Модул 2 – Как да повишим качеството и да направим храната по-устойчива?

Съдържание на модула:

Раздел 1: Основи на детското хранене

Раздел 2: Съставяне на меню и приготвяне на храната в детската градина

Раздел 3: Как да приготвим здравословна храна в детската градина?

След завършването на този модул ще науча:

1. Какви са нуждите на бебетата, малките деца, децата в начално училище и какви проблеми огат да предизвикват нездравословните хранителни навици?
2. Как се приготвят закуска, обяд и следобедна закуска в детските кухни и градини или в кетъринга?
3. Какво означава устойчива и здравословна храна, как да разработим планове с кухненския персонал или как да преговаряме с доставчика на храна, за да разработим стъпка по стъпка промените в поръчката на хранителни продукти и планирането на седмичното меню в посока устойчивост?



Раздел 1 – Основни принципи на детското хранене

В този раздел ще науча:

1. какви за изискванията за здравословно хранене на децата от различни възрастови групи?
2. как да поставим основите на здравословен и устойчив избор на хранене?
3. да определям индивидуален дневен калориен прием и как се променя енергийния баланс през деня?

Въведение

Когато децата харесват да се хранят в семейството или в детската градина, съвсем естествено те развиват балансирано хранително поведение. Основното правило гласи, че възрастните определят какво да бъде сервирано на масата, но детето решава колко да изяде от това. Ако стимулираме вкуса, бихме получили или реакция на приемане, или такава на отхвърляне на предложената храна. Затова е важно как родителите и учителите презентират храната. Разбира се, всяко дете се развива индивидуално, затова и леките отклонения от преложените стойности не е проблем, а по-скоро те са оптимален минимум за развитието на детето.

Въз основа на научното познание са разработени основни правила какво да съдържа дневното меню на децата в детските заведения. Те служат като основа за създаване на съдържателен план, когато менюто се приготвя на място в детския център или за оценка на доставчика, ако хранате се доставя от външен източник.



Глава 1 – Набавяне на хранителни вещества според индивидуалните референтни стойности и в зависимост от възрастовата категория

Световната здравна организация (СЗО) публикува **общи препоръки за здравословно хранене**.

СЗО препоръчва:

- приоритизиране на кърменето при бебетата;
- разнообразно хранене;
- повишени количества на плодове и зеленчуци;
- умерени количества на мазнини и масла;
- минимални количества на сол и захар.

В допълнение, СЗО е разработила „**Политика за храни и хранене в училищата**“ (на английски език)

Тези общи препоръки са доразвити и конкретизирани в почти всички страни от ЕС на национална основа. Например, **Германското дружество за хранене (DGE**) е поело тази задача в Германия и е издало препоръки за детските центрове за дневни грижи и училищата, които са обобщени в стандарта за качество на брошурата за хранене в центровете за дневни грижи за деца. За повече информация посетете: **https://www.schuleplusessen.de/startseite/** (на немски език).

Референтните стойности

Министерството на здравеопазването в България е публикувало "Препоръки за здравословно хранене":

- Преди и по време на бременност и при кърмене: **тук**
- При кърмачетата: **тук**
- На деца от 3 до 6 години: **тук**
- На учениците от 7 до 19 години: **тук**
- На възрастни: **тук**

Глава 2 – Избор на храни при подрастващите

Балансирано хранене

За да се осигурят всички основни хранителни вещества, е необходимо голямо разнообразие от храни. Ето защо хранителният режим трябва да бъде възможно най-богат. Друг определящ фактор е и количеството приемана храна на ден.

Балансираното хранене при децата е свързано с приготвянето и поднасянето на функционални храни с висока биологична стойност. Биологичната стойност на всеки продукт се определя от степента на съответствие на химичния му състав на формулата на балансираното хранене. Балансираното хранене се намира в тясна зависимост от потребностите на децата в различна възраст от енергия и различни хранителни вещества.

Кои са най-важните и биологично стойностни продукти за децата?

Млякото съдържа пълноценни белтъци, мазнини и особено минерални вещества и витамини, така необходими за растящия организъм. От **млечните продукти** изключително ценна е изварата. В нея се съдържа голямо количество белтък, богат на незаменими аминокиселини, намиращи се в балансирано съотношение помежду си.

Месото и месните продукти също спадат към групата на богатите на белтък храни, добре балансирани по аминокиселинен състав. Особено във възрастта след 3 години, приемането на месо от децата се увеличава, защото то съдържа 14-20 процента пълноценен животински белтък.

Децата задължително трябва приемат **риба и рибни продукти**. Биологичната стойност на белтъка, съдържащ се в рибата, се доближава до този на месото. От друга страна, рибният белтък се смила по-лесно и се усвоява по-бързо от организма в сравнение с месото от домашните животни. В рибната мазнина се съдържат значителни количества витамин А и почти всички полинаситени мастни киселини. Всяко дете трябва да приема поне един път седмично риба.

Яйцата и яйчните изделия са много ценен продукт за децата. Освен пълноценни белтъци, яйчният жълтък съдържа много мазнини и фосфатиди, значително количество желязо, лесноусвояем калций, фосфор, а също така и витамините А и D.

Хлябът, брашното, тестените изделия, бобовите храни и сладкарските изделия са храните, чието основно предназначение е да снабдяват организма с енергия. Хлябът е беден на аминокиселините лизин и треонин, но е богат на минерални соли и витамини от групата В. За децата е добре да приемат пълноценен хляб – типов или пшеничено-ръжен, наред с белия хляб : пълнозърнест хляб 50-100 г и бял хляб 50-100г. на ден. Фасулът, грахът и лещата са богати на растителни белтъци, минерални соли и витамини. Именно поради това те са ценна храна за растящия организъм.

