



خدمة المطعم المدرسي

العام الدراسي

2014-2013

أعزائي الآباء والأمهات أيضا هذا العام أردنا أن نقترح عليكم معالجة جديدة لقائمة الطعام للمقاصف المدرسية و التي نتجت عن التعاون بين قادة الشركة التي تدير المقاصف المدرسية , (مركز متعدد الخدمات) , مسؤولي المطبخ (مركز الطهي بمونتيباركي و تيرانوفا براتشوليني أخصائي التغذية و ممثلي لجنة المقصف (الآباء, المدرسين و ممثلي بلدية مونتيباركي و سان جوفاني).

لقد تم تحديد الوجبات وفقا لمكونات ذات طبيعة مختلفة:

- تحليل تقني لإحتياجات الطاقة و الغذاء للأطفال,

- إحترام أذواق العادات و التقاليد الثقافية و كذا الأذواق المحلية.

- المواد الغذائية الموسمية

- تنظيم الخدمة, معدات المطبخ, وفره العمال التقنيون

- الإقتراحات المقدمة من طرف المدرسين, الأسر, من لجان المقصف, من ممثلي وحدة المراقبة للبلديات.

- الكشف عن مستوى الرضى عن الأطباق من طرف الأطفال خلال الزيارات التي يقوم بها أخصائي التغذية في مختلف المقاصف المدرسية.

كل هذه المعطيات ساهمت في تحديد و توجيه الإختيارات النهائية.

لقد أصبح موعد الوجبات المدرسية أساسيا في المنهج الدراسي من أجل تغذية صحيحة.

إنه يعد بمثابة إمتداد للأنشطة التعليمية و التربوية للأطفال من خلال المشاركة في الفضاءات, إكتساب قواعد السلوك على مائدة الطعام, تذوق و التعرف على أطباق و نكهات جديدة.

إن وقت الوجبة ليس مقتصرًا على إشباع إحتياج أساسي فحسب و لكن يعد مكملا للعملية التعليمية و التربوية التي يقوم بها المدرسون داخل الفصل

لنجاح أي إجراء تربوي من الضروري وجود تواصل و إستمرارية بين المدرسة و الأسرة و من أجل ذلك و قبل أن نقدم القائمة الجديدة يجب أن نزودكم ببعض النصائح المتعلقة بتغذية أطفالكم.

