

Норвежский Комитет по Вопросам Экспорта Рыбы представляет

Кулинарный мастер-класс
чемпионки мира по шахматам Александры Костенюк
«Меню для чемпионов» в рамках коммуникационной кампании «Фискеспрелль»

Пресс-релиз

19 мая 2011 г.

20 мая 2011 в Санкт-Петербурге Норвежский Комитет по Вопросам Экспорта Рыбы представит кулинарный мастер-класс для детей, который проведет международный гроссмейстер по шахматам, 12-ая чемпионка мира среди женщин – Александра Костенюк. Александре будет помогать готовить Александр Денисов, шеф-повар ресторана Marco Polo – победитель ресторанного фестиваля в Санкт-Петербурге 2010 года. Партнером проекта выступит Детский кулинарный клуб Санкт-Петербурга (руководитель Ксения Журавлева).

На мастер-классе будет присутствовать Ольга Гилерович, Директор по коммуникациям для НКВЭР в России. «Идея мастер-класса – рассказать о полезных свойствах жирной рыбы и Омега-3, что особенно важно для умственного развития детей, которые растут и осваивают различные задачи в школе и дома. В Норвегии даже разработана специальная программа «Фискеспрелль», направленная на увеличение потребления морепродуктов детьми, – говорит Ольга. – Норвежская семга очень вкусная рыба, поэтому дети с удовольствием начинают есть ее с самого раннего возраста. Эту рыбу можно по-разному готовить для всей семьи. Наше сотрудничество с Александрой Костенюк началось в 2010 году в Москве – как раз с понимания, что каждый ребенок потенциально в чем-то чемпион. Узнать чем питаются состоявшиеся и будущие чемпионы очень важно как для родителей, так и для самих детей. Сегодня мы продолжаем развивать тему “Меню для чемпионов” в Санкт-Петербурге».

Александра не только приготовит вместе с детьми блюдо по оригинальному рецепту «Норвежская семга в форме из слоеного теста с брусничным вареньем и долькой апельсина», но проведет небольшой шахматный турнир с юными участниками мастер-класса и журналистами. «В каждом из малышей живет гений, которого только надо разглядеть, – говорит Александра. – Пробуя и узнавая новые вещи, человек растет, и чем больше знаний он получит в детстве, тем насыщеннее и интересней будет его жизнь. Навыки, полученные в детстве, остаются в памяти на всю жизнь, поэтому так важно уделить особое внимание разностороннему развитию ребенка».

Морепродукты – это пища для мозга; жирные кислоты омега-3 помогают избежать затруднений в учебе и способствуют профилактике дислексии (неспособности к чтению).

Жиры составляют 60% массы человеческого мозга. По мнению ученых из этого количества на долю жирных кислот омега-3 приходится не менее 30% - они необходимы для формирования клеток в нашем организме. Хотя по достижении двухлетнего возраста образование новых мозговых клеток у человека прекращается, уже сформировавшиеся клетки продолжают расти и образуют связи, направленные к другим клеткам мозга. Это особенно важно для растущего ребенка: ведь в школе и дома ему необходимо осваивать множество навыков. Организм ребенка постоянно нуждается в жирных кислотах омега-3. Поддержание в течение всего учебного дня концентрации жирных кислот на пиковом уровне позволяет ребенку легче усваивать знания и способствует повышению интеллекта. Жирные кислоты омега-3 поступают только через продукты питания: самостоятельно наш организм их не вырабатывает. Они содержатся, главным образом, в жирных сортах рыбы: семге, форели, скумбрии и сельди. Поэтому дети и их родители должны иметь возможность регулярно употреблять в пищу норвежскую семгу.



Норвежские морепродукты
Из чистых, холодных вод Норвегии

РЕЦЕПТ

Норвежская семга в форме из слоеного теста с брусничным вареньем и долькой апельсина.

Ингредиенты на 1 порцию:

Филе норвежской семги 50 гр.

Маринад:

апельсиновый сок 100мл.

соевый соус 10гр.