От **мазнините** голямо значение за храненето на детето има млечното масло поради неговото лесно смилане и пълно усвояване. Полезни са и растителни масла, съдържащи в значително количество полиненаситени мастни киселини /линолова и линоленова/, фосфатиди, фитостерини и мастноразтворими витамини.

Зеленчуците са източник на ценни хранителни вещества за детето и са необходими за нормалното функциониране на храносмилателния апарат и правилното протичане на обменните процеси.

Плодовете имат изключително голямо значение за храненето на децата. Плодовете имат приятни вкусови качества и са основни източници на витамин С и Р, органични киселини, минерални соли и микроелементи. Тяхното използване при храненето на детето е абсолютно необходимо през всички сезони на годината.

Препоръки за здравословно хранене на децата и учениците

Храната може да допринесе за здравето, растежа и развитието на децата, ако спазват следните препоръки:

1. Осигуряванена децата пълноценна и разнообразна храна.
2. Включване на зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.
3. Ежедневно консумиране на разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Ежедневна консумация на мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.
5. Избор н меса с намалено съдаржание на мазнини, замествайте често месото и маесните продукти с риба или бобови храни.
6. Ограничаване общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.

7. Намаляване приема на захар, захарни и сладкар¬ски продукти от децата, също така безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Ограничена употреба на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата.
9. Достатъчен прием на вода и течности.
10. Приготвяне и съхраняване храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.
11. Включвайте децата в приготвянето на храната.
12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден

Глава 3 - Дневен прием на храна

Препоръчителна е петкратна консумация на храна на ден. Основни хранения - закуска, обяд и вечеря и две студени междинни хранения предиобед и следобед. В допълнение, през деня трябва да се пие достатъчно количество течности. В зависимост от възрастта от 800 ml до 1.5 литра са препоръчителните нива на прием на течности. Редовната консумация на храна през целия ден не води до увеличаване на нивото на кръвната захар и децата имат по-добра производителност и концентрация. Ястията се допълват взаимно и дават оптимална енергия на детето за целия ден.

Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене



5-кратен хранителен прием при целодневно хранене в детската градина и вкъщи

Редовната консумация на храна предотвратява приема на големи количества наведнъж и допринася за по-доброто храносмилане. Пропорционално енергийният прием на децата трябва да бъде най-общо разделен както следва:

- 25 % на закуска като 1-ви прием за деня
- 10 % предиобедна подкрепителна закуска
- 30 % обяд
- 10 % следобедна подкрепителна закуска
- 25 % вечеря

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Препоръчителни количества на консумация на храни според възрастта на детето

Раздел 2 – Менюто в детската градина

В този раздел ще науча:

1. за различните системи за обществено хранене
2. как да създам здравословно меню
3. как да преговарям с доставчиците за качествени хранителни продукти

Въведение:

Приготвянето на храна в дестките заведения вавари според наличното оборудване. Повечето детски градини в България разполагат със собствени кухни и кухненски персонал, където на място се приготвя храната за деня. Значително по-малко са детските заведения, които разчитат на външен кетъринг. Независимо от ситуацията, кухните , специализирани в приготвянето на храна за деца, трябва да организират дейността си в посока предоставяне на здравословно и устойчиво меню.

Менюто в детската градина включва от 3 до 5 хранения на ден. Глава 2 дава идеи за избор на здравословна храна и хранителни продукти.



Глава 1 - Общ поглед върху различните системи на хранене

В допълнение към качеството на предлаганата храна, начинът на приготвяне на отделните ястия е също от значение. Опитът показва, че храната е най-вкусна, когато се приготвя на място за директна консумация и се влагат внимателно подбрани съставки. Храната, доставяне чрез кетъринг, в повече случай, изисква притопляне

на място. Това често води до промяна на консистенция и загуба на важни хранителни вещества.

Технологиите за производство и дистрибуция от типа системи за замразяване (напр. cook & chill) предпазват състава на вложените продукти и следва да бъдат предпочитани като метод за приготвяне на храната от външен кетъринг.

Видове кухни:

Централизирана кухня – храната се приготвя на място в детската градина.

Смесена кухня – някои от продуктите са прясно приготвени, а някои са преминали предварителна обработка.

Регенерационни системи – приготвената храна се охлажда и се притопля непосредствено преди сервиране (Cook & Chill).

Топла кухня - Предварително приготвената храна се доставя топла от доставчика и се сервира за директна консумация в детското заведение.



Глава 2 - Планиране на менюто

Балансирано планиране на дневното и седмичното меню и разнообразие от хранителни продукти

Правилното хранене и възпитание на децата са двете най-важни осъзнати задължения на родителите. С раждането на детето започват и грижите за неговото хранене, от което зависи здравето, растежа и развитието му.
Възрастта от 3 до 7 години е особено подходяща за създаване на здравословен модел на хранене, тъй като децата подражават на възрастните и са в период на изграждане на своите хранителните навици.
Неблагоприятни последици за здравето на децата оказват недохранването, прехранването, а също така и небалансираното хранене.
Показатели за адекватно хранене на децата са стойностите на ръста на детето за съответната възраст и теглото

му съобразно него.

Всеки, който има оношение към грижата за децата,влияие върху изграждането на здравословни хранителни навици у тях, което е от особена важност за създаване на здравословен модел на хранене в зряла възраст.

