматта пайдалуу витаминдерди алуу менен бирге абдан ырахаттанып жешет. Эгерде ага жер-жемиштер салатын кошсо, анда сабактардын ортосунда сонун шам-шум болуп калат. Көңүл буруңуздар – жалаң жер-жемиштер!

Албетте жер-жемиштер кошулган тамактарга балдардын сүйүүсүн арттыруу үчүн аларды бир нече убакытка Ысык-Көлгө, Ленин атындагы мектепке жиберүүгө болот, же өзүңөр эле эң даамдуу тоочту жана пайдалуу салатты даярдасаңар болот. Белгилүү мектеп тоочу «Алайская» деген ханышалар атына ээ экенин эске алуу менен сиздин ниетиңиз чоң ийгиликке жетишет деген ойдобуз!

Курамы (1 тоочко эсептегенде):

- Буудай уну (улпак үчүн дагы) – 66,7 г
- Пресстелген ачыткы – 1,6 г
- Шекер – 2,8 г
- Туз – 0,7 г
- Сабиз – 9-10 г
- Тамак-аш маргарини – 3,4 г
- Суу – 24 г
- Жумуртка – тоочтун бетин майлоо үчүн
- Өсүмдүк майы – листтерди майлоо үчүн

Даярдоонун технологиясы:

Ачычу камыр суюк ачыткысыз ыкма менен даярдалат. Камыр жууруу үчүн атайын белгиленген идишке температурасы 35-40°C чейин жылыган суу, алдын ала температурасы 40°C сууга аралашкан чыпкаланган ачыткы куюлат, шекер, туз, жумуртка, ун, сүрүп майдаланган сабиз кошулат жана бардыгы 7-8 мүнөт ичинде аралашат.

Андан кийин эриген маргаринди кошуп, бир өңчөй консистенцияга жетип, камыр жууруу үчүн идиштин бетинен оңой ажыраган абалга чейин жуурулат. Идишти капкак менен жаап, температурасы 35-40°C бөлмөдө ачып, жетилүүсү үчүн калтырышат. Камыр көлөмүндө 1,5 эсе чоңойгондон кийин 1-2 мүнөт ичинде ийленет жана кайрадан ачытылат, бул процесс ичинде камыр 1-2 жолу ийленет. Клейковинасы начар ундан жасалган камыр 1 жолу ийленет. Даяр ачытылган камырдан салмагы 68 г болгон тегеректерди даярдап, май менен майланган

листке коюп 40-50 мүнөткө жетилүү үчүн жылуу жерге коюлат. Бышыруунун алдында тоочтордун бетин жумуртка менен сүртүү керек. 230-240°C температурада 10-12 мүнөттүн ичинде бышырылат. Даяр тоочторду рафинад пудрасы менен себелеп коюуга болот, 1 даанага 2 г.

Ленин атындагы мектепте сабиз тоочтор менен бирге жаңы помидорлордон, таттуу калемпир жана жумурткалардан жасалган салат да берилет.

Жасап көрүңүздөр – абдан даамдуу жана пайдалуу!

Курамы: жаңы помидорлор, көк пияз, таттуу калемпир, сизге жаккан көлөмдө. Туз даамына карата, өсүмдүк майы жана бир порцияга 0,5 даана эсебинде жумуртка.

Даярдоонун технологиясы:

Жашылчалар жуулат жана тууралат. Помидорлор жука кесинди, калемпир таякчалар сыяктуу тууралат, пияз майдаланат, жашылчаларды туздап, май кошулат.

Берүүнүн алдында бир порцияга тооктун бышырылган жумурткасынын жарымы кошулат.





АЧАРЧЫЛЫК ЖОК ДҮЙНӨ. КЕЛЧЕК ЖАКШЫ ТАМАКТАНУУДАН БАШТАЛАТ

БУУ ДАТП дүйнө боюнча балдар чыгармачылык иштеринин кезектеги эл аралык сынагын өткөрдү, ага БУУ ДАТПнын мектеп тамагы программаларына дүйнө боюнча кирген мектептердин окуучулары катышты, ал эми бул 50дөн ашык өлкө! 2017-жылы сынактын темасы “Ачарчылык жок дүйнө. Келечек жакшы тамактануудан башталат” деп аталды.

Кыргыз Республикасынын пилоттук мектептери да сынакка катышты – биз улуттук тандоо турун өткөрдүк. Сынакка өлкөнүн бүтүндөй жеринен миңдеген иштер келип түштү. Бардык жумуштарды карап чыгуу үчүн жюри кыйла аракет жасады, ал эми жеңүүчүлөрдү бир нече этап менен тандашты – жумуштардын "узун" тизмесин түзүп алып, алардын ичинен жумуштарды "кыска" тизмеге тандашты, ар бир сүрөт

..... боюнча добуштар берилди, натыйжада улуттук жеңүүчүнү аныкташты.

..... Ишенсеңер, бардык жумуштар эң сонун– жаркын, креативдүү, абдан руханий жана берилген теманы түшүнүүнүн деңгээлин жана баланын тазалыгын чагылдыра алгандай болуп жасалыптыр. Тандоо өтө татаал болду, бирок олуттуу тандоону жасоого туура келди.



Аян Урзубанова

Чыгармалардын көркөмдүүлүк баалуулугуна, берилген темага ылайык келүүсүнө жана идеяны толук ачып берүүсүнө негизделип жюри БУУ ДАТПнын глобалдык сынагына катышуу үчүн беш эң мыкты жумушту аныктады, бул жумуштар БУУ ДАТПнын штаб-квартирасына жөнөтүлдү. Мындан тышкары, параллелдүү улуттук сынактын алкагында тандоо комиссиясы областтык жеңүүчүлөрдү аныктады.

Тилекке каршы, бардык жеңүүчү жумуштарды жарыялоого биздин мүмкүнчүлүгүбүз жок, бирок биз сынактын финалдык этабына жөнөтүлгөн беш эң мыкты сүрөттү жарыялоону чечтик. Келгиле баарыбыз чогуу биздин катышуучулар үчүн "күйүп-бышабыз" жана алардын бардыгы эл аралык сыйлануучулардын катарына кирет деген ишеничте болобуз.

СЫНАКТЫН ЭРЕЖЕЛЕРИ:

Балдардын сүрөттөрү же чыгармачылык иштери (апликациялар) максималдуу креативдүү жана маанилүү болууга тийиш.