Мед 5гр.

перец белый 1гр.

Филе норвежской семги нарезать на квадратики размером 3,0*3,0см, затем положить в маринад на 2-3 минуты. После того как семга впитает необходимый вкус, нужно положить ее на салфетку, чтобы убрать лишнюю влагу.

Тесто слоеное готовое («Талосто») 50гр.

яйцо ½ (желток) 1шт

семена кунжута 5гр.

базилик в масле 2гр.

Слоеное тесто раскатать на пласт и нарезать на одинаковые 4 полоски размером 1,0x10,0см, затем полоски наложить друг на друга виде снежинки и в центр положить кусок маринованной норвежской семги. Легким движениями переплести кусок семги, смазать желтком и обсыпать семенами кунжута. Выпекать в течение 10 минут при 180 гр. градусах.

Декор:

укроп 3гр.

брусничное варенье 30гр.

апельсин 20гр.

кресс салат 5гр.

На подготовленную тарелку выложить готовые клубочки с лососем, оформить брусничным вареньем, долькой апельсина и кресс салатом.

Дополнительная информация:

Ольга Гилерович, Директор по коммуникациям для НКВЭР в России

Тел. 8 (916) 652-1763

gilerolga7@gmail.com, gilerolga@list.ru

www.seafoodfromnorway.ru

<http://newseledka.livejournal.com/>



Александра Костенюк

Александра родилась в 1984 году в городе Перми. Уже в возрасте 10ти лет она одержала первую победу на международном турнире, а в 1996 году выиграла чемпионат мира среди девочек до 12 лет. В возрасте 14 лет Александра Костенюк стала самым юным гроссмейстером среди женщин в мире. В 2004 году она завоевала звание гроссмейстера среди мужчин. Александра является двукратной чемпионкой мира среди женщин по шахматам-960 ("случайные шахматы Фишера").



С 2006 года Александра возглавляет свою детскую шахматную школу-студию, цель которой – помочь ребенку сделать первые шаги в мире шахмат, открыть ему захватывающий и интригующий мир черно-белого королевства. Самое главное – заинтересовать детей и сделать так, чтобы после первоначального знакомства с основами шахматной игры, ребенку захотелось продолжить занятия на более высоком уровне. Для обучения основам игры в шахматы Александра использует свою авторскую методику, в которой все занятия построены в игровой и увлекательной форме, учитываются психологические и физиологические особенности детей дошкольного возраста. «Я научилась играть в шахматы в 5 лет и вот уже более 20 лет не устаю удивляться нескончаемыми возможностями шахмат, - говорит Александра. - Каждый день я узнаю что-то новое об этой игре, ставшей для меня частью жизни».

- Чемпионка Европы до 10 лет и 12 лет (1994, 96 г.)
- 3-кратная чемпионка мира до 12 лет/до 14 лет (1996-98 гг.)
- Вице-чемпионка мира (2001 г.)
- Чемпионка Европы (2004 г.)
- Чемпионка России (2005 г.)
- Чемпионка мира среди женщин (2008-2010)
- Победительница Всемирных интеллектуальных игр (2008 г.)
- Победительница 1-го кубка мира по быстрым шахматам АШП (2009 г.)
- Двукратная чемпионка Европы в составе сборной России (2007, 2009)
- Победительница Всемирной шахматной олимпиады-2010 в составе Сборной России

Александра Костенюк
alexandra@kosteniuik.com
www.kosteniuik.com



Партнер проекта: Детский кулинарный клуб.

