



HEALTHY MEAL STANDARD

SUSTAV UPRAVLJANJA KATEGORIJAMA PREHRANE

ORGANIZACIJA ZA CERTIFIKACIJU
BUREAU VERITAS CROATIA d.o.o.
Ciottina 17a, 51000 Rijeka
W: bureauveritas.hr
E: office.croatia@bureauveritas.com



healthymealstandard.eu

VLASNIK I LICENCIRANI KONZULTANT ZA IMPLEMENTACIJU
RED FORK za istraživanje i razvoj u biotehnologiji
W: redfork.hr
E: office@redfork.hr

RED FORK

ŠTO JE HEALTHY MEAL STANDARD

Healthy Meal Standard (HMS) je međunarodni sustav upravljanja kategorijama prehrane koji osigurava hotelima, restoranima, školama, aviokompanijama i ostalim organizacijama da ponude hranu za posebne prehrambene potrebe u sigurnom i pouzdanom okruženju za korisnika.



Primarni cilj HMS-a je uspostaviti i održavati najviše standarde sigurnosti, sljedivosti i sveukupne optimizacije lanca prehrane, s najvećim fokusom na poboljšanje kvalitete prehrane krajnjeg korisnika.

HMS se pokazao kao snažan katalizator u podizanju kvalitete hrane i poticanju zdravijeg društva u raznim cijenjenim objektima, od hotela i restorana do specijaliziranih zdravstvenih ustanova, škola i šire.

HMS je međunarodna norma, zaštićeni jamstveni žig i certifikat koji se obnavlja svake tri godine, te ga treba održavati i obnavljati.



Prihvaćanjem standarda, ustanove mogu ojačati svoju predanost nudeći visoku kvalitetu i sigurnost, osiguravajući zadovoljstvo i dobrobit svojih cijenjenih kupaca.

OSNOVNE INFORMACIJE O HMS

Healthy Meal Standard (HMS) sličan je sustavima upravljanja kvalitetom poput ISO 9001, međutim, fokusiran je na prehrambeni proces organizacije, koji prati i prilagođava sustav od planiranja nabave do upravljanja alergenima, edukacije i prilagodbe sustava prehrane ovisno o potrebama organizacije.

Proces **HMS-a počinje implementacijom** koju obavljaju licencirane tvrtke za implementaciju u Hrvatskoj. Popis licenciranih tvrtki možete pronaći ovdje: www.redfork.hr. Naši licencirani HMS konzultanti pomoći će Vam u procesu od nabave do posluživanja obroka, s ciljem poboljšavanja sustava kvalitete prehrane.

Proces certifikacije uvjetovan je primarnim zahtjevima koje organizacija mora ispuniti da bi se mogla prijaviti:

- Aktivno provođenje HACCP sustava kroz cijeli lanac prehrane
- Posjedovanje kuhinje i kulinarskog osoblja (ili partnerske institucije)
- Nepostojanje incidenata u lancu sustava hrane u posljednjih 6 mjeseci
- Organizacija pripada jednoj od navedenih skupina krajnjih korisnika



BUREAU
VERITAS



U Hrvatskoj, naš partner u certificiranju i reviziji je Bureau Veritas Croatia. Bureau Veritas je vodeća međunarodna certifikacijska, verifikacijska i inspekcijska kuća. Osnovana je 1828. godine sa sjedištem u Parizu, i jedna je od vodećih u području inspekcije-certifikacije, nudeći usluge s prestižom, pouzdanošću, vidljivošću i dodanom vrijednošću za HMS.

DJEČJI VRTIĆ VARAŽDIN



Dječji vrtić Varaždin osnovan je 1947. godine, a osnivač DV je grad Varaždin. DV Varaždin nalazi se na adresi Dravska 1, 42000, u gradu Varaždinu, a obuhvaća i područne objekte: PO Gortanova, na adresi Gortanova 19b; PO Kozarčeva, na adresi Kozarčeva 24; PO Trakošćanska, na adresi Graberje 29 i PO Kućan, na adresi Varaždinska 131b, PO Koprivnička, na adresi Koprivnička 5, PO Aleja, na adresi Aleja kralja Zvonimira 9 i PO Biškupec, na adresi Kneza Trpimira 65. Vrtić pohađa preko 760 djece, ima 158 djelatnika, a ravnateljica je Helena Vidović.

