



CENTROPLURISERVIZI
S.p.A.

स्कूल की कैटरिंग सर्विस

स्कूल वर्ष
2013-2014

परिचय

श्री माता पिता महोदय, इस साल हम स्कूल मेन्सा का मेन्यू मेन्सा के इनचार्ज (Centro Pluriservizi s.p.a) रसोई के इनचार्ज (Centro cottura di Montevarchi e centro cottura di Terranuova Bracciolini) डाइटीशियन और मेन्सा कमैटी के प्रतिनिधी (माता पिता, शिक्षक , मोन्तेवारकी और सान जोवानी वलदारनो कोमूने के प्रतिनिधी) ने मिलकर मेन्सा के लिये एक नया संतुलित मेनू का प्रस्ताव रखा है।

भोजन की परिभाषा भिन्न कारणों का सम्मेलन है

- ऊर्जा और पोषक त्व की तकनीकी विशेषणों के अनुसार
- स्वाद, आदतों और क्षेत्र की सांस्कृतिक परम्पराओं के प्रति सम्मान
- मौसम के हिसाब से
- प्रबन्धक, रसोई का सामान और उपलब्ध तकनीकी कर्मियों
- परिवार, शिक्षकों, मेन्सा कमैटी और कोमूने के कन्ट्रोल यूनिट के प्रतिनिधी के सुझाव
- स्कूलों में डाइटिशन के द्वारा बच्चों की पसन्द की जांच

इन सब के द्वारा आखरी नतीजे पर पहुंचे है।

जाना जाता है कि खाने का समय भी शैक्षिक प्रक्रिया है स्वस्थ पोषण के लिये।

इस समय भी बच्चों की शिक्षा चलती रहती है जैसे दूसरों के साथ रहना, खाने की मेज़ के तौर तरीके सीखना और अलग अलग पकवानों का स्वाद लेना।

खाने का समय केवल खाने के लिये ही नहीं है वह भी स्कूल की शिक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

किसी भी चीज़ के अच्छे परिणाम के लिये यह आवश्यक है कि स्कूल और घर दोनों में उसका पालन किया जाये। जिससे पहले कि नया मेन्यू दिया जाय, ध्यान से पढ़ें और अपने बच्चों के खाने के बारे में सलह दें।

स्वस्थ बढना तो बच्चों का खेल है , मिल कर बच्चों को सिखाएँ

☺ उचित पोषण के लिये महत्वपूर्ण है धीरे धीरे खाना और भिन्न प्रकार की चीज़ें खाना।

☉ सुबह का नाश्ता घर पर करना बेहतर है। नाश्ता स्वस्थ और भरपूर होना चाहिए जिससे पूरे दिन के लिये शक्ति बनी रहे।

चुन सकते हैं दूध या दही, मिक्सी में चलाए हुए फलों या ताज़े फ्रूट जूस को बिसकुट के साथ, घर में बना केक या ब्रड और जैम। जहाँ तक हो सके बाज़ार की बनी बनाई चीज़ें ना दें।

☉ सुबह के नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच में कुछ खाना आवश्यक नहीं है। चाहें तो एक फल, दही या एक पैकिट क्रैकर खा सकते हैं। यह हलका होना चाहिये जो जलदी हज़म हो सके और दोपहर के खान तक फिर भूख लगे।

☉ यह नाश्ता भी शुद्ध और हलका होना चाहिए। मिल्क शेक, दही, फ्रूट आइस्क्रीम, ब्रैड औलिव ओइल या टमाटर या जैम के साथ या घर का बना फल का क्रोसताता।

☉ दोपहर का खाना पूरा खाना होता है। जिसमें कम से कम सब का एक हिस्सा होना चाहिए:-

- कार्बोहाइड्रेट:-इनमें से चुन सकते हैं, ब्रड, रोटी, पास्ता, चावल, अनाज, आलू और दाल।
- प्रोटीन:-इनमें से चुन सकते हैं, सफेद मीट, मछली जिसपर अधिक ज़ोर देना चाहिए मीट के मुकाबले, हलकी चीज़, फ़ैट फ्री सलामी और अंडे।
- फ़ैट:- जिनमें एकस्ट्रा वरजिन औलिव औइल हो।
- प्रोटैकटिव पदार्थ :-फाइबर, वीटामिन और खनिज ताज़ी सबज़ियों और मौसम के फलों से मिलता है।