Руководитель Детского кулинарного клуба, Ксения Журавлева, родилась в Петербурге, училась на историческом факультете СПбГУ. Работала в петербургских и московских изданиях в качестве журналиста, редактора, фоторедактора, фотографа. Постепенно сложилась профессиональная специализация - кулинария и ресторанное дело. Первый опыт работы с детьми - в качестве руководителя благотворительного проекта "Права детей - детям", осуществленного совместно с Уполномоченным по правам ребенка. В 2007 году создала "Детский кулинарный клуб", в котором впервые начали применять серьезный подход к обучению детей кулинарии. www.vkusclub.ru

Программа Fiskesprell (Фискеспрель) в России



Норвежские морепродукты
Из чистых, холодных вод Норвегии

Норвежский Комитет по Вопросам Экспорта Рыбы проводит коммуникационную программу «Фискеспрель», разработанную в Норвегии с целью повышения качества питания детей в детских садах и детских общественных учреждениях. Основной вопрос, заложенный в этой программе – **«Дети любят рыбу, но знаем ли об этом мы, взрослые?»**. Когда ребенку говорят, что он научится делать, если попробует то или иное блюдо, он понимает это гораздо быстрее. Новые навыки формируются во многом в ходе принятия решений: что ребенок хочет попробовать и что – нет. Малыш, которому часто напоминают, что он не любит, вряд ли охотно будет пробовать новое блюдо. Дети, которым рассказывают, что у разной еды бывает разный вкус, и что они сами могут решать, что вкусно, а что – нет, начинают позитивно смотреть на любые продукты и блюда.

Не бывает таких детей, которые от рождения любят шоколад или не любят рыбу. Понятие "рыба" охватывает очень многое: треску, сайду, семгу, мидии и т.д. Из этого разнообразного сырья можно приготовить множество различных пищевых продуктов и блюд. Поэтому если какой-то ребенок заявляет, что "не любит рыбу", можно приготовить семгу с макаронными изделиями, предложить икру, рыбные пироги или скумбрию в томатном соусе.

С возрастом у детей меняются вкусовые ощущения от еды. Дети, которые сегодня едят не очень хорошо, могут буквально завтра продемонстрировать великолепный аппетит. Поэтому важно предоставить малышам право самим определяться с выбором еды и не напоминать о том, что им может не нравиться.

«Фискеспрель» программа увеличения потребления морепродуктов детьми

Норвежское название проекта "Фискеспрелль" [Fiskesprell] состоит из слов "фиске" ("рыба") и "спрелль" - этим словом в норвежском языке описывают движение рыбы, извивающейся в прыжке над водой, и точно так же характеризуют подвижных и энергичных людей.

С чего начинался проект "Фискеспрель"?

Норвегия в питании населения сталкивается с теми же проблемами (избыточный вес, заболевания, обусловленные образом жизни), что и другие европейские страны. Разработанный в связи с этим план действий опирается на тот факт, что для сохранения здоровья населению целесообразно увеличить потребление рыбы как постных, так и жирных пород. Особенно необходимо повысить количество потребляемых морепродуктов детям и подросткам, а также молодым людям, которым совершенно не стоит лишать себя положительного для здоровья эффекта, сопровождающего потребление морских продуктов. Таким образом, к числу конкретных мер можно отнести реализацию ориентированных на детей и молодежь инициатив по стимулированию потребления ими морепродуктов.

В интересах осуществления такого рода инициатив свои усилия объединили Министерство здравоохранения и социального обеспечения, Министерство рыболовства и по делам береговой администрации Норвегии и Норвежский Комитет по Вопросам Экспорта Рыбы. Так появился на свет проект "Фискеспрелль".

Кто составляет целевой сегмент проекта "Фискеспрель"?

Выбор пал на часть общества, в которой в наибольшей степени представлены различные социальные слои. Таким образом, выбранной ареной реализации этой инициативы стали детские сады и школьные учреждения. Персонал этих учреждений в состоянии повлиять на то, что дети будут любить и что - не будут, что они станут считать естественной составляющей своего повседневного питания и, следовательно, что будут употреблять в пищу, когда станут взрослыми.

Что мы знаем о детском питании?

Несмотря на то, что в последние несколько лет детскому питанию уделяется повышенное внимание, дети продолжают потреблять:

- чрезмерное количество сахара
- недостаточно грубых пищевых продуктов
- избыточные количества жиров, особенно, насыщенных
- слишком мало витамина D и железа

Более 90% детей в возрасте двух лет употребляют насыщенные жиры в количествах, превышающих рекомендованные нормы, а 80% четырехлетних детей потребляют слишком много сахара.

