



Smacznie i zdrowo Nasz pomysł na posiłki

NORLANDIA PRZEDSZKOLA

 norlandia



JAKIE JEST TWOJE PIERWSZE WSPOMNIENIE POSIŁKU ?

Czy jest to zapach świeżo upieczonego chleba w kuchni z czasów dzieciństwa? A może jest to smak wygrzanych słońcem truskawek na patyku, które zebrałeś bardzo dawno temu?

A może masz wspaniałe wspomnienie ze sklepu z serami lub u sprzedawcy ryb, w których zapach i wrażenia wizualne stały się prawie zbyt wielkie jak na jeden raz.

Czy pamiętasz swoją pierwszą wizytę w restauracji z dobrymi przyjaciółmi i sosy z czerwonego wina lub Bearnaise, pełne gęstych i intensywnych smaków?

Jestem pewien, że wszyscy mamy wspomnienia posiłków z czasów dzieciństwa i dorastania, które wzruszają nas nawet dzisiaj. Przedszkole to wyjątkowe miejsce, gdzie możemy tworzyć miłe wspomnienia; nasze zadanie jest ważne.

Jestem przekonany, że możemy pomóc naszym dzieciom tworzyć własne szczęśliwe wspomnienia posiłków. Chcemy, aby dzieci i rodzice sami dokonywali wyboru własnej podróży gastronomicznej.

Smaczne Jedzenie to wkład Norlandii w trwającą całe życie pozytywną ocenę posiłków.



WIZJA POSIŁKÓW

”Chcemy tworzyć, trwające przez całe życie, pozytywne oceny posiłków.”

PATRIK KARLBERG
Szef diety & posiłków
Norlandia Przedszkola

POMYSŁ POSIŁKÓW NORLANDII

Smacznie i zdrowo to nasz pomysł na posiłki, opisujący sposób pracy z dietą i posiłkami w Norlandii. Powstał on w naszych przedszkolach, gdzie widzieliśmy rosnącą potrzebę wspólnego podejścia i korzystania ze wszystkich dobrych rozwiązań, które stale pojawiają się w naszych jednostkach. Zebranie naszych wspólnych myśli i zasad w podręczniku pomysłów (koncepcji) jest ważnym krokiem w kierowaniu naszej działalności do naszych celów i naszej wizji.

Sądzimy, że jedzenie, które jest starannie przyrządzane blisko miejsca, w którym ma być podawane, staje się smaczniejsze i zdrowsze.

Uważamy naszych szefów kuchni, asystentów kuchennych i nauczycieli za fantastyczne źródła wiedzy podwyższającej wartość i zadowolenie z naszej działalności i przygotowywanych przez nas posiłków. Aby zapewnić przyjemność z jedzenia i dobre wrażenia, należy zwracać uwagę na sam posiłek, a nie tylko na pokarm znajdujący się na talerzu. Posiłek jest szerszym pojęciem, obejmującym podstawowe wartości dotyczące surowca i gotowania, a także sposób, w jaki jedzenie jest podawane, w jakim środowisku i z kim ludzie je spożywają. Kiedy te parametry działają wspólnie, posiłek może w pełni stać się niezbędnym i życiodajnym składnikiem życia nieletniego lub dorosłego, młodego lub starego człowieka.

Chcemy osiągnąć długotrwałe i pozytywne oceny od dzieci w naszych przedszkolach.

Podstawową rzeczą jest oczywiście to, że jedzenie, zapewnia dzieciom potrzebną energię oraz odżywienie i zawiera dobre składniki; chcemy jednak również wzbudzić u dzieci ciekawość podniecających smaków. Chcemy rozwijać ich wrażliwość na smaki. Smaczne Jedzenie opiera swoją działalność na kilku ważnych pomysłach, w których posiłek, przejrzysty profil jedzenia i przemyślany system żywienia, przyjemność jedzenia i trwałość stanowią podstawę. Koncepcja posiłku, w której wizje i smaki kompetentnych i oddanych szefów kuchni stają się rzeczywistością.

NASZE WYTYCZNE GASTRONOMICZNE

Nasze wytyczne gastronomiczne to szereg pomysłów i podejść, na których opieramy naszą działalność. Są one opracowywane wspólnie z naszymi szefami kuchni i tworzą podstawę Smacznego Jedzenia.