Program rada dječjeg vrtića Varaždin ima za cilj zajedničko unapređivanje kvalitete života i življjenja djece i odraslih. Kako bi se zadovoljio osnovni cilj programa, odgojno-obrazovni rad temelji se na poštivanju prava djece i zadovoljavanju njihovih potreba i interesa u skladu sa razvojnim mogućnostima svakog djeteta. Uporište u poštivanju prava djece i praćenju njihovih interesa, odgojno-obrazovni djelatnici pronalaze u novoj paradigmi o razvoju djeteta. Naime, sliku koju mi razvijamo o djetetu jest da je ono kompetentno biće, prirodno zainteresirano i motivirano za istraživanje svijeta koji ga okružuje i ima svoj jedinstveni obrzac razvoja.

VIZIJA VRTIĆA

Kvalitetna odgojno obrazovna praksa je kolektivno, a ne individualno postignuće.



PROCES HEALTHY MEAL STANDARD-A



ANALIZA

Uzimanje osnovnih informacija od objekta, potvrda o udovoljavanju osnovnim uvjetima, izrada ponude za suradnju.

IMPLEMENTACIJA

Proces uključuje nekoliko koraka, uključujući prikupljanje informacija, obuku osoblja, sustav upravljanja alergenima, izradu jelovnika i standarda sukladno mogućnostima i potrebama ustanove, testiranje osoblja za HMSAT, izradu Priručnika i provedbu korektivnih mjera.

CERTIFIKACIJA

Ispitivanje certifikacijske kuće udovoljavanju svih zahtjeva HMS.SUKP, ukoliko je pozitivno certificiranje objekta na 3 godine i ugovaranje nadzora.



ODRŽAVANJE & AUDIT

Nakon uspješne certifikacije SUKP.HMS je validan tri godine. Organizacija je u tom periodu obvezna održavati SUKP.HMS samostalno ili uz pomoć licenciranih konzultanata, te aktivno sudjelovati u provođenju nadzora.



U ovom razdoblju ovlaštena certifikacijska kuća Bureau Veritas Croatia provodi periodične revizije (1-3 godišnje) kako bi provjerila posvećenost organizacije pridržavanju pravila i propisa HMS-a. Također uključuje laboratorijske analize za nutritivne vrijednosti i ponekad alergene.

ŠTO HEALTHY MEAL STANDARD PREDSTAVLJA MOM VRTIĆU?



Za dječji vrtić Varaždin i Vašu djecu, uvođenje Healthy Meal Standarda znači sljedeće:

- Veću sigurnost u lancu prehrane za svu djecu
- Inkluziju djece s posebnim prehrambenim potrebama u sustav vrtičke prehrane: za djecu s intolerancijom na laktuzu
- Kvalitetnije namirnice iz godine u godinu: svake godine poboljšavamo nabavku s još boljim namirnicama
- Voće, povrće, tjestenina i med od lokalnih OPGovaca
- Nema prženja u dubokom ulju
- Nema niskokvalitetnih namirnica poput hrenovki, pašteta, čokoladnih namaza, šećernih pasti, sokova na razrjeđivanje
- Većinu pekarskih proizvoda smo izbacili, a primjereni pekarski proizvodi se djeci serviraju povremeno
- Na jelovniku ima visokokvalitetnih šunki, kruh sa sjemenkama, raženi i kukuruzni, sirnih namaza, domaćih pašteta od tune, povrća i piletine, domaćih pašteta od čokolade, puno više ribljih proizvoda (lignje, kozice, oslić, tuna u rižotu, brudetu ili pečeno), a ponekad i mlijeko sladoled
- Voće se poslužuje svaki dan!