☉ डिनर भी दोपहर के खाने की तरह पूरा खाना होना चाहिए। शुरू करना चाहिए प्रीमो से जो की सूखा नहीं होना चाहिए और उसके बाद साधरण भोजन जो आसानी से पच सके।

यह एक मौका होता है परिवार के साथ होने का और अपने रिवाज़ों, सभ्यता और स्वादों को बनाए रखना का

☉ सब्ज़ियों के इस्तमाल को प्रोत्साहित करना चाहिए। बच्चों को सब्ज़ियां पसंद नहीं आती यह गलत इनफोर्मेशन, स्कूल और घर की कुकिंग में टीम वर्क ना होने की वजह हो सकती है। अपन सब भी इस बात पर ठोकर खा चुके हैं कि बच्चे मना कर देते है सबज़ी या किसी भी नई चीज़ को चखने के लिये। इसको हार नहीं मान लेना चाहिए, सब्ज़ियां खाने के लिए ज़ोर देना चाहिए, अलग अलग तरह से सब्ज़ियां पका कर और बच्चों के साथ मिल कर भी पकाना चाहिए ...

यह बात दालों के लिए भी है, अगर इन्हें भी सब्ज़ियों और अनाज के साथ मिला कर सुन्दर और स्वादिष्ट बनाकर दिया जाय तो इसका मीट से कोई मुकाबिला नहीं... लोगों का मानना है कि जो बच्चे मीट नहीं खाते वह कमज़ोर होते हैं, यह सब गलत है!!

☉ कम से कम हफ्ते में एक बार दाल का उपयोग करना

☉ गैस वाली सौफ्ट ड्रिन्क और रैडीमेड फ्रूट जूस की जगह नल का पानी पीने पर भी ज़ोर दें

☉ मसालों के साथ खाने को स्वदिष्ट और रंगीन बनाएँ लेकिन नमक कम डालें

☉ ज़्यादा मीठा ना खाएं, घर की बनी मीठाइयों पर ज़ोर दें

☉ सबसे पहले टी वी बन्द करें और चलते फिरते रहें

Centro Pluriserviizi S.p.A.

रसोइ के इनचार्ज

- मोन्तेवार्की
- तैरानुऔवा ब्राचोलीनी

स्कूल का मेन्यू सन 2013-2014

स्कूल के मेन्सा का मेन्यू मोन्तेवारकी और सान जोवानी वलदारनो कोमूने का Centro Pluirservizi S.p.A. चलाता है। नीचे लिखी बातों को ध्यान में रखते हुए मेन्यू बनाया गया है।

- खाद्य अनुसंधान और राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा " पोषक तत्वों और उनको धारण करने का अनुशासित स्तर"(INRAN) उर्म के हिसाब से
- ' Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2010'
- ' Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica' (हैल्थ मिनिस्ट्री 2010)

और पोषण कार्यक्रम प्रदान किया

- ✓ 3 से 6 साल के बच्चे,
- ✓ 6 से 11 साल के बच्चे (एलेमैन्तारी)
- ✓ 11 से 14 साल के बच्चे (स्कूओला मेदिया)

साल के दौरान 3 मौसमों के हिसाब से मेन्यू है

- शरद ऋतु: सितम्बर से अक्टूबर के अंत तक
- सरदी: नवम्बर से अप्रैल के अंत तक
- बसंत, गर्मी: मई से जून के अंत तक

यह मौसम के हिसाब से मिलने वाली सब्जियों और फलों पर निरभर करता है।

स्कूल के दौरान खाय गए खाने का विवरण:-

दोपहर का खाना (कुल दिन की कैलोरीज़ में से 35-40%)

दोपहर का नाश्ता केवल स्कूओला मतेरना में (कुल दिन की कैलोरीज़ में से 5-10%)

स्कूल के मेन्सा में खाकर कुल दिन के पौष्टिक तत्व और कैलोरीज़ में से 40-50% पूरा हो जाता है। इसके अलावा बाकी घर में पूरी होती हैं (सुबह के नाश्ते में 15-20%, दोपहर के नाश्ते में 10%, डिनर में 30-35%)