Наредба 2 от 7.03.2013 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години в детските заведения и детските кухни

Наредба 6 от 10.08.2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения

Наредба 9 от 16.09.2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици (Загл. доп. - ДВ, бр. 60 от 2012 г., изм., бр. 85 от 2015 г., в сила от 3.11.2015 г.)

Наредба за изискванията към храните на зърнена основа и към детските храни, предназначени за кърмачета и малки деца



Закуска

Първото хранене в детската градина е закуската. Проучване на европейско ниво посочва два основни начина на предоставяне на първото хранене за деня: дневният център предлага балансирана закуска или детето си носи в кутия домашно приготвена храна. Ако детското заведение подготвя закуската, тя трябва да бъде пълноценна и здравословна. Ако закуската се осигурява от родителите, добре е детското заведение да предостави списък с препоръчителните храни спрямо възрастта на детето.

Закуската е основното и най-важно хранене за добро начало на деня, защото:

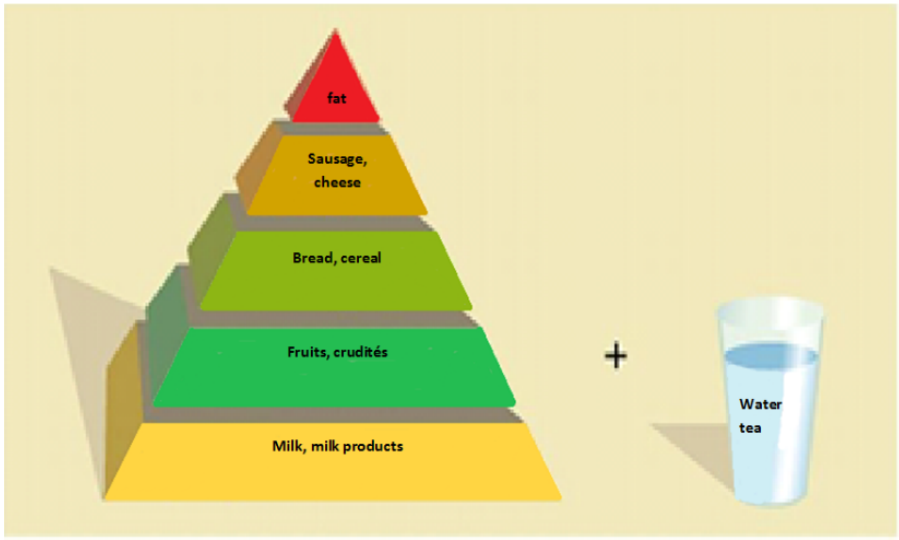
- енергийният запас е запълнен.
- подпомага производителността и концентрацията.

- без или с нездравословна закуска, децата могат да бъдат уморени, неконцентрирани и бавни.



4-те стъпки за здравословна и балансирана закуска:

- напитки, напр. вода или билков чай
- зърнени продукти, напр. пълнозърнест хляб или мюсли
- плодове и зеленчуци, напр. ябълка, банан, домати, моркови, краставици
- мляко и млечни продукти (кисело мляко, сирене или извара) да се консумират по-пестеливо



Source: OptimiX (www.fke-do.de)

Идеи за закуска:

- Мюсли с мляко и плодове
- Пълнозърнест хляб със сирене и зеленчукови пръчици, плодове и 1 чаша мляко
- Пълнозърнест тост със сирене и нарязяни плодове, 1 чаша сок
- Зърнени храни с кисело мляко и сушени плодове, 1 чаша сок

Примерно меню за закуска в детска градина в България:

- юфка с масло и сирене
- печен сандвич с яйце и сирене и прясно мляко
- овесени ядки с прясно мляко
- печен сандвич с мляно месо и кашкавал и нектар

Седмично меню за детска градина

от 09.04.2018 до 13.04.2018

Дата	Закуска	Подкрепяща закуска	Обяд	Следобедна закуска
09.04.2018				
10.04.2018	Кус-кус с масло и сирене; Прясно мляко	Ябълка	Супа със заешко месо; Плакия от картофи; Кьопоолу; Компот	Сандвич с масло и мед; Айрян
11.04.2018	Закуска компле; Чай	Круша	Супа от зрял фасул; Задушена риба със зеленчуци; Портокал	Бисквитена торта; Кисело мляко
12.04.2018	Сандвич родопска закуска; Прясно мляко	Ананас	Крем супа от броколи; Руло "Стефани"; Ризи бизи; Компот	Пандишпан; Боза
13.04.2018	Печен сандвич с мляно месо и кашкавал; Нектар	Портокал	Супа от картофи с ориз; Пиле с прясно зеле; Краставица; Банан	Ашуре; Бисквити

Обяд

В детските заведения, в които престоят на децата е до вечеря, хранителният режим е четирикратен и включва сутрешна закуска, обяд и две подкрепителни закуски - преди и след обяд. Храната в заведенията по чл. 1 се предлага по предварително изготвени дневни и седмични менюта, разработени в съответствие с изискванията на Наредба 6 за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения. Менютата се изготвят с участието на медицински специалист и/или технолог по хранене.

Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и картофи;

2. зеленчуци;
3. плодове;
4. мляко и млечни продукти;
5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

Приемът на зърнени храни и картофи се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в основните хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевица) и/или картофи;
2. включване на пълнозърнести продукти (пълнозърнест хляб, хлебни, макаронени и тестени изделия от пълнозърнесто брашно, овесени ядки, жито, елда, просо и др.) най-малко в четири хранителни приема седмично. Предлаганите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с ниско съдържание на мазнини, сол и/или захар.