ŠTO SMO PROMIJENILI DO SADA U DV VARAŽDIN?



U dječjem vrtiću Varaždin aktivno u suradnji s vrtićem poboljšavamo prehranu iz godine u godinu kroz:

- Usklađivanje dokumentacije sa zakonskim zahtjevima u okviru prehrane - na jelovnicima su prikazani alergeni i nutritivne vrijednosti obroka
- Organizaciju cijelokupnog sustava prehrane - od nabave do serviranja obroka uz uspostavljanje slijedivosti i svakodnevnog praćenja
- Povećanje raznolikosti obroka koji se nude u vrtićima: uveli smo preko 500 novih obroka
- Obavezno svakodnevno serviranje voća koje je povezano s lokalnim OPG-ovcima
- Uvođenje jelovnika za djecu koja imaju intoleranciju na laktozu
- Provođenje niza nacionalnih i međunarodnih edukacija kuhara
- Uz partnere, provode se godišnje provjere sustava prehrane vrtića i laboratorijska analize obroka.

IZBACILI SMO:

- **Prženje u dubokom ulju** - postupci toplinske obrade na visokim temperaturama, kao što je prženje u dubokom ulju, ne preporučuju se u DV zbog mogućnosti nastanka štetnih spojeva
- **Niskokvalitetne** mesne proizvode hrenovke i paštete, uveli smo premium šunke od puretine i svinjetine
- Zasladijene sokove, razne šećerne namaze i paste, a uveli smo visokokvalitetni džem i med
- I smanjili količinu hrane koja sadrži **pojačivače okusa za preko 90%**.



GRAD VARAŽDIN

PRVI GRAD ZDRAVE VRTIČKE PREHRANE U VARAŽDINSKOJ ŽUPANIJI

Dječji vrtić Varaždin službeno je dobio **certifikat Healthy Meal Standard (HMS)** u travnju 2023. godine.

Zamjeniku gradonačelnika Miroslavu Markoviću uručeno je prestižno priznanje "**Grad zdrave vrtičke prehrane**" kojim je Grad Varaždin zaokružio priču oko uvođenja i implementacije novog sustava zdrave prehrane u Dječjem vrtiću Varaždin. Zamjenik gradonačelnika naglasio je kako Grad Varaždin ulaze u sustav zdrave prehrane djece, kao i u opremanje i edukaciju djelatnika vrtića kako bi zadržali visoku razinu znanja u pripremi kvalitetne hrane i brige za najmanje.



OBROCI I RECEPTI IZ NAŠEG VRTIĆA:

RESTANI KRUMPIR, PEČENA PURETINA U UMAKU OD REPE, KUKURUZNA ZLEVANKA SA SIROM, ŠNITA KRUHA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 526 kcal

Proteini: 21.9g

Masti: 22.6g

Ugljikohidrati: 59.8g

Alergeni: gluten, jaja, laktosa, mlijeko, gluten, sezam, lupina, soja

Receptura (obiteljska porcija):

- Pureći zabatak 50g
- Repa kisela 20g
- Paprika crvena 4g
- Suncokretovo ulje 2mL
- Pšenično brašno 2g
- Vrhne za kuhanje 20% m.m. 20g
- Krumpir 100g
- Ulje suncokretovo 5mL
- Luk crveni 5g
- Začini: papar crni, sol



Priprema jela:

Puretinu posoliti, popapriti i staviti na protvan. Peći na 180°C cca 30-40 min.

Na ulju popržiti nasjeckanu papriku, dodati kiselu repu, propirjati i zaliti vrhnjem za kuhanje. Brašno otopiti u toploj vodi i dodati kako bi se umak zgusnuo. Kad je zavrijalo, maknuti s tavnice i servirati!

