



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.



Prihvatanjem 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



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.

OSNOVNA ŠKOLA SELA

Osnovna škola Sela osnovana je 1960. godine, a osnivač OŠ je grad Sisak. Osnovna škola Sela nalazi se na adresi Sisačka ulica 103, 44273, Sela. Školu pohađa oko 192 učenika, ima 32 djelatnika, a ravnatelj OŠ je Draženka Kušević.

Vizija škole: osposobljavanje učenika za kvalitetan život u uvjetima razvoja globalnog, inovativnog i konkurentnog društva. Vizija škole koju su oblikovali i kojoj teže svi učitelji i stručni suradnici svojom stvaralačkom energijom ima za cilj učenicima u poticajnom okruženju omogućiti razvijanje odgovornog odnosa prema znanju temeljenog na kvaliteti, kreativnosti, iskustvenom učenju i samoinicijativi.

Misija škole je stvarati školsko okruženje koje će učenici voljeti, usmjeravati na vrijednosti rada, znanja, međusobnog poštovanja, ravnopravnosti, multikulturalnosti, odgovornosti prema sebi, obitelji i društvu u cjelini; njegovati stvaralaštvo i kreativnost uz stručnu pomoć za sve; surađivati s roditeljima i lokalnom zajednicom; učiti jedni od drugih, pomagati jedni drugima i prihvaćati različitosti.



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.



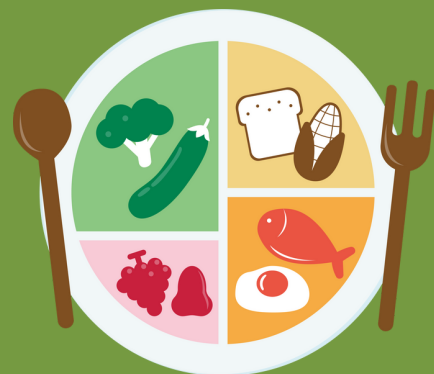
ODRŽAVANJE & AUDIT

Nakon uspješne certifikacije SUKP.HMS je validan tri godine. Organizacija je u tom periodu obavezna 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 MOJOJ ŠKOLI?



Za osnovnu školu Sela i Vašu djecu, uvođenje Healthy Meal Standarda znači sljedeće:

- Veću sigurnost u lancu školske prehrane za svu djecu
- Inkluziju djece s posebnim prehrambenim potrebama u sustav školske prehrane: za šećernu bolest tip 1
- Kuhano se u redovnoj nastavi poslužuje kroz svaku jutarnju smjenu, a suho popodne
- Kvalitetnije namirnice iz godine u godinu: svake godine poboljšavamo nabavku s još boljim namirnicama
- Voće, povrće, tjestenina i med od lokalnih OPGovaca uz suradnju s Gradskom Tržnicom Sisak
- Nema prženja u dubokom ulju nego u modernim pećnicama
- Nema niskokvalitetnih namirnica poput hrenovki, pašteta, čokoladnih namaza, šećernih pasti, sokova na razrijeđivanje
- 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 mliječni sladoled
- Voće se poslužuje svaki dan!

ŠTO SMO PROMIJENILI DO SADA U OŠ SELA?



U osnovnoj školi Sela aktivno u suradnji sa školom 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 cjelokupnog sustava prehrane - od nabave do serviranja obroka uz uspostavljanje slijedivosti i svakodnevnog praćenja
- Povećanje raznolikosti obroka koji se nude u školama: uveli smo preko 500 novih obroka
- Obavezno svakodnevno serviranje voća koje je povezano s lokalnim OPG-ovcima
- Uvođenje jelovnika za djecu koja boluju od dijabetesa tip 1
- Provođenje niza nacionalnih i međunarodnih edukacija kuhara
- Uz partnere, provode se godišnje provjere sustava prehrane škole 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 OŠ zbog mogućnosti nastanka štetnih spojeva
- **Niskokvalitetne** mesne proizvode hrenovke i paštete, uveli smo premium šunke od puretine i svinjetine
- Zaslađene 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 SISAK

PRVI GRAD ZDRAVE DJEČJE PREHRANE U HRVATSKOJ

Prema podacima Ministarstva financija o ulaganjima u osnovno školstvo u Hrvatskoj, **Grad Sisak ulaže čak tri puta više od državnog prosjeka** te je u samom vrhu hrvatskih gradova po financiranju uvjeta školovanja i vannastavnih aktivnosti učenika.