1 तालिका में उर्म के हिसाब से ऊर्जा की आवश्यकता

1 तालिका:- ऊर्जा की आवश्यकता

(Linee Di Indirizzo Regionali Per La Ristorazione Scolastica)

उर्म	3-6	6-10	11-14
कुल दैनिक आवश्यकता किलोकैलोरी (Kcal) में	1500 Kcal दिन की दोपहर का खाना 528-603 Kcal सुबह का नाश्ता 100 Kcal	1878 Kcal दिन की दोपहर का खाना 650-750 Kcal	2087 Kcal दिन की दोपहर का खाना 730-840 Kcal

हफ्ते में कौनसी चीज़ कितनी बार खानी चाहिए

खाना	कितनी बार
सब एक साथ जैसे लाज़ान्ये..	1-2 बार
पहली डिश और सूप की पहली डिश	7-10 बार
मीट की प्लेट	1-2 बार लाल मांस, 2-3 बार सफेद मांस
मछली की प्लेट	2-3 बार

अंडे की प्लेट	1 बार
चीज़ और पनीर की प्लेट	2 बार
हैम की प्लेट	1 बार
सबज़ी और फल	हर रोज़
आलू	1 बार
दाल	कम से कम 1 बार

खाने की क्वालिटी:-

औरगैनिक तरीके से तैयार (ताज़े फल, फल वाला दही इत्यादी...) और पारमपरिक या DOP :- ग्राना पादानो, पारमा का प्रोशुत्तो क्रूदो, तोस्काना का औलिव औइल ऐकसट्रावैरजिने का स्तमाल होगा। यह गार्नटी है कि खना बनाने में आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव (OGM) का स्तमाल नहीं होगा, जो LG del 26/04/2000 में दिया गया है।

उत्पाद	विवरण
पास्ता	लोकल उत्पादन का, पास्ता दी सेमोला दी ग्रानो दूरो
चावल	पार बौइलड (लजीलापन देर से आता है)
ब्रैड	लोकल ताज़ा पाने तोसकानो
चीज़	ग्राना पादाना, मोल्ज़ारैल्ला, स्ट्राकीनो, राष्ट्रीय उतपाद रिकौत्ता, पैकोरीनो
दही	सदा दही या फल के साथ, गाय के फुल मिल्क का राष्ट्रीय उतपाद
दूध	गाय का पास्तोराइज़ड हाइ क्वालेटी का ताज़ा दूध स्कूऔला मतैरना में नाश्ते के लिए पकाने के लिए:- स्किम्ड मिल्क लम्बे कनसरवेशन वाला (UHT)
प्रोशुत्तो कौत्तो	राष्ट्रीय उतपाद बिना पौलीफौसफेट, कैज़ीनेटस, लैटाटी और नईट्रेटस के
प्रोशुत्तो क्रूदो	तोसकाना का प्रोशुत्तो क्रूदो
मीट	फ्रिज में रखा ताज़ा मीट:- मुर्गी, टर्की, सुअर और गाय
मछली	फ्रोज़न:-प्लातेस्सा के फिलेटस (एक प्रकार की मछली), काड मछली
अंडे	मुर्गी के ऐकसट्रा कैटेगरी A के अंडे:- बिना छिलके के, होमाजिनाइज़ड, पासटोराइज़ड और फ्रिज में टैट्रपैक में बन्द को काम में लेते हैं
फल	लोकल मौसम के ताज़ा फल और बाईलौजिकल प्रोडक्ट भी
ताज़ी सब्ज़ियां	लोकल मौसम की ताज़ा सब्ज़ियां:- सलाद, टमाटर, गाजर, कददू, फूल गोभी, सौंफ , आदी... हो सके तो बाईलौजिकल प्रोडक्ट
फ्रोज़न सब्ज़ियां	मटर,बिएतोला, पालक, हरी बीन्ज़।
आलू	ताज़े और लोकल, आलू के पुरे में भी। आलू रोस्ट में फ्रोज़न।
दालें (सूखी और फ्रोज़न)	चने, राजमा और मटर।
नमक	आइओडाइज़ड नमक।

खाना पकाने के तरीके

खाना पकाने के तरीकों में अधिक ज़ोर दिया जाता है जिसमें तेल का स्तमाल कम हो, पौषक त्वों और स्वाद को भी बनाए रखे जैसे:-

