



HEALTHYMEAL™
STANDARD

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.

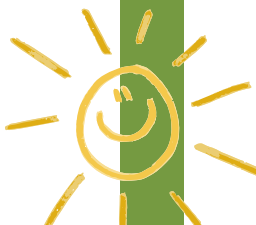
Proces **HMS-a počinje implementacijom** koju obavljaju licencirane tvrtke za implementaciju u Hrvatskoj. Popis licenciranih tvrtki možete pronaći ovdje: www.redfork.hr. Naši licencirani HMS konzultanti pomoći će Vam u procesu od nabave do posluživanja obroka, s ciljem poboljšavanja sustava kvalitete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



HEALTHYMEAL™
STANDARD



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 ZVONČIĆ OZALJ

Dječji vrtić Zvončić Ozalj osnovan je 1978. godine, a osnivač i vlasnik DV je grad Ozalj. DV Zvončić Ozalj nalazi se na adresi Trg Braće Radić 4, u gradu Ozlju. Vrtić ima 33 djelatnika, a ravnateljica je Melita Golub.

Program rada dječjeg vrtića "Zvončić" holistički pristupa organizaciji odgojno-obrazovnog procesa, uzimajući u obzir sva područja djetetova razvoja. Glavni orijentir pri tome jest činjenica da svako dijete ima svoj individualni tempo, drugačiji temperament, stil učenja, način izražavanja, prijašnja iskustva i navike itd. Stoga se program temelji na odgojiteljevom opažanju i praćenju interesa, sposobnosti i mogućnosti svakog djeteta te praćenju njegovog razvojnog napretka. Na učenje se gleda kao na uzajamno djelovanje.



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 MOM VRTIĆU?



Za dječji vrtić Zvončić 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 vrtićke prehrane: za djecu s intolerancijom na laktozu
- 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 razrjeđivanje i raznih pekarskih proizvoda
- 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, brudet u ili pečeno), a ponekad i mliječni sladoled
- Voće se poslužuje svaki dan!

ŠTO SMO PROMIJENILI DO SADA U DV ZVONČIĆ OZALJ?



U dječjem vrtiću Zvončić 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 cjelokupnog 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
- Razne slatke i slane **pekarske proizvode**, ostavili smo samo nekoliko koji se uglavnom poslužuju petkom
- **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 OZALJ

PRVI GRAD ZDRAVE VRTIČKE PREHRANE U KARLOVAČKOJ ŽUPANIJI

Dječji vrtić Zvončić Ozalj službeno je dobio certifikat Healthy Meal Standard (HMS) u srpnju 2023. godine i time postao prvi u Karlovačkoj županiji, s primjenom međunarodnog Sustava upravljanja kategorijama prehrane. Projekt je započeo 2020. godine s procesom implementacije, no zbog COVID pandemije napravljena je veća pauza.

Gradonačelnici Lidiji Bošnjak uručeno je prestižno priznanje "Grad zdrave vrtićke prehrane" čime je Grad Ozalj postao drugi takav grad u Hrvatskoj, nakon Varaždina koji je tu titulu dobio samo dva mjeseca prije.



OBROCI I RECEPTI IZ NAŠEG VRTIĆA:

JUHA OD ŠPINATA, RIŽOTO S LIGNJAMA, KUPUS SALATA, ČAJNI KOLUTIĆI

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 511 kcal

Proteini: 17.2g

Masti: 18.2g

Ugljikohidrati: 67.7g

Alergeni: gluten, laktoza, jaja, soja, mlijeko, orašidi, rakovi, riba, mekušci

Receptura (porcija za dijete):

- Riža 40g
- Lignja 50g
- Koncentrat rajčice 30g
- Suncokretovo ulje 1 žličica
- Luk crveni 5g
- Mrkva crvena
- Začini: sol, peršin, češnjak

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju popržite luk, dodajte očišćene lignje narezane na kolutiće, protisnuti češnjak i kratko propirajte. Dodajte rižu, rajčicu, sol, češnjak i pirajte uz postepeno dodavanje vode. Vodu dodajte kad se reducira sve dok riža ne bude kuhana. Kad je gotovo, ugasite vatru i ostavite da odstoji 10ak minuta i poslužite toplo. Ako želite možete dodati i parmezana, i posipajte peršinom kako bi ukrasili.