Балдар сүрөттөрү каалаган формада болушу мүмкүн – тегерек, төрт бурчтуу, үч бурчтуу, бирок сүрөттөрдүн өлчөмү А3 форматынан ашпоого тийиш. Сүрөттөр горизонталдык ориентацияда тик бурчтуу болсо жакшы болот.

Иштерди май, акрил же акварель боёктору, фломастерлер, сыя, бор, мом борлору, көмүр менен тартууга болот. Иштер сүрөт жана апликациялар менен коллаждар (кагаздан гана) түрүндө жасалуусуна жол берилет. Карандаш менен тартылган сүрөттөр ылайыксыз, анткени сканирлөөдө сүрөттөр түсү өчүк болуп чыгат.

БАЛДАР ЧЫГАРМАЧЫЛЫК ИШТЕРИ СЫНАГЫНЫН ЖЕҢҮҮЧҮЛӨРҮ:

Улуттук деңгээлдеги финалистер:

1. Ахматова Сауле, 3-А класс, А. Масалиев атындагы ОМ, Баткен областы
2. Турганбаева Эркеайым, 1-А класс, Карыбек уулу Акматаалы атындагы мектеп, Нарын областы
3. Айтназаров Эркин, 2-Б класс, Эшенаалы уулу Сейитбек атындагы мектеп, Талас областы
4. Урзубанова Аяна, 4-А класс, Ж. Мукамбаев атындагы мектеп, Күрмөнтү айылы, Ысык-Көл областы
5. Ишенбаева Бегимай, Б. Мамытов атындагы мектеп, Ак-Булак айылы, Ысык-Көл областы

Областык деңгээлде жеңүүчүлөр:

Нарын областы боюнча:

- 1-орун – Сыдыкова Аяна, 3-В класс, Карыбек уулу Акматаалы атындагы мектеп, Ат-Башы айылы, Нарын областы
- 2-орун – Турганбаева Эркеайым, 1-А класс, Карыбек уулу Акматаалы атындагы мектеп
- 3-орун – Фархад кызы Аяна, 4-Б класс, М. Баетов атындагы мектеп жана Качкынбек уулу Санжар, 4-А кл., А.Табалдиев атындагы мектеп
- Дем берүүчү сыйлык – Сүйүнбаев Айдин, 2-Д кл., Карыбек уулу Акматаалы атындагы мектеп, Ат-Башы айылы

Ош областы боюнча:

- 1-орун – Адхамова Зубайда, 4-А кл., Мухаммад Саид мектеби, Араван району
- 2-орун – Рафикжанова Ш., 2-В кл., Мухаммад Саид мектеби, Араван району
- 3-орун – Мамытова Майрам, 2-кл., Алай районунун №16 "Маданият" орто мектеби

Баткен областы боюнча:

- 1-орун – Ахматова Сауле, 3-А кл., А.Масалиев атындагы орто мектеп, Баткен областы
- 2-орун – Убайдуллаева Айназик, Б.Байназаров атындагы мектеп жана Абдухалипова Асема, 3 кл., Молдо Нияз гимназия мектеби, Кадамжай району
- 3-орун – Турсунбаева Айдеми, 2-кл., "Ак-

Булак" мектеби, Лейлек району жана Исамидинова Акылай, 3-Е кл., Б. Байназаров атындагы мектеп

- Дем берүүчү сыйлык – Калмурзаева Айчүрөк, 4-кл., "Ак-Булак" мектеби, Исфана шаары, Лейлек району

Жалал-Абад областы боюнча:

- 1-орун – Акмырзаева Аяна, 4-В кл., Ж. Боконбаев атындагы мектеп, Аксы районунун Кербен ш.
- 2-орун – Хакимжанова Мубина, 4-Д кл., жана Нуриллаева Муштарыбону, 4-Б кл., Сузак районун №16 орто мектеби
- 3-орун – Турдалиева Майрам, 3-Б кл., Т. Уметалиев атындагы №35 мектеп, Кербен ш.

Талас областы боюнча:

- 1-орун – Айтназаров Эркин, 2-Б кл., Эшенаалы уулу Сейинбек атындагы мектеп, Кара-Буура району
- 2-орун – Алыжанова Шахзада, 4-Б кл., Р.Осмонов атындагы мектеп
- 3-орун – Сагынбекова Бегимай, 1-А кл., Р.Осмонов атындагы мектеп

Чүй областы боюнча:

- 1-орун – Медетова Айдана, 4-кл., Т. Абдымомунов атындагы орто мектеп, Жаңы-Алыш айылы
- 2-орун – Воинов О., 4-Б кл., Ивановка айылы №1 гимназия-мектеби

Ысык-Көл областы боюнча:

- 1-орун – Ишенбаева Бегимай, Б. Мамытов атындагы мектеп, Ак-Булак айылы
- 2-орун – Урзубанова Аяна, 4-А кл., Ж. Мукамбетов атындагы мектеп, Күрмөнтү айылы жана Аалиев Эмир, 4-А кл., Б. Мамытов атындагы мектеп, Ак-Булак айылы
- 3-орун – Алымбекова Аяна, 2-Г кл., №3 гимназия-мектеби, Каракол шаары.
- Дем берүүчү сыйлык – Калыйнуров Курманбек, 1-Е кл., Некрасов атындагы №3 гимназия-мектеби.



Турганбаева Эркеайым



Эркин Айтназаров



Ахматова Сауле



МЕКТЕП АШПОЗЧУЛАРЫ ҮЧҮН ТРЕНИНГ: БАЛДАРДЫ ДААМДУУ ЖАНА КООЗ КЫЛЫП ТАМАКТАНДЫРУУ КЕРЕК!

Мектеп куинарларына иштелип чыккан рецептерге ылайык мектеп тамактарын даярдоонун технологиясын өздөштүрүүгө жана квалификациясын жогорулатууга мүмкүнчүлүк берген тренингдер пилоттук мектептердин ашпозчулары үчүн туруктуу өткөрүлүп турат. Үстүбүздөгү жылдын башында 5-агымдын пилоттук мектептеринин 200 ашпозчусу үчүн бир катар ушундай тренингдер өткөрүлдү.

Албетте, пилоттук мектептер үчүн жаңы меню иштеп чыгышты. Технологиялык карталарда тамактын рецепти да берилген – ушуну менен бирге ысык тамактарды, куинардык азыктарды даярдоонун баскычтуу схемасы жана керек болгон кошумчалардын көлөмү граммга чейин тактык менен көрсөтүлгөн.

