

ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ ФИННОВ

На сочинской «Пищевке 3D» было показано видеоинтервью исполнительного директора финского информационного центра «Хлеб» Кайсы Менсонен. Генеральному директору «Ватель Маркетинг» Роману Калинину Кайса Менсонен рассказала о проектах центра и как выделяются гранты на их реализацию.



Информационный центр «Хлеб» в Финляндии был создан в 1961 г. совместными усилиями Финского союза пекарей и государства. Таким образом, это национальная структура, которая на государственном уровне занимается популяризацией потребления хлеба. Причиной

создания центра стало падение потребления ржаного хлеба и вызванный этим рост заболеваемости сахарным диабетом и смертности мужчин 50 лет от сердечно-сосудистых заболеваний. Как рассказала представитель компании «Арктик Грейнд» **Татьяна Никулина**, проблему оздоровления населения решали на государственном уровне.

«Проведены фундаментальные исследования, в результате которых выяснилось, что рост числа этих заболеваний напрямую связан именно с сокращением потребления ржи».

Правительством Финляндии была разработана программа «Рожь», направленная на повышение рентабельности производства ржаных хлебобулочных изделий, на увеличение потребления ржаного хлеба. Программа на 80% финансировалась из средств госу-

дарственного бюджета, а на 20% – производителями хлеба. В результате, рассказывает Татьяна Никулина, уровень заболеваний в Финляндии снизился до минимальных значений.

«Ржаной хлеб также важен для финнов, как сауна. Раньше о ржаном хлебе говорили, что это лекарство от голода, теперь можно сказать, что это лекарство от болезней. Также в Финляндии говорят, что хлеб – это тайное оружие финнов».

«Каждый второй кусочек хлеба должен быть полезным»

Задавая первый вопрос исполнительному директору информационного центра «Хлеб» **Кайсе Менсонен**, генеральный директор «Ватель Маркетинг» Роман Калинин отметил, что завидует финским хлебопекам, потому что им удалось на государственном уровне создать

программу популяризации хлеба, и **попросил рассказать об одном из проектов, которые реализовал центр.**

– Одним из наших проектов стал трехлетний проект популяризации потребления ржаного хлеба в средних школах «Полезный перекус». Цель заключалась



в том, чтобы организовать в школы поставки ржаного хлеба. Проект был организован за счет средств Министерства сельского и лесного хозяйства, а также хлебопекарных предприятий и мельниц.

– **Как конкретно был организован проект?**

– Мы связались со школами из 120 округов Финляндии. Это 49 школ, в которых учится 18 500 учеников. Мы спросили директоров, заинтересованы ли они в получении информационных материалов и проведении лекций в школах.

– **Сколько людей участвовало в проведении проекта?**

– Два человека, я и моя коллега.

В хлебе содержатся



– Я прочитал в бюджете проекта цифру в €137 тыс. Что это за сумма?

– Это бюджет проекта на один год, всего проект длился три года. Каждый год в нем участвовали разные города и разные школы. Кроме этого проекта, мы занимались еще и другой работой, хотя почти невозможно заниматься чем-то еще, когда такая сложная работа по одному проекту.

– В России получение гранта равнозначно подвигу. Легко ли получить грант на проведение такого проекта в Финляндии?

– Нужно подать заявку, которую рассмотрит Министерство сельского и лесного хозяйства. Таких заявок, поддерживающих национальные рекомендации по питанию, может быть сотни, но примут только 10. Всегда существует некоторое напряжение при рассмотрении заявок – получим мы средства или нет – но наша оказалась достаточно хорошей.

– Использовали ли вы какие-либо исследования при подготовке заявки?

– Конечно, существует множество исследований, доказывающих, например, что недостаток потребле-

ния клетчатки может вызвать различные заболевания. В Финляндии есть конкретные рекомендации Министерства здравоохранения, что нужно съедать 6 – 9 порций хлеба в день. То, что дети благодаря проекту «Полезный перекус» получали здоровый хлеб в школе, поддерживало

эти рекомендации.

Мы получаем исследования от разных финских институтов, в частности от института здоровья и благосостояния. Он проводил исследования, по результатам которых финны потребляют меньше клетчатки, чем должны. Поэтому мы продвигаем потребление хлеба, чтобы люди получали больше клетчатки.

– Были ли проекты, которые вы осуществляли только за счет своих средств?