Приемът на плодове и зеленчуци се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 300 грама зеленчуци и плодове за децата на възраст от 3 до 5 години и 350 грама за децата на възраст от 5 до 7 години, при целодневно хранене.

Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 350 грама кисело или прясно мляко и на най-малко 25 - 30 грама сирене и/или кашкавал при целодневно хранене;
2. включване на кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и/или с добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, сок от плодове;
3. включване в менюто на прясно мляко като напитка или като компонент в пюрета, супи и десерти.

Месото и месните продукти трябва да отговарят на следните изисквания:

1. месото да е без видими тлъстини, сухожилия и кости;
2. птичето месо да е без кожа;
3. мляното месо да е с ниско съдържание на мазнини (не повече от 12,5 % от общата маса) и ниско съдържание на сол (не повече от 1,5 % от общата маса); да се предпочита мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо телешкото месо да е най-малко 60 %;
4. месните продукти да съдържат висококачествен месен белтък, с ниско съдържание на съединителна тъкан; 5. месните продукти да са с намалено съдържание на мазнини (за малотрайни колбаси не повече от 16 %, а за трайните колбаси не повече от 26 % от общата маса) и намалено съдържание на сол (за малотрайните колбаси не повече от 1,5 %, за трайните колбаси не повече от 2,2 % от общата маса).

Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни полуфабрикати (кебапчета, кюфтета, кърначета, наденици и др.). Не се допуска предлагане на колбаси като основни ястия.

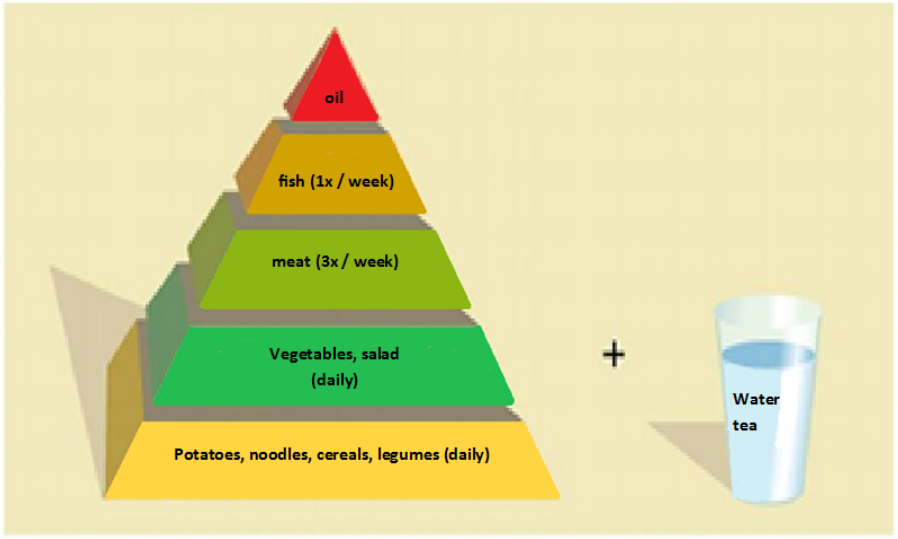
В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично. Риба се предлага също като рибена чорба и като компонент на сандвичи.

Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е прясна, по изключение замразена и/или консервирана;
2. да се предлага без кости;
3. консервираната риба да е с ниско съдържание на сол.

В менюто се включват за консумация пресни яйца, съхранявани при хладилни условия, в срок на годност съгласно чл. 13 от Регламент (ЕО) № 557/2007 на Комисията от 23 май 2007 г. за определяне на подробни правила за прилагане на Регламент (ЕО) № 1028/2006 на Съвета относно стандартите за търговия с яйца (ОВ, L 132, 24.5.2007 г.).

Бобови храни (боб, леща) се включват в менюто един до два пъти седмично.



Ресурс: OptimiX (www.fke-do.de)

Концепцията на Optimix описва обявената пирамида за седмичното хранене, както е показано по-горе. Тя привежда диетичния план за седмицата в кратка форма: ежедневно включване на зеленчуци + натурален ориз, пълнозърнеста юфка или картофи, 2-3 пъти седмично месо (70 g) и 1-2 пъти седмично риба (70 g).

Следобедна закуска

Предложете на децата напитки. Приемът на течности се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

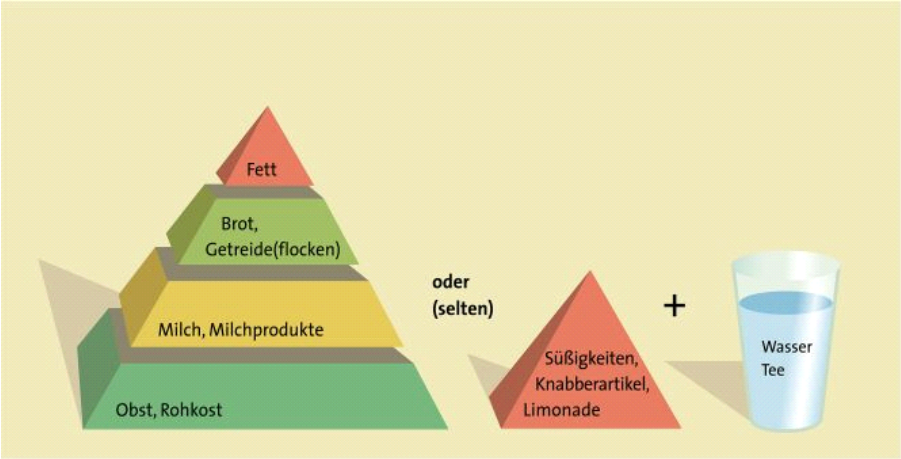
1. питейна вода, бутилирани ниско минерализирани натурални минерални води, със съдържание на флуор до 1,5 мг/л, изворни и трапезни води;
2. 100 % натурални сокове от плодове и зеленчукови сокове;
3. плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които общото съдържание на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодов и билков чай;

Водата и другите напитки се предлагат с умерена температура, редовно, през целия ден.