Мектеп ашпозчулары үчүн 146 технологиялык карта, шорпо, салаттар, экинчи тамактар, сүт буламыктары, нан азыктары жана суусундуктар сыяктуу категориядагы мектеп менюсундагы тамактардын





рецептери иштелип чыккан. Технологиялык карта тамактарды баскыч менен даярдоонун деталдуу нускамасынан турат жана колдонулган азыктардын көлөмүн так сактоосун талап кылат.



Бирок меню аз тажрыйбалуу жана анча-мынча билими бар ашпозчу тамакты жасай алгандай кылып түзүлгөнүнө карабастан, көптөгөн мектеп кулинарулары мектептин түшкү тамактарын даярдоодо кыйынчылыктарга дуушар болушту. Рецепт болсо дагы, пластмасс папкаларга тегиз салынган мектеп тококторун даярдоо боюнча жазма нускамалар практика жүзүндөгү көптөгөн көйгөйлөрдү чечпейт.

Ошондуктан кулинарудык тренингдерде ашпозчулар россиялык Тармактык азыктандыруунун институтунун жана Бишкектеги лицейлердин эксперттеринин жардамы менен ар бир рецептти иштетип чыгышат. Токочторду жана шорполорду үйдөгүдөй көз болжом менен эле жасабастан, так рецепт боюнча бышырууга үйрөнүшөт.



Практикалык сабактардан тышкары, ашпозчулар ашканада коопсуздуктун негиздери, азык продуктуларынын коопсуздугу, азыктарды сактоо ж.б. сыяктуу теориялык даярдыктан да өтүшөт.

Жада калса кулинарудык эстетиканы кошо үйрөнүшөт, анткени кооз жасалган жана сервизделген тамактар аппетитти күчөтө алат, ал эми башталгыч класстардын окуучулары түшкү тамагын толук жеп, жигердүү окуу үчүн жетиштүү энергия алуусу өтө маанилүү.



НОГОЕВА АТЫНДАГЫ МЕКТЕПТЕ АТА-ЭНЕЛЕР КҮНҮ

«Мектепте ата-энелер күнү» сиздер үчүн эмне? Ишембилик, оңдоо иштери, жалпы чогулуш, жалпы мектептин майрамы? Ноокен районундагы Ногоева атындагы №2 мектепте бул концепцияны өтө креативдүү ишке ашырышты – ашпозчуларды, мугалимдерди жана ата-энелерди чогуу манты түйгөнгө чакырышты. Мектеп балдар үчүн майрам өткөргүсү келди, демек мыкты аракет жасашты!

Ногоеванын мектеби үчүн, бул жалпы билим берүү мекемесин кыскартып ушинтип атап коюшат, мектеп тамагы – бул жөн гана кезектеги мамлекеттик программа же окуу процессинин бөлүгү эмес. Билим берүү балдарга жашоосун жакшы жакка өзгөртүүгө жардам берет жана сапаттуу тамактануу – ийгиликтүү окууга алгачкы тепкич экенине бул мектепте чын жүрөктөн ишенишет. Ошондуктан мектептин администрациясы, ашпозчулар, мугалимдер, ата-энелер жана жөн гана айыл тургундары балдар күнүгө ар түрдүү жана сапаттуу тамактанышына чындап аракет кылышат.

Пилоттук мектептерге мониторингге чыккан райондук бийлик, жергиликтүү Билим берүү департаменти жана БУУ ДАТП кызматкерлеринин айтуусу боюнча Ногоеванын мектеби үлгүлүү жана башкалар бул мектептен үлгү алууга тийиш! Биз болсо өз кезегибизде ашканада болсо дагы балдарга күн сайын майрам тартуулоого даяр болгон ата-энелерге, мугалимдерге жана мектептин жардамчыларына чын жүрөктөн ыраазычылыгыбызды билдиребиз.





Жыл сайын БУУнун Дүйнөлүк азык-түлүк программасынын, КР Билим берүү жана илим министрлигинин, өнөктөш уюмдардын кызматкерлери мектептерге мектеп тамагы программасынын иштөөсүн талдоо үчүн 3000ден ашуун мониторингдөө чыгууларын жасашат. Бул прогрессти динамикалуу көзөмөлдөөгө жана пайда болгон суроолорду чечүүгө жардам берет. Бирок айрым учурларда мектептеги көйгөйдү чечүү деген эмес, мектепке кантип жетүүгө болот деген маселе жаралат!

Биздин жаңы кызматкерибиз Мирландын алгачкы жумушчу аптасы жана алгачкы иш сапары жолдон дароо майрамга дегендей болду. Чоң-Алай районундагы Карамык айылына караштуу Ленин атындагы мектепке жаңы ашкана жабдууларын жеткизүү зарылчылыгы пайда болду. Булл иш чоң-алайлыктарга ызгаардуу суук жана карлар менен эсте калган февраль айынын башына туура келди. Бирок ысык тамактанууну баштоо мөөнөтүнө жабдууларды мектепке жеткирүү зарыл болгон учурда суук жана кар тоскоолдук боло албайт.

Ленин атындагы мектепке кетчү жолдо кар ушунчалык көп жааганынан плиталар жана камыр жууруучулар жүктөлгөн машинаны баары биргелешип күрткүлөр арасынан сүйрөп чыгууга

туура келди. Жардамга айылдын тургундары да, өтүп бараткандар да, коңшу чек ара заставасынын кызматкерлери да келишти. Мектепке жетишти! Ал жерде болсо... кар Чоң-Алайдагы пилоттук мектептердин чатырына чейин жаап салыптыр! Мектепке кеткен жолду да баары биргелешип тазалашты. Мирландын ишке кадам коюусу мына ушундай болду. Эми эмне дейбиз – биздин командага кош келипсиң!

Ал эми биз болсо ушундай суукта окууга энергия жетиштүү болуш үчүн абдан керек болгон ысык түшкү тамактанууну ала алган балдар үчүн кубанычтабыз.





БАЛЫК КҮНҮ

Пилоттук мектептерде унутулуп калган, бирок акылман салтты жигердүү кайрадан жаратып, балык күндөрүн өткөрө башташты. Албетте, азырынча бардык мектептердин менюларына балыктан жасалган тамактар кошула элек, бирок айрым мектептер балыктын ар кандай түрлөрү менен жигердүү эскперименттерди жасап жатышат.