- उबालना:- विशेष रूप में सब्ज़ियों को उबालने से खनिज पदार्थ और विटामिन पानी में निकल जाते हैं। इसे सीमित करने के लिए कम पानी का प्रयोग करना चाहिए और उबालने का समय कम से कम कर देना चाहिए।
- भाप से पकाना
- अवन में पकाना
- ग्रिल या तवे पर पकाना

- कढ़ाई में या प्रेशर कुकर में पकाना

फ्राई कभी नहीं करते। फ्राई करने वाली चीजें भी अवन में पकाते हैं बिना तेल के।

खाना पकाने के लिए तेल :- औलिव औइल ऐकसट्रावैरजिने
सिर्फ केक बनाने के लिए मक्खन का प्रयोग होता है।

ताबैल्ले दिऐतिके के बारे में स्पष्ट करना आवश्यक है कि :-

- हर रोज़ खाना ताज़ा बनाया जाता है
- बासी खाना दुबारा ना दिया जाता है, और ना कुछ और बनाने के लिए इस्तमाल किया जाता है
- केवल औलिव औइल ऐकसट्रावैरजिने का प्रयोग किया जाता है
- खाने में स्वाद देने के लिए ताज़ी जड़ी बूटी का प्रयोग किया जाता है:- प्रैत्सेमोलो, बज़ीलिको, रोज़मरीनो, सालविया, गाजर, सेदनो, लहसुन, प्याज़, आदी...

पहली पास्ता की प्लेट:-

- ▶पास्ता रोज़ै:- टमाटर और स्किम्ड मिल्क
- ▶पास्ता आइ सपोरी दैल मेदीतरीनियो:- टमाटर, लहसुन, अजवायन की पत्ती, बज़ीलिको और मिर्च
- ▶पास्ता अल आल्योने:- टमाटर और लहसुन
- ▶पास्ता अला कारेतियेरा :- टमाटर, लहसुन और बज़ीलिको
- ▶पास्ता अला मात्रिचाना:- मिक्सी में चली प्याज़, टमाटर और बिना फैट का प्रोशुत्तो क्रूदो
- ▶पास्ता अल पेस्तो:- ताज़े बज़ीलिको से बना, बना बनाया नहीं

सूप:-

- ▶पस्सातो या वैलूताता (बिना दूध के):- मौसम की ताज़ा सब्जियों के साथ छोटा पासता, चावल या ब्रैड के छोटे टुकड़े टोस्ट करके
- ▶ब्रौदो, फैटलैस मीट का, पास्ता या चावल के साथ
- ▶पस्साता दी लिगूमी, सूखी दाल, प्याज़, गाजर और वैजीटेबल सूप के साथ पासता, चावल या टोस्ट करी ब्रैड के साथ

दूसरी प्लेट:-

- ▶पोलपेत्ते:- यह चैन्त्रो कौत्तूरा में बनाए जाते हैं, कीमा या मछली, आलू या ब्रैड और अंडे, आटे और ब्रैड में लपेट कर बनता है। फ्रोज़न चीजों का और पहले से पकी चीजों का प्रयोग नहीं होता।
- ▶हामबूरगर दी पेसे :- मछली (काड), ब्रैड
- ▶हामबूरगर दी कारने:- गाय का मीट या टर्की और ब्रैड

मीठा:- चैन्त्रो कौत्तूरा चाहें तो फलों की जगह मीठा भी दे सकते हैं:- फल वाला दही, अइस्क्रीम, केक (स्कयाचाता अला फ्योरैनतीना, तोरता दी मेले, चमबैल्लोने, क्रोसताता कौन मरमैल्लाता)।

महिने में एक बार फल की जगह मीठा दीया जाता है।

सारे केक घर के केक होते हैं, यह चैन्त्रो कौत्तूरा मोन्तेवार्की और तैरानुऔवा ब्राजोलीनी में बनाए जाते हैं।

संगठनात्मक समस्या होने पर, जैसे:-

- धार्मिक त्योहार (कैथोलिक)
- खाना बनाने का सामान न पहुंचे,
- स्ट्राइक हो शिक्षक और कर्मचारियों, आदी ...का

मेन्यू में बदलाव आ सकता है या मिलाया जा सकता है:-

- प्लेन पस्ता या चावल (तेल या मक्खन)