Следобедната закуска се сервира между 3 и 4 часа следобед, за да осигури необходимо времево отстояние от предходно и предстоящо хранене.

Какво включва следобедната закуска:

- Плодове
- Зеленчукови пръчици
- Зърнени закуски и тестени изделия
- Мляко и млечни продукти с плодове
- Подходящи напитки



Ресурс: OptimiX (www.fke-do.de)

Допълнителна информация:

Концепция Optimix
https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/kleinkinder/essen-und-trinken/

Идеи за кутия със закуска:
http://www.familienkost.de/kindergartenfruehstueck.php

Брошура на Института за хранене на децата: препоръки за хранене на деца и юноши:
www.fke-do.de/index.php?module=shop_articles&index[shop_articles][action]=details&index[shop_articles][data][shop_articles_id]=11§ion=6

Глава 3 – Детска градина без кухненски персонал

Дали храната се приготвя на място в детското заведение или се доставя от кетъринг фирма компромис с качеството не съществува. Сред основните причини за избор на кетъринг в детските градини от страна на дадена община са оптимизация на разходите и невъзможност да се подмени морално остарялото оборудване в кухните на детските заведения.

Кетърингът е ежедневно приготвяне и доставка на готова храна за нуждите на дадена детска градина и се възлага от общината, в която попада детското заведение. Ежедневното изхранване на децата включва сутрешна закуска, обяд и следобедна закуска и обяд на непедагогическият персонал, с храни описани подробно в листа с асортимент, предоставен от кетъринг доставчика.

Приготвянето и доставката на храната се извършва при спазване на изискванията на Закона за храните и свързаните с него подзаконови нормативни актове, Закона за здравето, Наредба №5/25.05.2006 г. за хигиената на храните, Наредба №9/21.03.2005 г. за условията и реда за създаване и поддържане на публичен регистър на обектите с обществено предназначение, Наредба №16 за хигиенните и витеринарно-санитарни изисквания за съхраняване на особено бързо развалящи се продукти, Наредба №23/19.07.2005 г. на МЗ за физиологичните норми за хранене на населението, Наредба №6/10.08.2011 на МЗ за здравословно хранене на децата на възраст от 3 да 7 години в детски заведения, Наредба №9/16.09.2011 на МЗХ за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения и училищата. Храната трябва да бъде приготвена в пълно съответствие със „Сборник с рецепти и наръчник за хранене на децата от 3 до 7 годишна възраст” (изд. „Техника”, София, 2004 г).

Изисквания за изпълнение на поръчката:

Храната трябва да бъде приготвена в деня, в който ще се доставя в детските градини. Храната се приготвя в съответствие с одобрените от медицинската сестра и директора на съответната детската градина седмично меню, което ще се подава на изпълнителя не по-късно от последния работен ден на предходната седмица.

Одобреното от директора и медицинската сестра седмично меню ще е изготвено в съответствие с Листата с асортимент.

Доставката на приготвената храна се извършва ежедневно до детските градини по следния график:

- От 8:30 часа до 8:50 часа следва да бъде доставена сутрешната закуската ;

- От 11:30 часа до 11:50 часа следва да бъдат доставени обяда и следобедната закуска на децата и обяда на непедагогическият персонал.

В деня на доставка, до 8:30 часа, отговорно лице от персонала на всяка детската градина подава на изпълнителя окончателния брой порции за закуска , а до 9:00 часа - окончателния брой порции за обяд и следобедна закуска на децата и обяда на непедагогическият персонал, които изпълнителят е длъжен да приготви и достави през съответния ден. Броят на заявените порции зависи от броя присъстващи за деня деца по всяка детска градина.

Изпълнителят трябва да извършва доставката на приготвената храна до посочения адрес с транспортни средства, отговарящи на приложимите нормативни изисквания за транспортиране на храни. Приготвената храна трябва да бъде транспортирана в термофорни съдове до детските градини, осигурени от изпълнителя, които се връщани след освобождаването им/при следваща доставка. Когато е приложимо, закуската може да се доставя в индивидуални опаковки.

В случаите, когато съгласно заявеното от възложителя меню следва да се достави топла храна/ястие, то температурата на съответното ястие към момента на доставката трябва да е не по-ниска от 60С. Всеки вид ястие, доставяно от изпълнителя, трябва да бъде придружено от сертификат и/или друг еквивалентен документ, указващ произхода, качеството, срока на годност на ястието и условията за неговото съхранение.

При всяка доставка изпълнителят представя на възложителя още: приемо-предавателен документ и документ, в който са описани по вид и количество вложените при приготвянето на храната продукти. При доставката на хляб и други хранителни продукти, които не са били допълнително обработени от изпълнителя, следва да се представят сертификати за произход, качество, срок на годност и условия за съхранение, издадени от техния производител. В приемо-предавателния документ следва да са описани вида и количеството на всяко доставено ястие. Отговорното длъжностно лице от детската градина приема доставката чрез подписване на приемо-предавателния документ, само след като се увери, че приготвената и доставена храна отговаря на нормативните изисквания и на изискванията възложителя.