Мисалы, Панфиловдогу мектепте балыктан жасалган тамактар менюда бекемделишти – ашпозчулар уха жасашат, балыкты жер-жемиштер менен дымдашат, жада калса балык дымдамасын жасашат! Албетте, баары эле дароо балыктан жасалган тамактарды жакшы көрүп калышкан жок – көпчүлүк балдар буга чейин балыкты жеп көрүшкөн да эмес, ошондуктан жаңы азык дароо эле жагып калган жок. Бирок ашпозчулар тамактарга жагымдуу келбет жана даам берүүгө абдан аракеттеништи, натыйжада балык деликатестери балдарга абдан жагып калды. Мисалы, картошка менен шишкебектерге бышырылган судак кимди кош көңүл калтырат?

Балык күндөр идеясын ата-энелер колдошконун айтып кетүү зарыл. Мындан тышкары, менюю билгенден кийин ата-энелер мектепке жаңы балыкты жеткирүүдө жардам көрсөтүүнү чечишти – жакын жерде жайгашкан балык чарбасынан мектепке туруктуу негизде, акысыз (!) 60-70 кг судак алып келишет. Албетте, ашпозчулар жана ашкана жумушчулары баардыгы биригип алып, ынтымактуу келген балыктын баарын тазалашат, андан кийин кесимдерди шишкебектерге сайышат, бирок аракеттердин баары текке кетпейт – мектепте түшкү тамакка даамдуу, пайдалуу жана жаңы тамак берилет!



КАНТИП ТӨРТҮНЧҮ КҮН БАЛЫК КҮНҮ БОЛУП КАЛДЫ?

"Төртүнчү күн – балык күнү" – бул түшүнүк биздин аң сезимибизге бекем сиңип калган. Биздин азык-түлүк салттарга балык күндөрү кантип келгени тууралуу ойлондуңуз беле? Эмне үчүн балык жана эмне үчүн төртүнчү күнү? Биз бул суроону чечмелөөгө кириштик.

Көрсө балык күнүн 1932-жылы Анастас Микоян ойлоп таап, киргизген экен. Бул адам СССР Наркомснабдын "Коомдук тамактандыруу ишканаларында балык күнүн киргизүү жөнүндө" буйругунун демөөрчүсү болгон. Буга эттин жетишсиз өндүрүлүшү жана балык менен консервалык өндүрүштү өнүктүрүү боюнча олуттуу пландар себеп болду. Ошондой эле, калкты ар түрдүү жана пайдалуу тамактанууга өбөлгө болгон жаңы даамдарга көндүрүү. Ошентип, аптасына бир жолу советтик адамдарды балыкка үйрөтө башташты.

Согуштан кийин балык күнү темасы экинчи планга жылып кетип, унутулуп калды. Бирок 60-жылдардын аягында көйгөй кайрадан актуалдуу боло баштады. Советтик дефицит акырындык менен өсө берди. Өлкөнүн жетекчилиги балыкты океандан кармап баштоо тууралуу чечимди кабыл алат. Жакын арада эле СССР океан балыгын жана киттерди кармоо боюнча дүйнөлүк лидерлеге айланды. Чындап айта кетсек, океан балыгын

даярдоонун салты болгон эмес, ошондуктан совет ашканаларында сунуш кылынган тамактар жаркын маанай жаратчу эмес. Жарандарга балык күндөрү жакканбы же жаккан эмеспи азыркы күнгө чейин белгисиз. Бирок тондурулган минтай тууралуу анекдоттор бар болчу.

Кийинчерээк 1976-жылы 26-октябрда ССКП БК "балык күнүн" киргизүү тууралуу кайрадан токтом чыгарган. Бул жолу балык күнүн киргизүүнүн себеби эт азыктарынын жетишсиздиги гана эмес, ошондой эле өлкөнүн жетекчилиги тарабынан балык азыктарын өндүрүүнү көбөйтүү болду. Бул жолу балык күнү аптанын төртүнчү күнүнө туруктуу бекитилди.

Балык күнү төртүнчү күнгө бекитилишине балыкты сатуу так ушул күнү максималдуу болот деген статистика жана эсептөөлөр менен бекемделген так негиздеме берилген. Балык күнү төртүнчү күнгө бекитилиши православие салттарына такалат деген пикирлер бар. Ушундайбы же башкачабы, бирок төртүнчү күнү бардык ашканаларда жана кафелерде балыктан жасалган тамактарды гана жей алышчу. Бардыгы жакшы көргөн салат "Сельд под шубой" балык күндөрүнүн менюсун түрдүүлөө үчүн табылган деп айтышат.



КЫЗГЫЛТ ФАНТАЗИЯЛАР

Фантазиянын жайылышына бир учкун гана жетиштүү болот деп айтышат. Ак-Суу районуна караштуу Мамытов атындагы мектептин ашпозчуларына да өздөрүнүн чыгармачылык дараметин ачып, мектеп ашканасында креативдүү иштөө үчүн мектеп тамагынын технологиясы боюнча бир гана тренинг жетиштүү болду. Эми башталгыч класстардын окуучуларына татынакай кызгылт (!) тоочторду бышырып беришет, көңүл бурсаңыз, эч кандай жасалма боёктор кошулбайт – жалаң табигый кызыл кызылчанын ширеси!

Кызыл кызылча тоочторду эмне мындан да таттуу жана пайдалуу кылат экенин билесизби? Мектепке караштуу менчик жерде өстүрүлгөн кызылчаны колдонуу! Мектеп менюсун түрдүүлөш үчүн БУУнун ДАТП мектепке караштуу чарбаны жана үйрөтүү жөөктөрүн өнүктүрүүнү сунуш кылат. Азырынча бул багыт пилоттук фазада жана мектепке караштуу чарбаны өнүктүрүүгө грантты 28 гана мектеп алды, бирок жыйынтыктар алардын натыйжалуулугун далилдеди.

Балким өз жеринен терилген кызылча менен тооч бышыруу мүмкүнчүлүгү баарында боло бербейт, бирок биз баары бир сиздер менен мектеп тамагы үчүн сунушталган тизмеге кирген «Кызгылт» тоочунун рецепти менен бөлүшкүбүз келет.