Детям следует:

- употреблять меньше сладких напитков (фруктовых вод и газированных напитков)
- есть гораздо меньше конфет и сладких продуктов
- больше употреблять хлеба грубого помола и продукции из злаков
- употреблять разнообразные овощи и фрукты
- **больше есть рыбы и морепродуктов**



И дети тут ни в чем не виноваты: это мы, взрослые, обязаны предпринять все необходимые меры!

Зачем детям (и взрослым) употреблять больше морепродуктов?

Включение морепродуктов в рацион детского питания имеет многочисленные плюсы. Рыба и другие морепродукты - прекрасные источники питательных веществ, которые в других продуктах в значительных количествах не встречаются.

К числу таких питательных веществ относятся:

- витамин D, имеющий особое значение для состояния здоровья костной системы;
- жирные кислоты омега-3 морского происхождения, которые важны для развития и функционирования мозга, а также сердца и иммунной системы;
- йод, играющий важную роль в процессе превращения энергии;
- селен, незаменимый для укрепления иммунной системы;
- и, наконец, высококачественные протеины.

Итак: дети и подростки должны употреблять в пищу больше морепродуктов. А это им нравится?

Не знаю как у вас в стране, но в Норвегии взрослые часто жалуются, что их ребенок совершенно не любит рыбу! Но никто ведь и не появляется на свет с врожденной любовью к шоколадкам, точно так же, как человек не может родиться с нелюбовью к рыбе. Так откуда же пошел этот миф о том, что дети не любят рыбу? Если прямо спросить об этом ребенка, он точно скажет, что рыбу не любит... Но на вопрос, любит ли он макароны с семгой или рыбные палочки, ответ следует всегда один: "Да, люблю!" Тем не менее, ребенок утверждает, что рыба ему не нравится! Какой урок мы извлекаем из этого? Позвольте перечислить некоторые важные соображения, которые мы стремимся донести в нашей работе с детьми:

-Мы должны прекратить спрашивать ребенка, нравится ли ему рыба. Вместо этого можно спросить, любит ли ребенок то или иное блюдо, в котором морепродукты присутствуют в качестве ингредиентов. Например, макароны с семгой. В конце концов, никто ведь не спрашивает у ребенка, нравится ему коровка или поросенок, или нет!

-Важное значение имеет отношение, которое демонстрирует взрослый. Дети внимательно прислушиваются к нашим словам; они замечают выражение лица взрослого.

-Больше всего детям нравится то, что они приготовили своими руками. Лишь взрослый полагает, что еда, приготовленная кем-то другим, вкуснее. Малышам нравится участвовать в приготовлении еды. И это весьма неплохой учебный процесс. Таким образом, мы поощряем стремление детских садов и школ к тому, чтобы превратить приготовление еды в образовательную деятельность.

-По мере взросления вкусы человека меняются. То, что сегодня кажется вкусным, завтра может вдруг показаться совершенно невыразительным... Не стоит напоминать ребенку, что он любит, и что - нет. Пусть малыш пробует и решает сам.

-Постараемся сосредоточиться на удовольствии, которое приносит еда, и превратим морепродукты в естественную составляющую питания. Если ребенок ест рыбу - не стоит особо поощрять или хвалить его.

-Таким образом, вот ответ на этот вопрос: **да** – дети любят морепродукты. Если ребенок отвечает на вопрос отрицательно, значит: либо кто-то научил его отвечать именно так, либо повар когда-то не слишком удачно справился со своей работой.

В рамках проекта "Фискеспрель" разработан курс для персонала детсадов, в котором центральными вопросами являются следующие:

- знание детского питания, морепродуктов и связанных с питанием полезных факторов
- стимулирование творческого подхода и передача практических навыков в приготовлении морепродуктов в детских дошкольных учреждениях
- рекомендации по активному использованию времени приема пищи в повседневной обучающей деятельности.