Раздел 3 – Устойчиво готвене

В този раздел ще науча за:

1. какво е устойчива храна;
2. повече информация за биологично, регионално, сезонно, честна търговия и риба от устойчив източник;
3. как да се поддържат ниски разходи.

Въведение:

Няма универсално прието определение за устойчива храна, но най-общо се приема, че това е храна, която се произвежда, преработва, транспортира, приготвя и сервира по начин, който свежда до минимум отрицателните влияния на процеса върху околната среда и увеличава положителните здравни, социални, икономически и екологични въздействия. По принцип устойчивата храна следва да отразява основните принципи на устойчивото развитие, а именно да отговори на потребностите на сегашното поколение, без да се компрометира способността на бъдещите поколения да отговорят на собствените си потребности.

Тъй като хранителната система е изключително комплексна, устойчивата храна задължително включва много различни аспекти. Свеж, сезонен, местен, биологичен, обект на честна търговия със сигурност са част от това, което може да се счита за устойчива храна, но има и много други въпроси, като например здравословно хранене, хуманно отношение към животните и т.н. Всъщност списъкът с въпроси относно устойчивата храна е неограничен и в крайна сметка определението за нея трябва да се остави на индивидуално тълкуване. В този модул разглеждаме по-подробно някои въпроси и даваме указания как да се справим с допълнителните разходи от устойчивото потребление.



Глава 1 – Биологично, местно, сезонно и защо е важно да се намали консумацията на месо

Използване на биологични продукти в обществения кетъринг е релевантна практика на устойчивата професионална кухня, която подкрепя земеделското производство и има екологичен и здравен аспект.

Биологично земеделие

Биологично земеделие е система за управление на земеделието и производство на храни, която използва природни процеси и намалява до минимум използването на изкуствени материали. То съчетава добри екологични практики и прилагане на стандарти за благосъстояние на животните.

Защо да използваме биологични продукти в кухнята?

- Биологичната храна е вкусна и здравословна.
- Не съдържа вредни добавки.
- При биологично произведените храни употребата на пестициди е изключена.
- Биологичните стандарти забраняват генномодифицирани посеви и съставки и методическата употреба на антибиотици.
- Биологичното земеделие е екологосъобразно, произвежда по-малко въглероден двуокис и опасни отпадъци.

http://www.ifoam-eu.org/
http://www.boelw.de/fileadmin/media/pdf/Themen/Branchenentwicklung/ZDF_2017/BOELW_ZDF_2017_web.pdf
https://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_en
https://ec.europa.eu/agriculture/organic/organic-farming/frequently-asked-questions_de

Регионална и сезонна

Няма стандартна дефиниция на местно или регионално произведена храна, но, като цяло, това са продукти,

които са произведени в близост до мястото на тяхната консумация и затова са свежи, вкусни и с висока хранителна стойност; имат по-нисък въглероден отпечатък заради минималните хранителни мили (за продукция, която е в сезона и не е отгледана в отопляеми оранжерии); и разбира се, благоприятстват местната търговия с храна.

Често местната храната се определя като такава, която е от региона (напр. държава, регион, провинция), или като продукти, произведени в радиус от 50 километра от мястото на тяхната консумация. Ако искате да купувате местно произведена продукция, най-добрият начин за това е да го направите директно от местен производител или от търговец, специализиран в търговията с регионални храни и гарантиращ произхода им. Повечето търговци на едро продават хранителни продукти, пласмент на стандартни вериги за доставка на храни, което означава, че продуктите могат да да бъдат внесени от всяка точка на света.

ЕС лога за за географски указания и храни с традиционно специфичен характер

Три схеми на Европейския Съюз за географски указания и традиционни специалитети, известни като Защитено Наименование за Произход (ЗНП), Защитено Географско Указание (ЗГУ) и Храни с Традиционно Специфичен Характер (ХТСХ) промотират и защитават имената, качеството и/ или произхода на земеделски продукти и храни и помагат на потребителите при избора им, като дават информация за специфичния характер на продуктите:



Защитени наименования за произход: селскостопански продукти и храни, произведени, преработени и приготвени в определен географски район с помощта на признати методи.

Защитени географски указания: селскостопански продукти и храни, свързани тясно с даден географски район. Поне един от етапите на производството, преработването или приготвянето трябва да се състои в съответния район.

Храни с традиционно специфичен характер: специалитети с подчертано традиционен характер, що се отнася до състава или начина им на производство.

Продукти с лога за ЗНП, ЗГУ И ХТСХ са вписани в **База данни за селскостопански продукти и храни**, регистрирани или очакващи регистрация като ЗНП, ЗГУ И ХТСХ на Европейската Комисия.

Ползи от намаляване консумацията на месо

Производството на месо и производството на зърно са в конкуренция за ограничените количества земеделска земя в света. Производството на зърно за животновъдството се конкурира със зърнепроизводството, предназначено за консумация от човека. За производството на 1 кг говеждо месо са необходими 7 кг зърно, както и за производството на 1 кг свинско месо са необходими 4 кг зърно, което автоматично означава, че хранителният ни режим, основан на висока консумация на месо, не само вреди на здравето ни, но и подлага на

силен натиск крехките екосистеми.

Пред земеделските производители се очертават само две възможности в опит да отговорят на нарастващата консумация на месо в света: да използват земеделската земя по-интензивно като добавят повече изкуствени торове и пестициди или да преобразуват още гори и савани в обработваеми площи. Освен че това би довело до загубата на биоразнообразие, напр.опита на Бразилия и Индонезия през последните години, тези двете реакции ще доведат до необратимо изчерпване и деградация на почвите и изчерпване водните ресурси, а като краен резултата – невъзможността на бъдещите поколения да произвеждат достатъчно храна.