Grad Sisak uz gradonačelnicu Kristinu Ikić Baniček već nekoliko godina ostvaruje viziju poboljšanja prehrane učenika u svih 9 gradskih škola i značajno ulaže u kvalitetne i zdrave školske obroke. **Grad Sisak 2019. godine je putem Healthy Meal Standarda stekao titulu prvog Grada zdrave dječje prehrane u Hrvatskoj**, a prva sisačka osnovna škola Braća Ribar dobila je certifikat Healthy Meal Standard 2017. godine.

Nakon odluke da se u svim školama omogući priprema kvalitetnih toplih obroka pokrenuto je opremanje i obnavljanje kuhinja i edukacija cjelokupnog osoblja, djece i roditelja. **Nakon serije ulaganja od preko 10 milijuna kuna sve su škole opremljene, kuhinje obnovljene i ekipirane za pripremu obroka.**



OBROCI I RECEPTI IZ NAŠE ŠKOLE:

REDOVNA NASTAVA:

GRIZ NA MLIJEKU S ČOKOLADOM , KRUŠKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 422 kcal

Proteini: 14.2 g

Masti: 12.4 g

Ugljikohidrati: 63.3 g

Alergeni: mlijeko, soja, laktoza, gluten, orašidi

Recept (obiteljska porcija):

- Griz 50g
- Maslac 5g
- Med 1 žličica
- Mlijeko 260 mL
- Čokolada u prahu 1 žličica

Priprema jela:

Mlijeko zagrijte u loncu do vrenja. Kada mlijeko zavrije, smanjite vatru i polako sipajte pripremljeni griz u mlijeko, neprestano miješajući pjenjačom, kako se ne bi stvorile grudice. Nastavite kuhati pet minuta neprestano miješajući. Kada se griz zgusne, maknite ga s vatre i umiješajte žlicu maslaca i med, a po želji možete dodati i malo cimeta. Servirajte i pospite čokoladom u prahu.



REDOVNA NASTAVA:

TJESTENINA S MAHUNARKAMA I POVRĆEM , ZELENA SALATA, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 441 kcal

Proteini: 16.6g

Masti: 12,1g

Ugljikohidrati: 64.9g

Alergeni: celer, gluten, jaja, kikiriki, sezam, orašidi

Receptura (1 dijeta):

- Tjestenina 50g
- Leća 25g
- Kukuruz konzervirani 15g
- Tikvice zelene 25g
- Đuveč 20g
- Grašak smrznuti 15g
- Ulje suncokretovo 6 mL
- Začini: sol, bosiljak, peršin



Priprema jela:

Tikvice narezati na sitne kockice. Zagrijati ulje i dodati leću, grašak i začine, podlijati vrućom vodom i uz redovno miješanje i podlijevanje po potrebi kuhati oko 20 min. Dodati tikvice, pirjati još 10ak min i dodati đuveč i kukuruz (ocijediti i isprati prije dodavanja), pirjati dok nije skroz sve kuhano i do željene gustoće umaka. Skuhati tjesteninu u slanoj vodi i poslužiti jelo.

REDOVNA NASTAVA:

KUHANA PILETINA, KUHANI KRUMPIR S UMAKOM OD MRKVE, SALATA SVJEŽA PAPRIKA, JABUKA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 442 kcal

Proteini: 15.1g

Masti: 18.4g

Ugljikohidrati: 56.3g

Alergeni: celer, gluten, laktoza, mlijeko

Receptura (1 dijete):

- Piletina 60g
- Krumpir 150g
- Mrkva 80g
- Vrhnje kiselo 10g
- Maslac 5g
- Začini: sol, peršin, papar



Priprema jela:

Piletinu možete začiniti direktno prije kuhanja, ili možete začine ubaciti u vodu, s oba načina će te dobiti sličan rezultat. U lonac stavite vodu i kada voda proključa, vatru smanjite da ne bude prejaka, te ubacite piletinu u lonac u kojemu se nalazi voda. Pustite da se kuha cca 30ak minuta, ako je kuhana, izvadite ju iz vode.

Mrkvu i krumpir narežite i stavite kuhati u posebne lonce. Kad je krumpir skuhan, posolite ga, dodajte maslaca i pospite peršinom.

Kuhanoj mrkvi dodajte soli, papra i začine po želji (npr. curry) te kiselo vrhnje i dobro izblendajte. Sve zajedno servirajte kako je prikazano na slici.

REDOVNA NASTAVA:

GULAŠ OD SVINJETINE SA PALENTOM, BANANA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 443kcal

Proteini: 15.8g

Masti: 11.8g

Ugljikohidrati: 51.4

Alergeni: gluten, celer

Receptura (obiteljska porcija):

- Svinjetina 500g
- Palenta 450g
- Luk crveni 100g
- Mrkva crvena 100g
- Koncentrat rajčica 80g
- Ulje maslinovo cca 50 mL
- Začini: sol, papar, paprika slatka crvena, lovor



Priprema jela:

Palentu skuhati u vreloj vodi cca 2 min, kad je kuhana, možete dodati malo maslaca i posoliti.