**КУРАМЫ:
(1 ТОКОЧКО
ЭСЕПТЕГЕНДЕ):**

- Буудай уну (улпак үчүн дагы) – 63 г
- Пресстелген ачыткы – 1,8 г
- Шекер – 2,8 г
- Туз – 1 г
- Кызыл кызылча – 6-7 г
- Тамак-аш маргарини – 1,8 г
- Суу – 25 г
- Жумуртка – тоочтун бетин майлоо үчүн
- Өсүмдүк майы – листтерди майлоо үчүн

**ДАЯРDOОНУН
ТЕХНОЛОГИЯСЫ:**

Камыр жууруу үчүн атайын белгиленген идишке температурасы 35-40°C чейин жылыган суу, алдын ала температурасы 40°C сууга аралашкан чыпкаланган ачыткы куюлат, шекер, туз, ун, бышкан, сүрүп майдаланган кызыл кызылча кошулат жана бардыгы 7-8 мүнөт ичинде жуурулат. Андан кийин эриген маргаринди кошуп, бир өңчөй консистенцияга жетип, камыр жууруу үчүн идиштин бетинен оңой ажыраган абалга чейин

жуурулат. Идишти капкак менен жаап, температурасы 35-40°C бөлмөдө ачып, жетилүүсү үчүн калтырылат. Камыр көлөмүндө 1,5 эсе чоңойгондон кийин 1-2 мүнөт ичинде ийленет жана кайрадан ачытылат, бул процесс ичинде камыр 1-2 жолу ийленет. Даяр, нымдуулугу 40% камырдан салмагы 68 г болгон тегеректерди даярдап, май менен майланган листке коюп, 40-50 мүнөткө жетилүү үчүн жылуу жерге коюлат. Бышыруунун алдында тоочтордун бетин жумуртка менен сүртүү керек.





ОПТИМИСТТЕР – ПРОГРЕССТИН КЫЙМЫЛДАТКЫЧТАР!

Ак-Суу районундагы А. Рақымов атындагы орто мектептин директору Анара Чолокова мына ушундай өзгөрбөс оптимист жана өтө позитивдүү адам. Бул мектеп мектеп тамагын жакшыртуу боюнча долбоордун бөлүгү боло алат дегенге эч ким ишенген эмес – керектүү коммуникациялар гана эмес, жада калса ашкана үчүн бөлмө да жок эле. Бул кыйынчылыктар токтото алды деп ойлойсузбу? Жалпы аракеттер менен илгери эле каралбай калган имаратты калыбына келтиришти, керектүү болгон бардык коммуникацияларды киргизишти, эмерек жана идиш аяктарды сатып келишти...



“АТА-ЭНЕЛЕР МУЗЕЙГЕ ЭКСКУРСИЯГА КЕЛГЕНДЕЙ ТОП-ТОП БОЛУП БИЗГЕ КЕЛИШЕТ”, – ДЕП ТАМАШАЛАШАТ МЕКТЕПТЕ.

Натыйжада 90-жылдардан бери ээн болуп турган имаратта, биринчи окуу күнү мектеп ашканасы ачылды. Бул бүтүндөй айыл үчүн чоң окуя болду.

Бирок башында, 2013-жылы БУУ ДАТП мектеп тамагын оптималдаштыруу боюнча программасына кошулуу сунушу менен мектепке кайрылган учурда мугалимдер жамааты буга чоң ишенимсиздик менен мамиле кылышкан:

"Биз токоч жана стакан чай менен камсыз кылуу үчүн мамлекет тарабынан бөлүнгөн 10 сомду араң жеткирчүбүз. Бул жерде болсо ошол

эле 10 сомго белгилүү аракеттерди жумшаса, мектеп окуучуларын жумасына беш жолу үч тамактан турган ысык түшкү тамак менен камсыз кылууга болот деп бизге айтып жатышпайбы! Биз абдан таң калганбыз!", – деп жылмаюу менен эстейт Анара Чолокова.

Азыр болсо ысык түшкү тамактар көнүмүш болуп калды. Меню кайталанбайт жана дайыма жаңы кызыктуу рецепттер менен толукталып турат. Балдарга мектептин тамактары абдан жагат, баардыгын калтырбай жешет, ал эми ашпозчу үчүн таза тарелкалар – эң мыкты сыйлык.

Ашканадан кетип жатып балдар сөзсүз түрдө: "Эртең түшкү тамакка эмне болот?" – деп сурашат.

"Жүргүзүлүп жаткан жумуштун негизги баалуулугу жана анын башка өнүктүрүү программаларынан айырмасы балдардын ден соолугу биринчи орунга коюлушунда. Мектеп окуучусу окуу процессинин жүктөрүн ийгиликтүү жеңүүсү үчүн баланын организминин өсүшү жана өрчүшү үчүн бардык керек болгон ресурстар менен камсыз кылуу өтө маанилүү", – деп белгилейт Анара эже.



ТАЖИКСТАНДАГЫ БУУ ДАТПНЫН МЕКТЕП ТАМАГЫ БОЮНЧА РЕЦЕПТЕР КИТЕБИ ДҮЙНӨДӨ ЭҢ МЫКТЫ БОЛУП ТААНЫЛДЫ

Тажикстандагы Бириккен Улуттар Уюмунун Дүйнөлүк азык-түлүк программасынын (БУУ ДАТП) мектеп тамагы боюнча рецепттер китеби кулинардык китептердин «Гурман» аттуу кадырлуу сыйлыгында «Азык коопсуздугу» жана «Жюринин өзгөчө сыйлыгы» категорияларында эң мыкты деп таанылды. Бул жылы 200дөн ашык катышуучу-өлкөдөн 88 категорияда 569 китеп сынакта көрсөтүлгөн.

Тажикстанда БУУ ДАТПнын негизги долбоору болуп саналган мектеп тамагы программасынын алкагында БУУ ДАТП 2016-жылы рецепттер китебин иштеп чыгып, басмаканадан чыгарды. Аталган программанын алкагында БУУ ДАТП бүт өлкө боюнча 2000 айыл мектептеринде башталгыч класстардын 370 миңден ашык окуучуларын күнүгө ысык тамак менен камсыз кылат.

БУУ ДАТП бул китепти Саламаттыкты сактоо жана калкты социалдык коргоо, Билим берүү жана илим министрликтери, ошондой эле Россия Федерациясынын Тармактык азыктандыруу институту менен тыгыз кызматташууда иштеп чыккан.

"Бул, албетте, Тажикстандагы БУУ ДАТП үчүн маанилүү таануу жана алдыңкы ийгилик. Пайдалуу жана ар түрдүү рецепттерди камтыган бул китеп өлкөнүн аярлуу коомдорунда жана райондорунда мектеп тамагынын туруктуулугуна көмөк болот деген ишеничтебиз» – деп белгиледи Тажикстандагы БУУ ДАТПнын өлкө директору Паоло Маттей.

Рецепттердин китеби пилоттук мектептерде колдонулуучу 127 салттуу таджик рецепттерин камтыган жыйнактан турат.

Бул рецепттердин негизинде даярдалган тамактар, жергиликтүү салттарды жана жөнөкөй, арзан кошумчалардын жеткиликтүүлүгүн эске алуу менен балдардын туура жана ар түрдүү тамактануусун камсыз кылат.