Właściwie mierzone: to termin, którego używamy, aby przypomnieć, że żywność zawiera właściwe składniki odżywcze i nie zawiera rzeczy, które ujemnie wpływają na nasze zdrowie. Na przykład, dobre i zdrowe tłuszcze mogą być również składnikami, które pomagają zachować równy poziom cukru we krwi.

Podniecające i wyzywające smaki w połączeniu z klasycznymi przysmakami: Chcemy, aby nasze dzieci rozwijały swoją ciekawość i zainteresowanie jedzeniem. Zarówno naszymi dobrze znanymi klasykami, jak i nowocześniejszymi odmianami.

Wspólne rozwijanie jadłospisów: Dzięki wspólnym opracowaniom i testom, zabezpieczamy jakość naszych jadłospisów i zapewniamy ich dalszy rozwój i odnowę.

Dobre gotowanie z użyciem dobrych składników: Rozumiemy przez to, oddanych i kompetentnych kucharzy, którzy używają starannie dobranych składników.

Warzywa i sałatka do posiłku: To ważna część naszych zaleceń, w wielu przedszkolach podajemy bufet sałatkowy, w którym dzieci same wybierają sałatkę. W innych przedszkolach kładziemy na stołach miseczki z urozmaiconą sałatką, którą dzieci zabierają same.

Ryby: Używamy tylko ryb oznaczonych znakiem MSC (www.msc.org/pl/).

Mięso: Staramy się używać polskiego mięsa. W przypadkach, gdy używamy importowanego mięsa, musi ono pochodzić z krajów, w których standardy hodowli zwierząt są porównywalne ze standardami polskimi.

Marnotrawienie żywności: Kształcenie pozwala na zrozumienie prowadzenia możliwego do utrzymania stylu życia. Marnotrawienie żywności stanowi ważny element układanki w pracy pedagogicznej. Ponadto chcemy umieszczać zasoby tam, gdzie są one najlepiej wykorzystywane, mianowicie na talerzu i w brzuchu!

Ekologiczna ambicja: Staramy się, aby co najmniej 50–60% surowców było ekologicznych, spełniających wymagane kryteria lub uprawianych lokalnie.

Energia & odżywianie: Nasze posiłki są dostosowane dla dzieci w wieku 1-6 lat.

Zmiany sezonowe: Gotujemy i podajemy jedzenie, które jest w sezonie, co zwykle również oznacza, że jest najlepsze, najtańsze i najbardziej pożywne w danym sezonie.

Urozmaicony smak: nie robimy gotowych, kuszących potraw dla dzieci, lecz dobrze skomponowane, pikantne i przyprawione dania.

Pedagogika posiłków: W czasie wszystkich posiłków dajemy pedagogom dobre możliwości oceny pozytywnych wartości żywieniowych wokół wszystkiego, co dzieje się przed posiłkiem i po nim. Dzięki temu, dzieci i dorośli mogą współdziałać, dyskutować i omawiać znaczenie jedzenia, smaków, zmysłów, matematyki i innych rzeczy, które można powiązać z posiłkiem.

Roczny Plan Gastronomiczny: Gotowanie i świadomość gastronomiczna są integralną częścią programu nauczania. Każde przedszkole odpowiada za swój pedagogiczny plan roczny. W ten sposób upewniamy się, że jedzenie i nasze posiłki stają się integralną i naturalną częścią naszej działalności.

Żywność i dieta dla alergików: Żywność i dieta dla alergików wymagają dużej ostrożności podczas gotowania, aby uniknąć zanieczyszczenia alergenami. Dzieci potrzebujące specjalnej diety, są do tego uprawnione, a my oferujemy większość rodzajów diet, opartych na podstawach medycznych lub dyskryminacyjnych.



PRACA NAD ROZWOJEM I STRUKTURĄ JADŁOSPISU

Nasi szefowie kuchni uczestniczą w pracach rozwojowych Norlandii. Kucharze biorą udział w naszych seminariach dotyczących wyboru jadłospisu. To tutaj odbywa się rozwój kompetencji co zapewnia, że dobre pomysły są wdrażane i rozpowszechniane we wszystkich naszych przedszkolach.