Krumpir oguliti, narezati i staviti ga kuhati u posoljenu vodu. Luk sitno nasjeckati i popržiti na zagrijanom ulju. Kad je luk zastaklio, dodati kuhanji krumpir, zajedno ih prodinistati i usitnjavati s kuhačom. Kad je gotovo, servirati s umakom i piletinom.

JUHA OD POVRĆA, MEKSIČKI RIŽOTO, KUPUS SALATA I BISKVITNI KOLAČ OD NARANČE



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 562 kcal

Proteini: 19.4g

Masti: 15.6 g

Ugljikohidrati: 84.7 g

Alergeni: celer, mlijeko, gluten, jaja, gorušica, soja, sumporni dioksid

Receptura (biskvitni kolač)

- Pšenično brašno za kolače 300g
- Jaje kokošje 2 kom (M ili L veličina)
- Kakao prah 50g
- Mlijeko svježe 150 mL
- Šećer vanilin 1 žličica
- Ulje suncokretovo cca 40 mL
- Sok od naranče cca 50 mL
- Korica naribana cca 1/2 naranče
- Prašak za pecivo 1/2 vrećice

Priprema jela:

Odvojiti bjelanjak od žumanjka. Bjelanjke umutiti u čvrsti snijeg. U žumanjak dodati vanilin šećer i dobro razmutiti. U smjesu postepeno dodati ostale sastojke (ulje, mlijeko, brašno, kakao prah, sok od naranče) i polako sjediniti sa snijegom od bjelanjaka. Dodajte koricu naranče i dobro promiješajte i smjesu izlijte u namašćeni protvan. Peći na 175 °C cca 40 minuta.

GRAH S KISELIM KUPUSOM I SUHIM MESOM, 1 ŠNITA KRUHA, MAKOVNJAČA



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 555 kcal
Proteini: 17.4g
Masti: 23.51g
Ugljikohidrati: 65.74g
Alergeni: sumporni dioksid, gluten, mlijeko, laktosa, jaja, kikiriki, orašidi, sezam, soja, lupina

Receptura (1 dijete):

- Suha svinjska rebrica 30g
- Ulje suncokretovo 3 mL
- Grah smeđi konzervirani 40g
- Češnjak 0,5 g
- Luk crveni 10g
- Kupus kiseli, rezani 100g
- Paprika crvena 5g
- Krumpir 30g
- Pšenično brašno 1 žličica

Priprema jela:

U zasebni lonac stavite kuhati rebarca. U drugom loncu na ulju popržite luk, a kad omekša dodajte nasjeckanu mrkvu, protisnuti češnjak, a zatim i papriku i krumpir narezan na kockice. Sve podlijte s malo vode i dodajte začine po želji. Kad je krumpir napola kuhan, dodajte kiseli kupus i konzervirani grah (prethodno ih isperite hladnom vodom i ocijedite). Kuhana rebarca isperite te dodajte u lonac s grahom i kupusom te zalijte vodom tako da se sve prekrije. Ako je potrebno zgusnuti, malo brašna razmutite u vodi i dodajte u lonac. Još malo kuhati na laganoj vatri i kad je kuhanо servirati s kruhom.

KREM JUHA OD ŠPINATA I CELERA, POPEČAK OD OSLIĆA, POVRĆE NA MASLACU, ČAJNI KOLUTIĆI



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 523 kcal
Proteini: 22.7g
Masti: 16.2g
Ugljikohidrati: 72.4g
Alergeni: celer, gluten, jaja, soja, mlijeko, orašidi, laktosa, sezam

Receptura za popečak (obiteljska porcija)

- Oslić file 600g
- Jaje kokošje 2 kom
- Proso 30g
- Krušne mrvice 60g
- Začini: vlasac, papar, češnjak

Priprema jela:

Oslić i proso staviti zasebno kuhati u lonac. Kada su kuhani, stavite u jedan lonac i usitnite ih u pire i umiješajte jaje. Krušne mrvice i začine dodajte na kraju i dobro izmiješajte rukama. Smjesa mora biti dovoljno kompaktna ali ne i previše ljepljiva. Rukama napravite polpetice, posložite ih na papir za pečenje i stavite ih peći u pećnicu na 200°C dok ne postanu zlatno smeđe boje. Servirajte ih uz povrće i dobili ste kompletan obrok!

ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR S MASLACEM, ZELENA SALATA I BISKVITNI KOLAČ S JABUKOM

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 554 kcal
Proteini: 19.4g
Masti: 22.8g
Ugljikohidrati: 69.3g
Alergeni: gluten, mlijeko, jaja, SO2, celer, goruščica

Receptura (obiteljska porcija):

- Mljeveno meso 500g
- Riža 100g
- Luk 100g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Pasirana rajčica 300g
- Krumpir 1,5 kg
- Maslac cca 30g
- Mlijeko 150 mL
- Maslinovo ulje cca 40 mL
- Začini: sol, češnjak, papar, peršin



Priprema jela:

Rižu kratko prokuhati i ocijediti. U većoj posudi pomiješati mljeveno meso, jaje, dio luka, papar, peršin, češnjak, rižu i ulje. Napraviti male kuglice i prepržiti ih na zagrijanom ulju i luku. Stavite ih u lonac, te dodajte koncentrat rajčice, vodu, još malo popaprite. Kuhajte na laganoj vatri cca sat vremena i povremeno dodajte vode ako je potrebno.

Krumpir oguliti i skuhati, kada je skuhan, ocijediti ga i dodati zagrijano mlijeko, maslac, posoliti i izmiksati u pire.

BOLOGNESE ZA VRTIĆE, KRASTAVCI SALATA, KOLAČ OD GRIZA S DŽEMOM

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 477 kcal

Proteini: 17.7g

Masti: 18.5g

Ugljikohidrati: 59.8g

Alergeni: gluten, jaja, celer, laktosa, mlijeko, sumporni dioksid

Receptura (1 dijete):

- Tjestenina 50g
- Mljeveno miješano meso 35g
- Luk crveni 10g
- Mrkva crvena 15g
- Celer korijen 5g
- Koncentrat rajčice 5g
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Začini: sol, origano, po želji

Priprema jela:

Oguliti i narezati luk, mrkvu i korijen celera. Na zagrijanom ulju pirjati luk, mrkvu i celer dok se luk ne zažuti. Dodati začinjeno mljeveno meso i dinstati. Kada je isparila voda koju je pustilo meso, dodati koncentrat rajčice, šećer i origano, sve promiješati i kuhati na laganoj vatri.

U zasoljenoj vodi skuhati tjesteninu i poslužiti s umakom.



KAKO SE RODITELJI MOGU UKLJUČITI?

ŽELITE POSTATI DIO
HEALTHY MEAL STANDARD
TIMA U SVOM VRTIĆU I
SUDJELOVATI U
POBOLJŠANJU PREHRANE?
JAVITE NAM SE!

IMATE IDEJU ZA OBROK
KOJI BI HTJELI VIDJETI U
SVOM VRTIĆU?
PREDLOŽITE NAM!

IMATE PRIJEDLOG,
PRIGOVOR ILI ŽELITE
NEŠTO PODIJELITI S
NAMA? PIŠITE NAM!
#JABOLJIRODITELJ



KONTAKT
EMAIL: OFFICE@REDFORK.HR

FACEBOOK:
@HMSHRVATSKA



KONTAKT INFORMACIJE:

DJEČJI VRTIĆ VARAŽDIN
DRAVSKA 1, 42000, VARAŽDIN
W: DJECJIVRTICVZ.HR
E: VRTICVZ@GMAIL.COM



VLASNIK HEALTHY MEAL STANDARD-A
RED FORK ZA ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ U BIOTEHNOLOGIJI
DIANA GLUHAK SPAJIĆ
W: REDFORK.HR
W: HEALTHYMEALSTANDARD.EU
E: OFFICE@REDFORK.HR

REDFORK