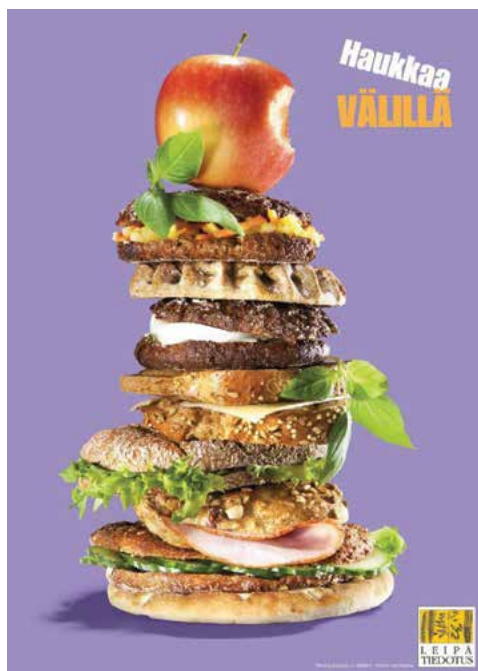
– Да, конечно. Каждый год реализуются проекты только за счет пекарей. Например, в прошлом году мы провели проект, целевой аудиторией которого стала молодежь, начавшая самостоятельную жизнь без родителей. Мы сделали 8 роликов для социальных сетей о пользе ржаного хлеба. Нам хотелось, чтобы ролики были живыми и веселыми, а не так, чтобы у молодых людей возникло ощущение, что им грозят пальцем.

– В проекте указано, что вы проводили обучающие лекции не только для учителей, медсестер, но и диетологов. Не могли бы вы рассказать о лекциях для диетологов? Потому что российские диетологи очень часто такую ересь несут о потреблении хлеба, что это просто преступление против россиян.

– Мы с моей коллегой оба диетологи, получившие образование хельсинского университета. Мы постоянно следим за научными исследованиями. Да, действительно, есть такие данные, согласно которым белый хлеб не содержит такое количество полезных веществ, сколько содержит цельнозерновой хлеб. Очень важно, чтобы любая информация, которая сообщается диетологами, опиралась на научные данные.

– Как вы оценили эффективность проекта «Полезный перекус»?

– В начале проекта мы провели анкетирование детей, учителей и службы питания. Нужно было понять, например, насколько дети



Необходимую дневную норму клетчатки (25 – 35 г) можно получить из 7 кусочков ржаного хлеба или 35 морковок или 14 яблок или 24 пучков салата!

ПОЛЕЗНЫЙ
ПЕРЕКУС!

РАСПИСАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ПОЛЕЗНЫЙ
ПЕРЕКУС!

**Haukkaa
Haukkaa
MAANANTAI**

EVÄSLEIPÄ
2 täysjyväleipää margariinilla

Valitse lähtöet makusi mukaan:
juusto
lihakkeet
kananmuna
maksapasteija
tomatti
kurkku
salaattilehti
pestilli
paprika
porokanaraaste
sipuli
omeksi
kananmuna
tuoreet yrtit

БУТЕРБРОД
2 куска
цельнозернового хлеба

начальку выбери на свой вкус:
сыр
мясная нарезка
ветчина
печеночный паштет
паштет
огурец
салат
редис
пастернак
тертая морковь
лук
огурец
огурец
свежая зелень

В хорошем перекусе всегда есть медленные углеводы.
HYVÄSSÄ VÄLIPALASSA ON HITAITA HIILIHIDRAATTEJA

Питайся разумно в течение дня, тогда ты будешь полон энергии.

Регулярные приемы пищи – завтрак, обед и ужин – вместе с небольшими перекусами между основными приемами пищи важны для всех.

Регулярное питание придает бодрость и способствует хорошему физическому состоянию в течение школьного дня и активному отдыху после школы.

Резкие изменения уровня сахара в крови ведут к ухудшению самочувствия.

Если на еду остается слишком мало времени, то голод чаще всего утоляют вредными жирными или сладкими перекусами. Конфеты, лимонад, пакетированные соки и энергетические напитки - содержат много сахара и повышают уровень сахара в крови почти мгновенно, вызывая кратковременное ощущение сытости. Но после таких перекусов менее, чем через полчаса усталость и голод возвращаются вновь. Лучшим решением для перекусов являются продукты, которые содержат клетчатку. Медленно всасывающиеся углеводы поддерживают постоянный уровень сахара в крови – и голод покидает вас надолго! Правильными продуктами для перекусов являются цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты, йогурты с низким содержанием жира и сахара, а также сыр и творог. В качестве напитков подойдут обезжиренные молочные напитки или вода.