## إن النمو بصحة جيدة مسألة بسيطة : لنعلمها لأطفالنا

- من أجل تغذية سليمة من الضروري الأكل بطريقة بطيئة و التنوع في الأطعمة
- من الأفضل تناول وجبة الفطور في المنزل , يجب أن تكون وجبة صحية و غنية لكي تزود الأطفال بالطاقة اللازمة لمواجهة اليوم
- الإختيار بين: الحليب, الياغورت, عصير الفواكه الطازجة مع البسكويت , الكعك المصنوع في البيت, الخبز و المربي , تجنب قدر الإمكان الأغذية المعلبة .
- ليس من الضروري الأكل بين وجبتي الفطور و الغذاء يمكن الإكتفاء بوجبة خفيفة مثل فاكهة, كوب ياغورت, علبه كراكرز. يجب أن تكون وجبة خفيفة و سهلة الهضم من أجل الوصول لوجبة الغذاء بشهية صحية
- يجب أن تكون الوجبة ما بين وجبتي الغذاء و العشاء خفيفة و صحية : عصير الفواكه بالحليب, خبز و زيت, خبز و طماطم, خبز و مربي, كعك بالفواكه محضرة بالبيت
- الغذاء وجبة كاملة و يجب أن تحتوي على الأقل على جزء من :
- النشويات, يجب الإختيار بين الخبز, المعجنات, الأرز, الحبوب , البطاطس و البقوليات
- البروتينات, الإختيار بين اللحوم البيضاء, الأسماك , يجب الإكثار منها على حساب اللحوم, الأجبان قليلة الدسم, اللحوم الخالية من الدهون و البيض.
- الدهون المكونة من زيت الزيتون البكر الممتازة
- لأطعمة الواقية غنية بالفيتامينات والألياف والمعادن مثل الخضروات والفواكه الطازجة الموسمية
- مثل الغذاء، ويجب أيضا أن يكون العشاء وجبة كاملة ، بدءا من أول طبق ، وختاما بطعام بسيط و سهل الهضم
- انها فرصة لإعادة اكتشاف مع جميع أفراد الأسرة مجتمعين حول المائدة ،لمنتجات حقيقية و صفات من تقاليدنا و ثقافة المنطقة
- التحفيز على إستهلاك الخضروات. الأطفال لا يحبون الخضار! تلك فكرة ناتجة عن معلومات خاطئة في ضل غياب علاقة بين البيت و المطبخ المدرسي. من الضروري أن لا نياس عند رفض الطفل تذوق خضار جديدة أو مختلفة , يجب الإصرار مع التغيير و إختراع طرق جديدة في إعداد الخضر مع الطفل نفسه ....
- وينطبق الشيء نفسه على البقوليات, التي إذا قدمت مجتمعة في نفس الطبق مع الخضر و الحبوب تكون طبقا لذيذا , ملونا و غنيا بالطاقة .....
- فمن الضروري تبديد فكرة أنه إذا كان الأطفال لا يأكلون اللحم فهم حتما يعانون من نقص في التغذية
- يجب تناول وجبة من البقوليات مرة واحدة في الأسبوع على الأقل
- التحفيز على استهلاك المياه بما فيها مياه الحنفية ، وتجنب استخدام المشروبات الغازية و عصائر الفاكهة المعلبة
- تناول الطعام مع الذوق و اللون باستخدام الأعشاب و التوابل العطرية، و الحد من استخدام الملح
- عدم الإكثار من الحلويات و العودة لإكتشاف الكعك المحضر في البيت
- وقبل كل شيء تذكر أن تطفئ التلفزيون و تتحرك أكثر

مركز متعدد الخدمات

مدير مركز الطهي في

- مونتيباركي

- تيرانوفا براتشوليني

الدكتورة أخصائية التغذية ساندرافانانيني

يتم إعداد القائمة للمطعم المدرسي في بلديتي مونتيفارشي وسان جيوفاني فالدارنو، الذي يديره المركز متعدد الخدمات، ومعالجتها وفقا للمعايير المنصوص عليها في الوثائق التالية:

"المستويات الموصى بها من الإستهلاك و المواد المغذية ء" المحددة من قبل المعهد الوطني للبحوث للغذاء والتغذية،  
، استنادا إلى عمر الأطفال؛

'الخطوط التوجيهية للمدارس لجهة توسكانا لعام 2010' .

(الخطوط التوجيهية الوطنية لخدمات المطاعم المدرسية (وزارة الصحة 2010' .

تم وضع:برنامج التغذية من أجل

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 6 سنوات

(الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-11 سنة (المدرسة الابتدائية)

أطفال في سن 11 إلى 14 سنة (المدرسة الثانوية)؛

خلال العام الدراسي وضعت 3 قوائم موسمية

قائمة الخريف: من سبتمبر إلى نهاية أكتوبر -

قائمة الشتاء: من نوفمبر إلى نهاية أبريل -

قائمة ربيع وصيف: من شهر مايو إلى نهاية يونيو

يتم تحديد المواسم من خلال مجموعة متنوعة من الخضار والفاكهة و نوع التتبيل لأول طبق مقترح

الجدول هي شاملة لوجبات الطعام المستهلكة من طرف التلميذ خلال الوقت الذي يقضيه في المؤسسة الاجتماعية والتعليمية أي

**وجبة الغذاء (والتي تمثل حوالي 35-40٪ من مجموع السرعات الحرارية اليومية)؛**

**وجبة خفيفة بعد الظهر فقط الحضانة (والتي تمثل حوالي 5-10٪ من مجموع السرعات الحرارية اليومية)**

:

وجبات الطعام التي تقدمها المقاصف المدرسية تغطي 40 - 50٪ من الطاقة اليومية للاحتياجات الغذائية من الطاقة، تكمل مجموع الاحتياجات بوجبات الطعام التي يستهلكها التلميذ خارج الوجبات المدرسية (15-20٪ في وجبة الإفطار، و 10٪ مع وجبة خفيفة (والعشاء 30-35٪).