Въпреки че потребителите постепенно свикнаха да консумират повече месо, има и много начини да се намали количеството му в менюто при запазване на качеството и вкуса. Готвачите освен, че могат да използват заместители на месото, също така предлагат и безмесни ястия под формата на изцяло безмесно меню или с по-малко количество месо, ако клиентите все пак искат то да присъства в дневния им хранителен режим. Наред с високата цена на месни продукти и ползите от намалената консумация на месо, готвачите имат възможността да подобрят здравето на хората и в по-глобален аспект – състоянието на планетата.

Глава 2 – Основна информация относно честна търговия и риба от устойчиви източници (MSC)

Тази глава обхваща други аспекти на устойчивата храна: продуктите на справедливата търговия като ориз, ядки или банани и риба, която се произвежда по устойчив начин са две продуктови групи детска градина кухненският персонал може да се интегрира в цикъла на менюто, за да се превърне в по-устойчива кухня.

Честна търговия

С купуването на продукти, които носят знака за справедлива търговия, потребителите могат да бъдат сигурни, че на фермерите и селскостопанските работници в по-бедните страни им се гарантира получаването на справедлива и стабилна цена за техните продукти, която покрива разходите за производството; подпомага изграждането на дългосрочни търговски отношения; и води по печалба, която да инвестират в местни училища и здравни клиники, например.



През 2001 международните структури FLO, IFAT, NEWS, EFTA за справедлива и равноправна търговия предлагат следната дефиниция на своята дейност:

„Справедлива търговия“ е партньорство, основано на диалог, прозрачност и уважение с цел да се постигне по голяма справедливост на международната търговия. Тя допринася за трайното развитие, създава по-добри търговски условия и гарантира правата на производителите и маргинализираните работници, по-

специално в южните страни на планетата.

Организациите за справедлива и равноправна търговия (поддържани от консуматорите) активно се ангажират активно да подкрепят производителя, да подготвят общественото мнение, да провеждат дейности в полза на промяната на правилата и практиките на конвенционалната международна търговия.

източник: Уикепедия

Световна организация за справедлива търговия (на англ. език)

Принципите на справедливата търговия се основават на практическия и споделен опит на организациите в тази сфера в продължение на много години и отразяват многообразието на лоялните търговски взаимоотношения. Най-важните цели са:

- достъп до пазара за маргинализирани производители;
- устойчиви и равнопоставени търговски взаимоотношения;
- изграждане на капацитет и овластяване;
- повишаване осведомеността на потребителите и тяхното застъпничество.

Още от своето създаване през 1980 г. и внедряване на логото за справедлива търговия през 2002 г., движението Fairtrade става всепризнат етичен еталон в цял свят. През 2011 г. Великобритания отчита повишаване на продажбите на продукти от справедлива търговия с 12% в размер на £ 1.32 млрд. в сравнение с достигнатите £ 1.17 млрд. през 2010 г.



*снимката е споделена от **pixabay***

Системата Fairtrade също включва и някои екологични стандарти като част от сертифицирането на производителите. Стандартът изисква производителите да допринасят за опазването на околната среда при управлението на земеделските си стопанства. Те се насърчават да сведат до минимум използването на енергия, особено тази от невъзобновяеми източници.

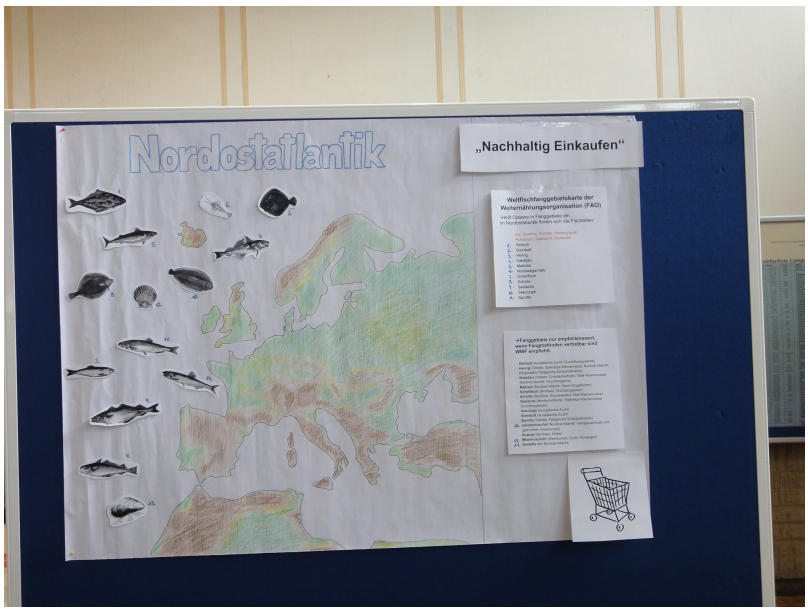
Повече информация (немски език):

https://www.brot-fuer-die-welt.de/themen/fairer-handel/?gclid=EAIaIQobChMIlrrC2rWa1gIVlhobCh34oAB1EAAYASAAEgKPvfD_BwE

GEPA: **http://www.gepa.de/home.html**
Fair Trade Deutschland: **https://www.fairtrade-deutschland.de/**
Naturland fair: **https://www.naturland.de/de/naturland/was-wir-tun/naturland-fair.html**

Риба от устойчиви източници и рибарници

През последните десетилетия благодарение на развитието на техниката и технологиите се наблюдава по-агресивен и масивен риболов. Учените смятат, че популацията на големите хищни риби като акула, риба меч и треска в световните океани е намалява почти 90%. През 2003 г., Pew Oceans Commission предупреди, че световните океани са в състояние на "мълчалив колапс," който заплашва доставките на храни, морските икономики, рекреацията и природно наследство, което ще оставим в наследство на нашите деца".