Pięć urozmaiconych posiłków tygodniowo w trybie sześciotygodniowym oznacza, że powrót do poprzedniego jadłospisu zajmuje sześć tygodni. Nasz system zawiera więc trzydzieści starannie wybranych potraw, tworząc dobre warunki do dobrego planowania i przygotowania posiłków.

Zmiany jadłospisu następują dwa razy w roku. W marcu, wprowadzamy menu wiosenne i letnie, a w październiku prezentujemy menu jesienne i zimowe. Warzywa i dodatki są stale aktualizowane w celu jeszcze lepszego dopasowania do danego sezonu. Podczas naszych seminariów na temat jadłospisów pracujemy również nad śniadaniem, przekąskami i wyborem warzyw, aby stworzyć różnorodność również w tym zakresie.







TRENDY W NASZYM ŚRODOWISKU

Posiłek i żywność oraz ich składniki są dziś obszarem, który jest bardzo interesujący dla świadomych ludzi, zwłaszcza rodziców małych dzieci. Stajemy się coraz bardziej świadomymi i kompetentnymi konsumentami. Rozwój tej dziedziny jest dynamiczny.

Dbamy o nasze zdrowie i chcemy, aby nasze dzieci miały jak najlepsze warunki do zdrowego życia. Najważniejsze są szkolenia i właściwy tryb życia.

Równocześnie i nieco paradoksalnie obserwujemy wzrost spożycia produktów bogatych w tłuszcz i cukier. Nasza średnia waga rośnie i widzimy, jak problemy, które istniały w USA, powoli pojawiają się w Europie.

Smacznie i zdrowo przyjmuje to, co pozytywne w wspomnianych czynnikach zewnętrznych i chce być głosem w debacie na temat wpływu diety na nasze zdrowie. Chcemy oddziaływać na nasze dzieci i rodziców w pozytywnym kierunku i razem z nimi stać się świadomymi konsumentami.



SKŁADNIKI ŻYWNOSCI

Żywnienie w naszych przedszkolach powinno charakteryzować się zróżnicowanym i smacznym jedzeniem. Przygotowanym z dobrych i pożywnych surowców. W czasach, gdy jeden kierunek (trend) zostaje zastąpiony innym, chcemy być stabilną alternatywą, w której wszystkie składniki odżywcze, tłuszcze, białka i węglowodany, a także witaminy i minerały odgrywają ważną rolę w diecie dziecka. Ważne jest jednak, że używali dobrych tłuszczów i zachowali rozsądną równowagę między węglowodanami, tłuszczami i białkami. Gdy jest to możliwe, redukujemy szybkie węglowodany na rzecz powolnych.

Nieustannie staramy się minimalizować użycie substancji z listy E oraz innych nienaturalnych lub niepotrzebnych konserwantów i dodatków.

Cukier jest używany w tak małej ilości, jak to możliwe, a w przypadkach, gdy jest potrzebny do gotowania jako środek aromatyzujący lub równoważący, staramy się używać mniej rafinowanego cukru lub innego środka słodzącego, takiego jak miód.

Nie pozwalamy dzieciom przynosić tortów, lodów lub ciastek na swoje urodziny; podniecające sałatki owocowe mogą je doskonale zastąpić.

Naszą polityką jest ograniczenie rutynowego i nienaturalnego użycia cukru, które powoduje jego nadmierne spożycie. Chcemy, aby posiłki w przedszkolach pomagały dzieciom utrzymać w ciągu dnia stały poziom cukru we krwi i aby rodzice mogli odbierać rześkie dzieci, mające dosyć energii, aby wytrzymać do (obiadu) kolacji w domu.

Mali kucharze

Istnieje wiele sposobów angażowania przedszkolaków w gotowaniu. Dorywcza pomoc w kuchni, pieczenie własnego ciasta na oddziale, pomoc w nakrywaniu stołów lub przygotowywaniu sałatek to tylko niektóre proste przykłady prac, w których nasi mali szefowie kuchni lubią zwykle brać udział.



JABŁECZNIK Z BUDYNIEM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zagnieść ciasto i podzielić na 2 części, jedną na blaszkę oraz jedną na wierzch. 1 kg jabłek obrać, pokroić w plastry lub kostkę ułożyć na ciasto posypać cynamonem. Ugotować 2 budynie w 3 szklankach mleka (2.5 szklanki mleka ugotować z 3 łyżkami masła) w 0.5 szklanki mleka rozrobić budyń. Gorącym budyniem zalać jabłka ułożone na cieście. Drugą połowę ciasta pokruszyć na budyń. Piec na złoty kolor. Można posypać cukrem pudrem po ostygnięciu.