الجدول 1 - إحتياجات الطاقة

الخطوط الجهوية المعتمدة للمطاعم المدرسية

السن	6-3	10-6	14-11
متطلبات الطاقة من السرعات الحرارية اليومية	1500 ك س ح / اليوم الغذاء 528 ك س ح/اليوم وجبة خفيفة في الصباح 100 ك س ح/اليوم	1878 ك س ح /اليوم الغذاء 650-750 ك س ح/اليوم	2087 ك س ح/اليوم الغذاء 730-840 ك س ح/اليوم

## الوثيرة الأسبوعية للأغذية الموزعة بين الغذاء و العشاء

الوثيرة	نوع الطبق
2-1	أطباق فريدة من نوعها لازانيا إلخ
10-7	أطباق المقدمة و أطباق المقدمة مع المرق
2-1 اللحم الأحمر , 3-2 لحم أبيض	أطباق من اللحم
3-2	أطباق السمك
1	أطباق البيض
2	أطباق من الجبن
1	أطباق من لحم الخنزير المطبوخ
نل يوم في الغذاء و العشاء	خضر و فواكه
1	طبق البطاطس
على الأقل 1	أطباق من البقوليات

## جودة المواد الغذائية

من المقرر استخدام المنتجات العضوية (الفواكه الطازجة والياغورت بالفاكهة، الخ ..) والتقليدية , جرانا بادانو، لحم الخنزير من نوع بارما، زيت الزيتون البكر الممتازة من إنتاج توسكانا

ويضمن استخدام الأنواع الغذائية اللازمة إعداد طعام خالي من الكائنات المعدلة وراثيا (الكائنات المعدلة على النحو المنصوص عليه من

قبل القانون ل 2000/04/26

المنتج	المميزات العامة
المعجنات	من القمح القاسي المنتج محليا
الأرز	شبه مسلوقة (أكثر مدة من الطهي)
الخبز	الخبز الطازج التوسكاني، المنتج محليا
الجبن	جرانا بادانو، موتزاريللا، ستراكينو، الريكزتا الوطنية، البيكورينو
الياغورت	الياغورت الطبيعي أو بالفواكه، حليب البقر الكامل الوطني(إنتاج بيولوجي عند الإمكان)
الحليب	حليب البقر الطازج المبستر الكامل ذات جودة عالية لتناول وجبة خفيفة في الحضانات؛ في الطبخ: حليب شبه منزوع الدسم قابل للجفاف فترة طويلة (UHT)
لحم الخنزير المطبوخ	منتج وطني من دون بولي فوسفات، كازينات، لاكتات و النيترات
لحم الخنزير الني	لحم الخنزير التوسكاني الني
اللحم	الطازجة المبردة: الدجاج والديك الرومي ولحم الخنزير ولحم البقر، كلها منتجات محلية ووطنية مرخصة مع الإشارة إلى سلسلة الإنتاج. يتم ذبح لحوم البقر وفقا للطقوس الإسلامية
الأسمك	المجمدة: فيليه سمك موسى، وسمك القد
البيض	من دجاج كامل من فئة أ ، بيض دجاج مقشر، متجانس، مبستر، مبرد في تيتراباك للمعالجة في الأماكن المخصصة
الفواكه	موسمية من مصادر محلية و كذا إنتاج بيولوجي
الفواكه الطازجة	موسمية من مصادر محلية خس، طماطم، جزر، كوسا ، والقرنبيط، .. والشمر، الخ و كذا إنتاج بيولوجي عند الإمكان
الخضر المثلجة	البازلاء، السلق، السبانخ، الفاصوليا الخضراء
البطاطس	دائما المنتجات المحلية الطازجة، حتى بالنسبة للبطاطس المهروسة. البطاطس المجمدة بالنسبة للبطاطس في الفرن
بقوليات (الجافة و المجمدة)	الحمص والفول والبازلاء
ملح للتتبيل	ملح البحر المعالج باليود