«Гурман» кулинардык китептер сыйлыгынын президенти Эдуард Гуго өзүнүн БУУ ДАТПга жазган куттуктоо катында «Бул маанилүү китепти иштеп чыккан команда – баатырлар», – деп белгиледи.

1995-жылы негизделген кулинардык китептердин бүткүл дүйнөлүк сыйлыгы «Гурман» дүйнө боюнча жана бардык тилдерде кулинардык китептерди басып чыгаруучулары жана телеберүүлөрдүн иштеп чыгуучулары үчүн ачык сынак болуп саналат.

Ашкабак укмуштары

Чүй областынын Фрунзе атындагы №1 мектебине караштуу жерде торсойгон, кызгылт, эттүү, ширин жана эң негизгиси экологиялык жактан таза ашкабактардын түшүмүн жыйнап алышты. Мектеп ашпозчулары жума сайын жыпар жыттуу ашкабакты ботколорго, тоочторго, мантыга ж.б. тамактарга кошуп жатышат. Эң таттуу! Башталгыч класстардын бардык окуучулары бул пикир менен макул болушат – буга далил түшкү тамактануудан кийинки бош тарелкалар. Ар түрдүү меню, сапаттуу тамактануу, пайдалуу тамактар – мына ушундай артыкчылыктарды берет мектеп жери! Мындан тышкары, мектепке караштуу жерлерди өнүктүрүү – мектепти тамактануу үчүн кошумча киреше менен камсыз кылуунун мыкты мүмкүнчүлүгү.

Ашкабактан жасалган тамактарды өзүңүздүн рационунузга да кошуп алыңыз. Биз ашкабак менен жемиштерди бышыруунун рецепти менен бөлүшкүбүз келип турат. Биздин мектеп тамагы үчүн тамактардын рецепт жыйындысында бул өтө даамдуу нерсе “№45 тамактын технологиялык картасы: жемиштер менен бышырылган ашкабак” деген каардуу атка ээ, бирок өтө пайдалуу жана азыктуу тамак. Ошондой эле абдан таттуу, өзүм текшергем.

КУРАМЫ (1 ПОРЦИЯГА АЛГАНДА):

Ашкабак -160 г
Өрүктүн кагы – 40 г
Алма – 50 г
Шекер – 10 г
Ак май -15 г

ДАЯРDOONUN ТЕХНОЛОГИЯСЫ:

Жуулган, кабыктан жана уруктарынан тазаланган, төрт бурчтук болуп кесилген ашкабак жана тазаланган, жылуу сууга таза жуулган өрүктүн кагы идишке салынат, ак май, шекер, суу (40-50 г) кошулат, даяр болгуча жай кайнатылат. Андан кийин ашкабак менен өрүктүн кагын калыңдыгы 5-7 см кылып ак май менен майланган листке саласыз, үстүн түздөп, кабыгынан жана ортосундагы уруктарынан тазаланган, жука кесилген алмалар коюлат, бетине шекер себилет жана плитага салынат. 250-280 °C температура бетинде кабык пайда болгонго чейин бышырылат.

Порциялык кесиндилерге кесип, үстүнө ак май куюп, столго коюуга болот.

БЕРҮҮНҮН ТЕМПЕРАТУРАСЫ: 75тен 80 °C чейин.

БЕРҮҮНҮН МӨӨНӨТҮ: даярдаган учурдан тартып 2 сааттан ашырбай.

САПАТЫНА КАРАТА ТАЛАПТАР:

Сырткы көрүнүшү: формасы тегерек же порцияларга кесилген, жаракалары жок, тегиз куурланган.
Консистенциясы: назик, ширин.
Түсү: кабыгы саргыч, кесилгенде – сары же кочкул сары.
Даамы: өрүктүн кагына, ашкабакка, алмага таандык, ширин.
Жыты: бышкан жемиштер жана жер-жемиштер: ашкабак, өрүктүн кагы жана алмалар.

Чем питаешься, так и улыбаешься!

Школа: сш №2
Класс: 3-а

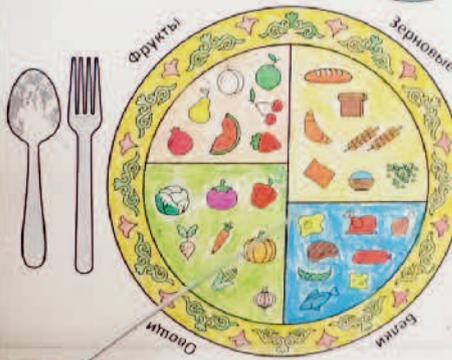
Здоровое

Девиз

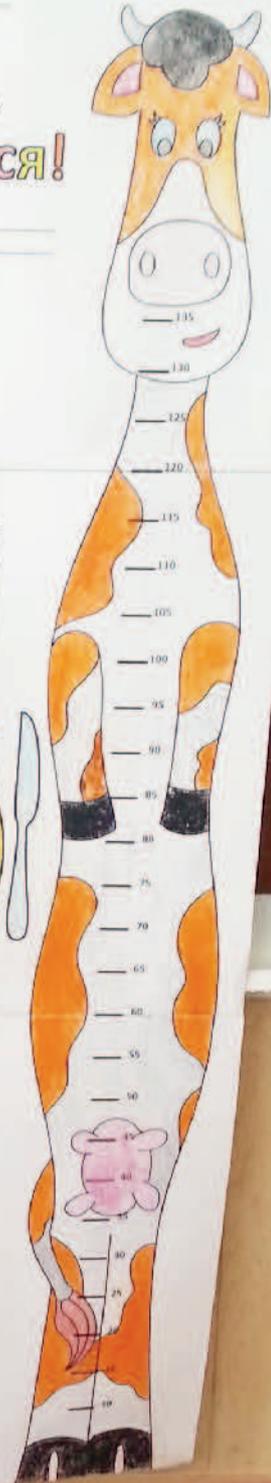
питание

основа

процветания!



A	С
B	Д
Е	Ж
З	И
К	Л
М	Н
О	П
Р	С
Т	У
Ф	Х
Ц	Ч
Ш	Щ
Ъ	Ы
Ь	Э
Ю	Я



КАНДАЙ ТАМАКТАНСАҢ, ОШОНДОЙ ЖЫЛМАЯСЫҢ

Мына ушундай ураандын астында пилоттук мектептерде окуучулардын, алардын ата-энелеринин жана мугалимдердин арасында дени сак турмушту жана туура тамактанууну пропагандалоого багытталган плакаттардын сынагы өткөрүлөт. Туура тамактануунун принциптерине үйрөтүү – мектеп тамагын оптималдаштыруу боюнча программанын маанилүү компоненттеринин бири. Албетте, окутууну ДТТ (дени сак турмуштун түрү) сабактарынын алкагында да, ата-энелер менен атайын сүйлөшүүлөрдү жүргүзүүдө да өткөрүүгө болот, бирок оюн балдарга керектүү көндүмдөрдү үйрөтүүнүн эң натыйжалуу ыкмасы боло алат.