SKŁADNIKI:

- 3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki proszki do pieczenia
- 2 jajka
- 1 kostka masła
- cynamon
- 2 budynie
- 3 szklanki mleka



ZUPA KALAFIOROWA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na oliwie i maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i smażyć co chwilę mieszając przez 2 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i znów podsmażać je przez ok. 5 - 7 minut od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą oraz pieprzem. Dodać świeżego kalafiora pokrojonego na małe różyczki i jeszcze przez chwilę razem podsmażać (kalafiora mrożonego dodajemy później). Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć i gotować przez ok. 20 minut do miękkości warzyw. W połowie tego czasu dodać mrożone różyczki kalafiora, wcześniej opłukane na sitku pod gorącą wodą. Zupę odstawić z ognia, dodać posiekany koperek i szczypiorek. Śmietanę wymieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody, później z kilkoma łyżkami wywaru. Po zahartowaniu śmietany dodawać ją stopniowo do zupy cały czas mieszając. Podawać z pieczywem.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 5 ziemniaków
- 500 g kalafiora
- 1,5l bulionu drobiowego
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 200 g gęstej śmietany 18%



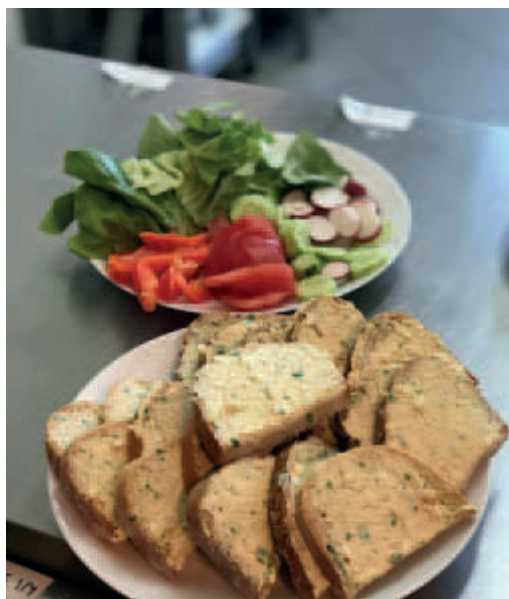
PASTA JAJECZNA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka ugotować na twardo (ok. 6 minut licząc od momentu zagotowania się wody), następnie pokroić w kosteczkę lub rozgnieść widelcem, ostudzić. Przyprawić solą i pieprzem, wymieszać z majonezem. Dodać łyżkę posiekanego szczypiorku lub łyżkę listków rzeżuchy.

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- sól
- czarny pieprz
- 2 łyżki majonezu
- rzeżucha lub szczypiorek



ZUPA CEBULOWA Z GRZANKAMI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę obierz i pokrój w piórka. Na patelni rozgrzej połowę masła i zeszklij na nim cebulkę. Duś aż będzie miękka, dopraw solą, pieprzem i ziołami. W garnku zagotuj bulion, dodaj do niego cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz ziele angielskie. Gotuj przez 25-30 minut. Całość zmiksuj blenderem. Do zblendowanej zupy cebulowej dodaj serek topiony i gotuj jeszcze 15 minut. Zupę dopraw jeszcze do smaku. Bułkę pokroić na kromki i przyrumienić na maśle na patelni. Zupę przelać do małych miseczek lub kokilek. Na wierzchu ułożyć grzankę, posypać tartą mozzarellą i wstawić do piekarnika z funkcją grilla nagrzanego do 200°C na około 10-14 minut lub piec, aż ser się zrumieni. Podawać od razu.

SKŁADNIKI:

- 6 dużych cebul
- 1/2 kostki masła
- 2 i 1/2 litra bulionu
- 2 ząbki czosnku
- 1 serek topiony
- 2 kajzerki
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- sól
- pieprz
- zioła prowansalskie
- kawałek sera żółtego



Chcemy tworzyć trwające
przez całe życie, pozytywne
oceny posiłków!