## طرق الطهي

من بين طرق الطبخ تم تفضيل تلك البسيطة التي تحد من استخدام الدهون و تحافظ على الخصائص الغذائية و العضوية للأغذية مثل

• السلق, خصوصا سلق الخضر يؤدي إلى فقدان جزئي من الأملاح و الفيتامينات في سائل الطهي. يمكن التقليل من الخسائر ذلك بتقصير وقت الطهي و تقليل كمية السائل

• الطهي بالبخار

• الطهي في الفرن

• الطهي على المشواة

• الطهي على نار خفيفة

القلي ليس مدرجا علي قائمة الطبخ . يعتمد في المقابل الطهي في الفرن من دون دهن مضافة

الدهون المستخدمة في الطهي: زيت الزيتون البكر الممتازة

يتم استخدام الزبدة فقط في إعداد الكعكة

من أجل تفسير صحيح لجدول النظام الغذائي نؤكد على أن:

• جميع الإعدادات تتم في نفس اليوم للإستعمال

• يمنع منعاً باتاً إعادة إستعمال الفائض من الطعام

• يستعمل فقط زيت الزيتون البكر الممتاز

• لإضافة النكهة للطعام تستعمل نكهات طازجة من الأعشاب والخضروات الطازجة : البقدونس والريحان و إكليل الجبل والمريمية ، .. والجزر ، والكرفس ، الثوم ، البصل ، الخ

### أطباق المعجنات:

► معجنات حمراء: بالطماطم و الحليب قليل الدسم

► المعجنات بنكهات البحر الأبيض المتوسط : الطماطم , الثوم , الزعتر , الريحان و الفلفل الحار:

► المعجنات بصلصة الثوم : الثوم و الطماطم

► معجنات (carrettiera) : بالطماطم و الثوم والريحان

► معجنات أماتريسيانا : بالبصل ( المهروس ) ، والطماطم ، ولحم الخنزير الني و منزوع الدهون

► معجنات بالحبق المصنوعة من الحبق الطازج ، غير المعبأ

### الحساء:

► معجون أو كريم (بدون حليب) الخضروات الطازجة في الموسمية ، مع إضافة المعكرونة ، الأرز ، الخبز المحمص

► مرق اللحم منزوع الدهون، مع إضافة المعكرونة ، الأرز

► معجون البقوليات محضر بالبقوليات الجافة، البصل والجزر , مرق الخضر, مع إضافة المعجنات, الأرز أو الخبز المحمص

## الطبق الرئيسي

► كرات اللحم أو كفتة : تحضر من طرف مركز الطهي المختص مع اللحم المفروم أو السمك والبطاطا أو الخبز و البيض ؛ مخبوز

فقط مع الطحين والخبز الفتات ، لا تستخدم المواد المجمدة و المطبوخة مسبقا

► برغر السمك: السمك ( سمك القد ) ، خبز

► لحم الهامبرجر : لحم العجل أو الديك الرومي والخبز

**الحلويات (الحلو):** لمركز الطهي الحرية في إستبدال قطعة الفاكهة بقطعة من الحلو ، بياغورت الفواكه ، الأيس كريم، كعكة (فطيرة فلورنسا، فطيرة التفاح ، حلوى بالمربى

ويتم تقديم الحلويات مرة واحدة في الشهر ، ودائما بدل الفواكه الطازجة

كل الحلويات معدة في البيت و يتم تحضيرها من طرف مركز الطهي بمونتيباركي و تيرانوفا براتشوليني

في حالة المشاكل التنظيمية، مثل

▪ (الأعياد الدينية (الكاثوليكية)

▪ عدم توريد المواد الغذائية،

▪ إضراب أعضاء هيئة التدريس وغيرها، الخ

يمكن تعديل القائمة أو تعميمها

· (المعجنات الأرز (زيت أو زبدة)

· لحم الخنزير النيئ أو المطبوخ والجبن أو التونة

· الخضار النيئة

· الخبز والفاكهة

قائمة الصيف: عندما يكون ذلك ممكنا، يتم اضافة البطيخ لطبق الخنزير

**مبادرات خاصة**

يوم للتوعية و التحسيس من مرض داء الزلاقي أو الإضطرابات الهضمية: أثناء العام الدراسي تم تحديد 3 أيام