Балдар интерактивдүү ситуациялык сынактардын же тапшырмалардын жүрүшүндө белоктор, майлар, углеводдор, витаминдер жана микроэлементтер тууралуу негизги билимдерди алган учурда маалыматты кабыл алуунун пайызы кыйла жогору. Балдар кайсы тамак зыян же пайдалуу экенин билүү гана эмес, тамактануу маселесине түшүнүү менен мамиле кылууну билүүсү жана түшүнүүсү өтө маанилүү.

Усулдук курал катары БУУ ДАТП өнөктөрдүн колдоосу менен балдар оюн көнүгүүлөрүнүн жүрүшүндө толтуруп, боёй турган боёк-бой өлчөгүчтү иштеп чыгып, басып чыгарды. Чынында кызыктуу болуш үчүн пилоттук мектептердин арасында эң креативдүү жана мыкты кооздолгон боёк-бой өлчөгүчкө сынак өткөрүү чечими кабыл алынды.

Мелдешүү олуттуу ишке айланды – окуучулар командаларга биригип, өздөрүнүн командаларына аталыштарды жана ураандарды ойлоп чыгарышты. Туура тамактануунун формуласын – шарттуу түрдө "Жашылчалар, жемиштер", "Дан жана нан азыктары", "Эт, балык, сүт азыктары" ж.б. зоналарына бөлүнгөн символдуу тарелканы толтуруп жатып, башталгыч



класстардын окуучулары зыян жана пайдалуу азыктарды, туура рациондогу алардын сапаттарын жана маанисин үйрөнүштү. Ошентип, балдар тамактануунун пирамидасын жана туура тамактануунун принциптерин үйрөнө алышты. Жеткиликтүү, оюн сыяктуу формада балдар биздин организмге эмне үчүн А витамини керек, кальций эмнеде болот жана углеводдордун функциясы кандай ж. б. маалыматтарды алышты. Эң сонун эмеспи?

Үйрөнүү компоненти сынакка катышуучулардын жарыш кайратын күчөттү – постер-бой өлчөгүчтөрүн даярдап алып, окуучулар презентацияларды

өткөрүштү жана туура тамактануу боюнча өздөрүнүн концепциясын "коргошту".

Ал эми сиз туура тамактануунун принциптерин балдарга кантип үйрөтөсүз? Мүмкүн тамактануунун маданияты үй бүлөдө түптөлөт – балдар менен кызыктуу оюн ойноо жана балдарыңыздарга дени сак жана күжүрмөн болуп чоңоюуга жардам берген туура тамактануунун негиздерин үйрөнүү үчүн биздин боёк-бой өлчөгүчтөрдү колдонуп көрүңүздөр. А биз боёктордун электрондук формасы менен бөлүшүүгө даярбыз, аларды басып чыгарууга же өзүңүз колго жасап алсаңыз болот!

ОЛУТТУУ ТУУРАЛУУ КӨҢҮЛДҮҮ: АРМЕНИЯДА МЕКТЕП ТАМАГЫНЫН ЭЛ АРАЛЫК КҮНҮН БЕЛГИЛЕШТИ

Акыркы жылдардын ичинде армян балдары сабактарда ачка отурбашы үчүн чоңдор көп нерсе жасашты. Республикалык жана жергиликтүү бийликтердин биргелешкен аракеттери, ошондой эле эл аралык донорлордун колдоосу менен Армениянын үч регионунда 22 миң бала мектепте ысык түшкү тамак алышат – бул долбоорго жаңы марздар кошулууда.



Мектеп ашканасына баруу баланын саламаттуу жана толук кандуу өрчүү жолунда маанилүү, бирок жалгыз кадам эмес экенин эске салууга убакыт жетти. Балдар жана ата-энелер мектептен тышкары эмне менен жана кантип тамактанууга зарыл экенин түшүнүш керек.

Бул жылы Армения Мектеп тамагынын эл аралык күнүн белгилөөгө кошулду. Тамактануу биздин турмушта кандай ролду ойнойт жана балдар дени сак, күчтүү болуп чоңоюшу үчүн эмне жеш керектиги тууралуу баарынын эсине салуунун эң мыкты себеби майрам болду.





ЭМНЕ ҮЧҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУНУН ПРОПАГАНДАСЫ МААНИЛҮҮ?

Эл аралык тажрыйба көрсөткөндөй, балдарда пайдалуу көндүмдөрдү калыптандыруунун натыйжалуу платформасы болуп мектеп саналат. Мектепте теңүштөшүрүнүн арасында балдарга туура тамактануунун эрежелерин үйрөнүү оңой жана кызыктуураак.

Жаш чагында мектеп окуучулары ден соолуктун баалуулугун жана маанилүүлүгүн түшүнүшпөйт. Ошондуктан ата-энелер жана мугалимдер бул иште аларга жардам берүүгө тийиш.

Маалыматтык иштер борборунда Улуттук

программаны өнүктүрүүнүн алгачкы этаптарында, биринчи кезекте мектептерде тамактанууга түздөн түз жооп бергендер – бул мектеп директорлору жана ашпозчулар. Бирок мектептеги түшкү тамак – суткалык рациондун бир гана бөлүгү. Бала мектептен тышкары эмне менен тамактануусун директор да, ашпозчу да көзөмөлдөй албайт. Ушул жерден ишке ата-энелер жана балдар өздөрү киришет.

МЕКТЕП ТАМАГЫНЫН ЭЛ АРАЛЫК КҮНҮ

Мектеп тамагынын эл аралык күнү дүйнө боюнча 2012-жылдан бери белгиленип келет. Бул майрам балдардын жана ата-энелердин көңүлүн туура рациондун

маанилүүлүгүнө тартуу жана дүйнө боюнча мектеп тамагы программасынын ийгилик окуялары тууралуу айтып берүү үчүн уюштурулган.