- प्रोशुत्तो कौत्तो या क्रूदो, चीज़ या तोन्नो
- सलाद
- ब्रैड और फल

गर्मी का मेन्यू:- जब हो सके तब प्रोशुत्तो के साथ खरबूजा दिया जाएगा।

विशेष पहल

स्कूल वर्ष के दौरान सीलिएक रोग के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए 3 दिन निर्धारित किए गए हैं

- बुधवार, 23 अक्टूबर 2013
- वीरवार, 27 फरवरी 2013
- मंगलवार 27 मई 2013

इन दिनों में बच्चे साधारण चीज़ों से बना खाना खाएंगे जो सीलिएक बच्चों के लिए भी उपयुक्त होगा। सब को बिना लस की ब्रैड दी जाएगी।

इस पहल में AIC (डिसट्रिक्ट हैडऑफिस) शामिल है और विद्यालयों में सूचनात्मक सामग्री उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

विशेष आहार

पिछले कुछ सालों से विशेष आहार की आवश्यकता बढ़ गई है बिमारियों के अनुरोध, नैतिक और धार्मिक कारणों से।

इसका प्रबन्ध करना एक नाजुक काम है। भोजन की पैकेजिंग योग्य कर्मियों को सँपा गया है।

अनुरोध एक मैडिकल सरटीफिकेट के द्वारा किया जाता है। विविशेष आहार कि ज़रूरत वाले बच्चों के माता पिता को चाहिए कि बच्चे के डाक्टर का सर्टीफिकेट दें जिसमें उसकी बिमारी, स्वस्थ और क्या नहीं खा सकता है सब लिखा हो।

बीमारी में खाना

- पास्ता या चावल तेल के साथ (बिना परमीजानो के)
- मुर्गी या मछली, उबाली या तवे पर पका कर
- उबले आलू
- ब्रैड और फल

प्लेन सादा खाना

इस प्रकार का आहार डाक्टर के सर्टीफिकेट (जिसमें बिमारी लिखी हो) के बिना नहीं मिल सकता।

लस मुक्त आहार

वही मेन्यू लेकिन विशिष्ट उत्पादों (ब्रैड क्रम और भरवां पास्ता भी) का उपयोग होता है। देखने में उसका रूप और आकार स्टैंडर्ड मेन्यू जैसा हो।

टमाटर बरदाष्ट ना हो

वह सब जिसमें टमाटर पड़ता है बिना टमाटर के सादा (तेल या मक्खन डालकर) या मौसम की सब्जियों के साथ :- बैंगन, तोरी, कद्दू, आदी...

मछली बरदाष्ट ना हो

मेन्यू में जब भी मछली होगी उसकी जगह चीज़ जैसे मात्ज़ारैल्ला, स्ट्राकीनो, एमैनतल, रिकौत्ता, पैकोरीनो, मीट:- मुर्गी, टर्की, गाय का, प्रोशुत्तो कौत्तो या क्रूदो।

दूध और डेरी बरदाष्ट ना हो

दूध और डेरी उत्पादों का प्रयोग नहीं करते:-

- ▶ लाज़ान्ये:- बिशामैल्ला सोया के दूध से बनाते हैं

► चीज़ की जगह गाय का मीट, मुर्गी, टर्की, मछली या अंडे

अंडा बरदाश्त ना हो

बहुत सी चीज़ें अंडे के बिना बनेंगी:-

► आमलेट की जगह गाय का मीट, मुर्गी, टर्की, प्रोशुत्तो कौत्तो या क़ूदा, मछली या चीज़

► लज़ान्ये बिना अंडे के पास्ता का

धार्मिक कारणों के लिए विशेष आहार

पहली प्लेट में तोरतैल्ली (भरवां पास्ता मीट का) और लज़ान्ये की जगह पास्ता, लज़ान्ये टमाटर या तेल या मक्खन के साथ।

दूसरी प्लेट मीट, मुर्गी, टर्की, प्रोशुत्तो कौत्तो या क़ूदा और मछली की जगह:- अंडे, केवल अंडे का आमलेट, आलू और चीज़ की कटलेट, चीज़ जैसे मात्ज़ारैल्ला, रिकौत्ता, एमैनताल, पारमीजानो, पैकोरीनो।