-الأربعاء 23 أكتوبر '13

-الخميس 27 فبراير '14

-الثلاثاء 27 مايو '14

خلال هذه الأيام يتناول الأطفال وجبة أعدت بالأطعمة الشائعة الإستعمال ولكن في نفس الوقت أيضا مناسبة للطفل الذي يعاني من الاضطرابات الهضمية. سوف يتم تقديم الخبز الخالي من الغلوتين.

في هذه المبادرة تم إشراك AIC (المقر الإقليمي) الذي تكفل بتوفير المواد الإعلامية لتوزيعها على المدارس

## الحميات الخاصة

في السنوات الأخيرة إرتفعت الطلبات الحصول على الوجبات الغذائية الخاصة بشكل ملحوظ بسبب الأمراض و كذا لأسباب أخلاقية ودينية . تدار بشكل حساس , تعهد تعبئة وجبات الطعام إلى عمال مؤهلين

يجب أن يقن الطلب بشهادة طبية ، يجب على آباء الأطفال الذين يحتاجون إلى نظام غذائي خاص ، تقديم شهادة طبية صادرة عن طبيب أطفال تشير إلى الحالة الصحية الخاصة للطفل و إلى الأطعمة التي لا ينبغي له تناولها

## الغذاء الخاص بالاضطراب

- المعجنات أو الأرز بالزيت (بدون جين بارما)

- لحوم الدجاج ، أو السمك المسلوق أو المشوي

- البطاطا المسلوقة

الخبز و الفاكهة

## النظام الغذائي الخالي من دون إضافات

لا يمكن الحصول علي هذا النوع من النظام الغذائي دون شهادة طبية ، مع التبليغ عن المرض

## حمية للمصابين بداء الزلاقي

نفس القائمة مع استخدام منتجات خاصة (بما في ذلك ، فتات الخبز ، و عجائن غذائية محشوة ) ، ينبغي أن يكون حجم العجينة متساوي قدر الإمكان لتلك المستخدمة في القائمة الموحدة

## الحمية الخالية من الطماطم

سوف تحذف الطماطم من جميع الوجبات التي تحضر بها سوف تقتصر على (زيت أو زبدة ) أو مع صلصة من الخضار الموسمية: ... الباذنجان ، الكوسا ، القرع ، الخ

## الحمية الخالية من السمك

كل الوجبات المقترحة في القائمة و التي تحتوي على السمك سوف يتم إستبدالها بمنتجات الجبن مثل مثل جبن موزاريلا ، الجبن الطريو Emmental الدجاج أو الديك الرومي ولحم البقر و لحم الخنزيرالني أو المطبوخ

## حمية خالية من منتجات الألبان

يستبعد الحليب ومشتقال الألبان

► اللازانيا : صلصة البشاميل المصنوع من حليب الصويا

► الجبن سيتم استبداله بلحم العجل أو الدجاج والديك الرومي و الأسماك أو البيض

## النظام الغذائي الخالي من البيض

يستثنى البيض من جميع الأطباق

► سيتم استبدال عجة البيض بلحم البقر أو الدجاج أو الديك الرومي ولحم الخنزير النيئ أو المطبوخ أو الأسماك أو الجبن



► اللازانيا تعد مع المعجنات بدون بيض

### حمية خاصة لأسباب دينية

سيتم إستبدال أطباق المعجنات المكونة من معجنات محشوة (باللحوم ولحم الخنزير ) و اللازانيا ، بمعجنات ولازانيا بصلصة الطماطم أو بالزيت أو بالزبدة

سيتم إستبدال الطبق الرئيسي المحضر باللحم أو الدجاج أو الديك الرومي ولحم الخنزير و الأسماك النيئة والمطبوخة بالبيض ،عجة بالبيض فقط ، كرات البطاطس والجبن ، مثل جينة موزاريللا، بارميزان، بيكورينو،إمينتالر