Эми Армения да Мектеп тамагынын эл аралык күнүн белгилеген өлкөлөрдүн катарын толуктады. Бул жылы биз балдар менен шаңдуу жана үйрөтүүчү оюндарды ойноп, кызыктуу окуялар менен бөлүшүп жана пайдалуу азыктар тууралуу көбүрөөк айтып берүү мүмкүнчүлүгүн колдоно алдык.

БУЛ ЖЫЛЫ МАЙРАМ: “МАДАНИЙ МУРАС ЖАНА ТАМАКТАНУУ” ТЕМАСЫНДА ӨТТҮ

А. С. Пушкин атындагы №8 эң ири ереван мектебинде коноктор чогулду – Армениянын билим берүү жана

илим министринин кеңешчиси Баграт Есаян, эл аралык уюмдардын жана кайрымдуулук фонддордун (FAO, COAF, FAR, GreenLane), Армениянын аймактык өнүктүрүү фондунун өкүлдөрү, ата-энелер жана мугалимдер.

Албетте бул күндүн башкы каармандары балдар – 2-5-класстардын окуучулары болушту. Абдан көп тааттуу зыян экенин, жашылча-жемиштерди барктабоого болбойт экенин балдарга өтө акылдуу сөздөр жана акыл-насааттар менен түшүндүрүү мүмкүн эмес. Оюндар жана сынактар – бөлөк иш.

Адегенде кичинекей мектеп окуучуларына майрамдын негизги темасы – тамактануу менен маданий мурастын байланышы тууралуу айтып беришти. Армения үчүн кайсы тамактар салттуу болуп саналат, алардын ичинен балдар кайсынысын көбүрөөк жакшы көрүшөт жана эмне үчүн деген суроолор талкууга алынды. Андан кийин жаш коноктор аниматор көрсөткөн азык пайдалуу же пайдалуу эместигин табуу керек болгон, секирип, отуруп ойногон динамикалуу оюнга катышышты.

"Пирамидага көтөрүл" оюну катышуучуларды абдан жандандырды. Максаты – пайдалуу, зыян жана нейтралдуу азыктардын ичинен тандап, туура тамактануу пирамидасынын чокусуна жетүү.

Командалык оюндарга катышып, балдар жөн гана шайыр маанайга ээ болушпастан, туура тамактанууну туура эместен ажыратууга үйрөнүү менен туура тамактануу тууралуу көп жаңы нерселерди биле алышты.

Андан кийин бардык коноктор – чоңдор да, кичинекейлер да ... бирден алма жешти. Курсактары ачкандыктан эмес. Ошентип иш-чаранын катышуучулары белгилүү "AppleCrunch" ("Алма кырсылдоосу") акциясына катышышты. Бул бардыгы бир учурда алманы кырсылдатып жеген тамашалуу кыймыл-аракет. Мында да билим берүүчү учур болбой койгон жок: мектеп

окуучуларына жашылчалардын жана жемиштердин пайдасы тууралуу айтып беришти.

Ыраазы болгон балдар чакан белектер жана кызарган беттери менен үйлөрүнө кайтышты. Бирок алар өздөрү менен бирге алып кеткен жана классташтарына, мугалимдерине, бир туугандарына айтып берчү эң маанилүү сабак: "Биздин ден соолук жана ийгилик биз жеген тамакка көз каранды".



МЕКТЕП ТАМАГЫ

ТУУРАЛТУУ КУУНАК ФАКТЫЛАР



Башта туруу боюнча эл аралык мелдештерди өткөрсөкпү? Бизде чемпион болууга талапкерлер бар – Юсупов атындагы мектептин окуучулары!



Түшкү тамактануу сырткы кийимчен? Эшикте суук – 30°C болгон учурда айла жок! Ошондой болсо дагы шам-шумга – сабиз салаты, ал эми ысык шорпо – берилүүгө даяр.



Бул мишлен жылдыздарына ээ болгон ресторан деп ойлойсузбу? Пароконвектомат орнотулган кадимки мектеп!



Мектеп жеринде кабачокторду өстүрүп, өстүрүп жатып, ашыра өстүрүп жибериптирбиз.

Кыргыз Республикасындагы мектептеги тамак-аш программасын оптималдаштыруу



Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги



Кыргыз Республикасынын Саламаттыкты сактоо министрлиги

ТАТТУУ-ДАЙЫМ ЭЛЕ ПАЙДАЛУУ ЭМЕС

Шекердин энергиялык баалуулугу (калория) күнүмдүк калориялардын 10%ынан ашпоосу керек. Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун жаңы көрсөтмөсүнө ылайык ал көрсөткүчтү 5%га азайтса (чоң кишилер үчүн күнүнө 30 грамм же 7 чай кашыкты түзөт) ден соолукка кошумча пайдалуу болот.

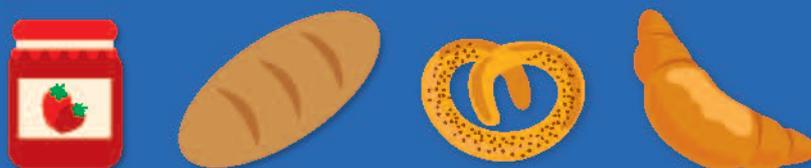
Табигый булактар

Жемиштер (анын ичинде кургатылган жемиштер) жана сүт табигый шекердин булактары



Жашыруун булактар

Кошулган шекер тамак-аштын көптөгөн түрүндө камтылган. Мисалы: булочка, варенье ж.б.



Таттуулар

печенье, момпосуй, суусундуктар



Жасалма таттуулуктар

Табигый эмес таттуу даам берүүчүлөр килокалорий камсыз кылбайт, бирок азыркыга чейин алардын организмге болгон таасири белгисиз, ошондуктан аларды колдонуудан баш тартуу сунушталат.



БАШ ТАРТКЫЛА

Жасалма таттууларды ашыкча колдонуу кариестин өрчүшүнө алып келет.

Шекер бош калорийлердин булагы жана ашыкча салмактуулукка алып келет же сахар диабетинин пайда болушуна түрткү болот.

Мектеп окуучуларын тамактандыруу: АКЫЛ-ЭСКЕ АЗЫК БЕРЕТ, ЖАШООНУ ӨЗГӨРТӨТ

Бишкек ш.,
Панфилов көч., 150
тел.: (312) 660033
wfp.bishkek@wfp.org
www.facebook.com/
SchoolMealsOptimisation

Ош ш.,
Мичурин көч., 12
тел.: (3222) 47031
wfp.bishkek@wfp.org
www.facebook.com/
SchoolMealsOptimisation



Кыргыз Республикасындагы
мектептеги тамак-аш
программасын оптималдаштыруу