There are two labels for sustainable fish.

MSC and ASC сертифицирана риба

Съветът за стопанисване на морето /The Marine Stewardship Council (MSC)/ е създаден през 1997 г. от от екологичната организация WWF и международната корпорация „Юнилевър“ с цел да се намери решение на проблема със свръхриболова. През 1999 г. MSC се отдели в отделно независимо тяло и по настоящем предоставя международно признато сертифициране и етикетиране за устойчив морски риболов. Съществуват над 20 000 MSC сертифицирани продукта в цял свят - от готови ястия, в състава на които влиза риба и морски дарове, до прясната риба в магазините.

MSC принципи

Заедно с експерти MSC е разработил стандарти за устойчив риболов и проследимост на морската храна:

Принцип 1: Риболовът трябва да се извършва по начин, който не води до прекомерен риболов или до изчерпване на експлоатираните популации. При тези популации, които са изчерпани, риболовът трябва да се извършва по начин, който води до тяхното възстановяване.

Принцип 2: Риболовни дейности трябва да дават възможност за поддържане на структурата, производителността, функцията и разнообразието на екосистемите (включително местообитанията и свързаните с тях видове), от които риболовът зависи.

Принцип 3: Риболовът е обект на ефективна система за управление, която взема под внимание местните, националните и международните закони и стандарти и включва институционални и оперативни рамки, които изискват използването на ресурса да бъде отговорено и устойчиво.

Съвет по рибовъдство (аквакултури) /Aquaculture Stewardship Council (ASC)/

Съветът по рибовъдство е основан през 2010 от WWF и IDH (Холандската инициатива за устойчива търговия). Aquaculture Stewardship Council (ASC) е независима неправителствена организация с

международно влияние. Основната ѝ цел е да се превърне водещ сертифициращ орган за устойчиво отглеждане на риба и морска храна.

Рибовъдството е един от най-бързо растящите хранителни сектори в света — той осигурява половината от рибата, която се консумира ежегодно в световен мащаб всяка година, с тенденция към повишаване на този дял. Агенцията по храните на ООН отбеляза, че делът аквакултури се очаква да нарасне с една трета през следващото десетилетие.

Освен че ни осигуряват висококачествени протеини, продуктите от аквакултури са местни и могат да спомогнат за развитие на местната икономика. Понастоящем над 16 милиона души са заети в световната аквакултура.

The ASC стандарти

- Всеобхватна правна рамка
- Опазването на природните местообитания и биологичното разнообразие
- Опазване на водните ресурси
- Опазване на видовото разнообразие и дивите популации
- Използването на фуражи и други суровини, които са с устойчив произход
- Доброто здравословно състояние на животните (без ненужна употреба на антибиотици и химикали)
- Социална отговорност към работниците и общностите, засегнати от земеделския сектор (например забрана на детския труд, правила за безопасност на работното място, свобода на действие на сдруженията в този сектор, отношенията в обществото)

Ако искате да получите повече информация по отношение на изискванията за ASC сертификация и акредитация, последвайте този **линк** (на англ. език).

Полезни връзки:
https://www.asc-aqua.org/
http://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/fischereipolitik-in-europa/

Глава 3 – Намаляване на разходите

Кухненският персонал в детските градини разполага с фиксиран бюджет за закупуване на хранителни проукти за седмичното меню.

В тази глава можете да научите някои стратегии, които показват как устойчивата храна може да бъде въведена без риск от увеличаване на разходите.

Стратегии

Стратегиите за поддържане на ниски разходите са разработени в продължение на няколко години на практическа работа с детски градини. Ако комбинирате стратегиите помежду си, възможно е да интегрирате най-малко 10-20% по-устойчива храна (органична, регионална, справедлива търговия ...) във вашия план за хранене, без да превишавате обчайните си разходи за хранителни продукти.

От къде да закупя устойчива храна?

Няколко съвета как да промените доставките си на хранителни продукти:

- Разговаряйте с настоящите си доставчици - попитайте дали могат да доставят местни, от справедлива търговия или биологични продукти и в какъв срок.
- Внедрете малки промени - заменете някои храни, които предлагате със същия продукт, но произвеждан в региона и/ или от био фермер.
- Информирайте се за земеделието в региона - посещавайте фермерски пазари и местни фермерски асоциации.
- Вижте производителите в действие - прекарайте известно време във фермата и поканете производители във вашето заведение, за да заздравите взаимоотношения.
- Въоръжете се с време и бъдете търпеливи - купуването на устойчиви хранителни продукти си заслужава, но отнема време, така че си поставете реални цели и очаквания.

Ключови действия

1. **Намерете баланса между препоръките за дневна грижа с националните препоръки за здравословно хранене (хранителна стойност, разнообразие, храна, подходяща за възрастта на детето)**

2. **Вземете под внимание специални изисквания към храната в новото диетично планиране (хранителна непоносимост, алергии, религиозни ограничения)**

3. **Процесът на приготвяне на храната определя сензорното ѝ качество. Затова проверявайте дали можете да използвате повече пресни продукти в менюто.**

4. **Създайте поетапен план за по-устойчиво приготвяне на храната в детската градина**