Meso narežite na male kocke. Luk očistite i sitno nasjeckajte. U lonac stavite ulje (ili drugu masnoću). Kada se ulje zagrije, dodajte luk i pirajte ga sve dok ne omekša. I nakon toga dodajte meso i dinstajte 10ak minuta. Zatim dodajte mrkvu i zajedno sve prodinstajte. Začinite solju, paprom i crvenom paprikom, dobro promiješajte pa prelijte koncentratom od rajčice i vodom. Kuhajte na laganoj vatri da se gulaš malo zgusne. Kad je sve kuhano, servirajte uz palentu.

PRODUŽENI BORAVAK:

JUHA OD CRVENE LEĆE I POVRĆA, PUNJENA PAPRIKA S PIRE KRUMPIROM, SALATA MRKVA, KOMPOT OD BRESAKA



Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 634 kcal

Proteini: 22g

Masti: 25.5g

Ugljikohidrati: 81.2g

Alergeni: jaja, gluten, mlijeko, laktoza, celer, orašidi, sezam, kikiriki

Receptura (obiteljska porcija):

- Krumpir 1,5 kg
- Miješano mljeveno 500g
- Jaje 1 kom (M ili L veličina)
- Pšenično brašno 1 žlica
- Riža cca 70g
- Paprika 5-6 komada
- Luk crveni 70g
- Mlijeko 200 mL
- Maslac 30g
- Pasirana rajčica 50 mL
- Voda
- Začini: sol, papar, šećer

Priprema jela:

Paprikama odstranite peteljku i napravite otvor kroz koji očistite papriku od sjemenki i pregrada, ali mora ostati cijela. Dobro posušite. Mesu dodajte nekuhanu rižu, sol, papar, jaje i sve dobro izmiješajte, najbolje rukama. Paprike puniti smjesom mesa, ali ih nemojte prepuniti, ni puniti do vrha, jer mora ostati mjesta za širenje mesa i riže uslijed kuhanja. Posložite ih tijesno jednu do druge, otvorima prema gore, u veću, širu posudu. Na masnoći prodinstajte sitno sjeckani luk, dodajte žlicu brašna pa kratko popržite. Zalijte pasiranom rajčicom, dodajte sol, papar, šećer i začine po želji, a sve dodatno zalijte vodom. Prelijte preko paprika (umak mora jedva prekrivati paprike) i nakon što zakuha, smanjite vatru pa kuhajte otprilike 2 sata na laganoj vatri.

PRODUŽENI BORAVAK:

KREM JUHA OD CIKLE, CRVENI RIŽOTO S PURETINOM, ZELENA SALATA, BISKVITNI KOLAČ S MAKOM

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 622 kcal

Proteini: 21.9g

Masti: 23.5g

Ugljikohidrati: 80.4g

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

Receptura (1 dijete):

- Riža 50g
- Puretina 45g
- Luk crveni 15g
- Češnjak 3g
- Grašak smrznuti 40g
- Đuveč 8g
- Ulje suncokretovo 5 mL
- Začini: vegeta natur, papar, peršin

Priprema jela:

Meso narežite na manje kocke, te začinite vegetom natur i paprom. Ispecite meso na ulju i stavite sastrane. U tavici u kojoj ste ispekli meso prodinstajte crveni luk, zatim dodajte protisnuti češnjak i đuveč. Kad je luk omekšao, dodajte rižu i prvo ju malo zapecite, a zatim podlijte vodom. Kad voda ispari, ponovo dodajte vode i podlijevajte i miješajte. Dodajte grašak i nastavite miješati. Kad su riža i grašak kuhani, dodajte meso i promiješajte. Ostavite poklopljeno 10ak minuta da se sve zajedno uklopi. Poslužite toplo.



PRODUŽENI BORAVAK:

VARIVO OD KORJENASTOG POVRĆA, PILETINE I HELJDE, ŠKOLSKI KRUH, SALATA CIKLA, BISKVITNI KOLAČ

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 669kcal

Proteini: 22g

Masti: 28.1g

Ugljikohidrati: 80.3g

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

Receptura (1 dijete):

- Piletina 45g
- Heljda 20g
- Celer korijen 7g
- Mrkva crvena 30g
- Krumpir 20g
- Peršin korijen 7g
- Koncentrat rajčica 5g
- Pšenično brašno 1 žličica
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Začini: sol, papar crni, lovor, peršin, paprika slatka

Priprema jela:

U loncu prodinstajte luk na suncokretovom ulju, kad je postao staklast, dodajte prethodno začinjena pileća prsa narezana na kockice i prepržite. Zatim dodajte nasjeckan krumpir, mrkvu, celer i peršin na kockice, dodajte začine i prelijte rajčicom i vrućom vodom. Poklopite i kuhajte na srednjoj vatri kojih 10ak minuta, zatim dodajte heljdu (prethodno ju isperite), dodajte vode po potrebi i kuhajte 25-30 minuta, dok ne bude skuhanu. Brašno razmutite u vodi, dodajte i promiješajte kako bi se varivo malo zgusnulo.