Изменение уровня сахара в крови

Если уровень сахара в крови снижается ниже нормы, то человек чувствует усталость.

Jos veren sokeritaso laskee alle normaalin, ihminen väsynee.

**Haukkaa
VÄLIPALAA
TIETOA**

Что ты выберешь?

Kumman välipalan valitsit?

250 kcal
6 g rasvaa ja 2 sokeripalaa
6 g жиры и 2 кусочка сахара

400 g 0.5 l 200 g
2570 kcal
66 g жиры и 140 кусочка сахара

66 g rasvaa ja 140 sokeripalaa
66 g жиры и 140 кусочка сахара

HUOM! 13-16-vuotiaan tytön koko päivän energiantarve on noin 2000-2300 kcal ja poika 2400-2600 kcal

POIMITTE
13-16-vuotiaa tyttöjä tulisi käyttää alle 2000 - 2300 kcal, ja poikia 2400-2600 kcal

LEIPÄTIEDOTUS

MAANANTAI **TIISTAI** **KESKIVIIKKO** **TORSTAI** **PERJANTAI**

8-9 **Понедельник** **Вторник** **Среда** **Четверг** **Пятница**

9-10
10-11
11-12
12-13
13-14 **VAIKKA** **VAIKKA** **VAIKKA** **VAIKKA** **VAIKKA**
14-15
15-16
16-17

ЕШЬ ХЛЕБ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

LEIPÄ KUULUU JOKAISEEN PÄIVÄÄN

www.leipätiedotus.fi

Цельное зерно содержит много клетчатки
VILJÄ ON KUITU-ITOISIN KASVIS

Клетчатка – это полезно!
В клетчатке нет калорий, но она полезна для здоровья.

Клетчатка:

- наполняет желудок и поддерживает ощущение сытости
- помогает оставаться стройным
- поддерживает постоянный уровень сахара в крови
- снижает уровень холестерина
- уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний
- очищает кишечник

Цельнозерновой хлеб – лучший источник клетчатки
Клетчатка содержится в верхней оболочке зерна и под оболочкой. Таким образом, в цельнозерновом хлебе содержится лучшая часть зерна. 6-9 кусочков цельнозернового хлеба в ежедневном рационе питания обеспечивает достаточное количество клетчатки.

Знаешь ли ты, что...

Дневную норму клетчатки невозможно получить только из овощей и фруктов, не употребляя цельнозерновой хлеб.

Совет! Изучай информацию о содержании клетчатки на упаковке. Если на упаковке указано, что хлеб содержит не менее 6 гр. клетчатки / на 100 гр. хлеба – это значит, что ты сделал правильный выбор! В твоих руках хлеб богатый клетчаткой!

**Haukkaa
VÄLIPALAA
TIETOA**

Ежедневно взрослому необходимо потреблять 25 г клетчатки в среднем 35 г.

Jokaisessa näistä on 5 g kuitua:
5 g клетчатки можно получить из:

- 1 буханка / 1 порция
- 5 порций / 5 моркови
- 2 омеги / 2 яблока
- 1 вилайе / 1 порция / 1 кусочек цельнозернового хлеба
- 5 порции / 5 картофелин

Me suomalaiset saamme ilan väliin kuitua ruokavalioistamme. Testaa oma kuitunsaantisi. www.leipätiedotus.fi/testit

могут сосредоточиться после обеда. После проекта мы снова провели анкетирование: как дети себя чувствовали на уроках после того, как съели здоровый хлеб, поддерживающий уровень сахара в крови? Как они вели себя на уроках? Как они усваивали школьный материал? Учителя отметили, что ученики заметно лучше слушали на уроках и лучше усваивали получаемый материал.

Вообще, дети – это очень важная целевая аудитория. Если они не научатся правильно питаться сейчас, то не научатся, когда станут взрослыми.

– **Какими еще проектами вы занимались, кроме ржаного хлеба?**

– Мы занимались овсяным хлебом – этот проект в первую очередь был рассчитан на людей, ко-

торые не могут потреблять ржаной хлеб из-за газообразования. Для них овсяный хлеб – это хорошая альтернатива.

В своих информационных брошюрах мы также говорим, что белый хлеб – это тоже часть жизни. Но всегда нужно помнить о том, что каждый второй кусочек хлеба должен быть полезным.

Редакция журнала благодарит Т.Н. Никулину, директора ООО "Арктик Гейн" за предоставленные материалы

Марина Новикова