PRODUŽENI BORAVAK:

PANIRANI RIBLJI ŠTAPIĆI S PIREOM OD KRUMPIRA I MRKVE, ZELENA SALATA, BISKVIT OD KOKOSA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 688 kcal

Proteini: 23g

Masti: 28g

Ugljikohidrati: 86.8g

Alergeni: gluten, riba, mekušci, laktoza, mlijeko, kikiriki, orašidi, sezam

Receptura (1 dijete):

- Riblji štapići 120g
- Krumpir 160g
- Mrkva crvena 40g
- Maslac 5g
- Mlijeko 15 mL
- Začini: sol, papar, vlasac, kopar



Priprema jela:

Riblje štapiće postavite na pleh i pecite u pećnici na 180 stupnjeva dok ne poprime zlatnu boju.

Krumpir i mrkvu skuhaite u slanoj vodi, kad su kuhani, dodajte toplog mlijeka, maslaca te začine i izmiksajte u pire.

PRODUŽENI BORAVAK:

BISTRA GOVEĐA JUHA, TJESTENINA S MLJEVENIM JUNEĆIM MESOM SALATA KRASTAVCI KISELI, KOLAČ OD KEKSA I MALINA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 636 kcal

Proteini: 26.7g

Masti: 24.2g

Ugljikohidrati: 76.6g

Alergeni: gluten, celer, gorušica, mlijeko, laktoza, jaja, sezam, soja

Receptura (obiteljski ručak):

- Junetina mljevena 400g
- Tjestenina 450g
- Luk crveni 50g
- Mrkva crvena 150g
- Češnjak 10g
- Pasirana rajčica 15g
- Začini: vegeta natur, paprika crvena slatka, papar crni, lovorov list



Priprema:

Na zagrijanom ulju popržite luk i mrkvu, te dodajte protisnuti češnjak. Kad je luk zastaklio, dodati mljeveno meso i dinstati sve dok ne dobije boju. Popapriti i dodati vegetu natur, mljevenu papriku i promiješati. Kad je meso dobilo boju, dodati rajčicu i sve promiješati da se sjedini te dodati lovorov list. Pustiti da se na laganoj vatri kuha.

Tjesteninu skuhati u slanoj vodi i umiješati u umak s mljevenom junetinom te servirati. Jelo možete i ukasiti sušenim peršinom.

PRODUŽENI BORAVAK:

JUHA OD RAJČICE S NOKLICAMA, PANIRANI OSLIĆ I RIŽA PIRJANA NA LUKU, CIKLA SALATA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 616 kcal

Proteini: 26.7g

Masti: 24.2g

Ugljikohidrati: 78.1g

Alergeni: gluten, rakovi, riba, mekušci, jaja, mlijeko, celer

Receptura (1 dijete):

- Oslić file panirani 100g
- Riža 50g
- Ulje suncokretovo 1 žličica
- Luk crveni 15g
- Začini: sol, papar, kopar



Priprema jela:

Oslić premažite uljem i stavite peći u pećnicu na 180 stupnjeva, dok ne poprimi zlatnu boju.

Na ulju prepržite luk, kad je luk omekšao, dodajte rižu i prvo ju malo zapecite, a zatim podlijte vodom. Kad voda ispari, ponovo dodajte vode i podlijevajte i miješajte sve dok riža ne bude kuhana. Posolite, popaprite i začinite koprom.

KAKO SE RODITELJI MOGU UKLJUČITI?

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

IMATE IDEJU ZA OBROK
KOJI BI HTJELI VIDJETI U
SVOJOJ ŠKOLI?
PREDLOŽITE NAM!

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

#JABOLJIRODITELJ



KONTAKT

EMAIL: OFFICE@REDFORK.HR

FACEBOOK:

[@HMSHRVATSKA](https://www.facebook.com/HMSHRVATSKA)



KONTAKT INFORMACIJE:

OSNOVNA ŠKOLA SELA

SISAČKA ULICA 103, 44273, SELA

W: OS-SELA.SKOLE.HR

E: URED@OS-SELA.SKOLE.HR



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

RED FORK