VARIVO OD SLANUTKA I POVRĆA, KRUH KUKURUZNJI , KUPUS SALATA , PETIT BEURE

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 477 kcal

Proteini: 13g

Masti: 15.6g

Ugljikohidrati: 71.3g

Alergeni: gluten, jaja, laktoza, mlijeko, soja, sezam, orašidi

Receptura (1 dijete):

- Slanutak konzervirani 70g
- Krumpir 100g
- Mrkva 30g
- Luk crveni 5g
- Češnjak 1g
- Koncentrat rajčice 5g
- Suncokretovo ulje 1 žličica
- Začini - vegeta natur, peršin, papar crni

Priprema jela:

Povrće nasjeckajte na sitno. Maslinovo ulje najprije dobro zagrijte na srednjoj vatri pa dodajte sitno sjeckani luk. Pirjajte dok luk ne postane staklast, a zatim mu dodajte sitno sjeckanu mrkvu, krumpir i protisnuti češnjak. Pirjajte oko pet minuta pa dodajte cca 400 ml temeljca ili vode i koncentrat rajčice. Kuhajte oko 20 minuta, a zatim ubacite isprani i ocijeđeni slanutak, začinite vegetom, paprom i dodajte peršin. Kuhajte još 5-10 minuta, pustite da dio tekućine ispari pa maknite s vatre.



ĆUFTE U UMAKU OD RAJČICE, PIRE KRUMPIR, ZELENA SALATA, KOLAČ S VIŠNJAMA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 532 kcal

Proteini: 16.7g

Masti: 22.2g

Ugljikohidrati: 67.7g

Alergeni: jaja, gluten, mlijeko, celer, laktoza

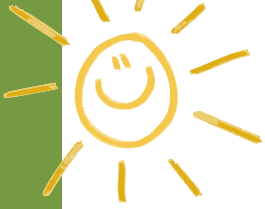
Receptura (obiteljska porcija):

- Mljeveno miješano meso 400g
- Riža 100g
- Luk crveni 100g
- Jaje kokošje 1 jaje (M ili L veličina)
- Pasirana rajčica 300mL
- Maslinovo ulje 30mL
- Krumpir 1,5 kg
- Maslac 40g
- Mlijeko, 2.8% m.m. cca 150 mL
- Začini: sol, papar, češnjak, peršin



Priprema jela:

Rižu isperite 2-3 puta i skuhajte u loncu, te kad je kuhana ostavite da se ohladi (ćufte možete napraviti i s nekuhanom rižom, ali pripazite da ih duže kuhate kako bi se i riža skuhala). U posudu stavite mljeveno meso, sitno nasjeckani luk (jedan dio), i začinite paprom, solju, peršinom i češnjakom. Zatim dodajte ohlađenu kuhanu rižu i jaje te dobro izmiješajte kuhačom ili rukama i ostavite da odstoji. U loncu (zapremnine 2-3 L) na ulju prepržite ostatak luka, zatim ulijte vodu (cca 500 ml, ovisno o tome koliko gust umak želite) i pasiranu rajčicu. Promiješajte i ugrijte do vrenja. Meso još jednom promiješajte i formirajte kuglice. U prokuhalu tekućinu s rajčicom dodajte formirane ćufte i kuhajte ih cca 30 minuta. Kušajte umak i dodajte soli po potrebi. Kad su ćufte gotove, servirajte ih uz pire krumpir i dekorirajte peršinom



DINSTANA JUNETINA SA ŽGANCIMA, ZELENA SALATA, PETIT KEKSI

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 508 kcal

Proteini: 15.9g

Masti: 22.1g

Ugljikohidrati: 59.8g

Alergeni: gluten, celer, soja, mlijeko, laktoza

Receptura (1 dijete):

- Junetina 50g
- Rajčica pelat 10g
- Suncokretovo ulje 1 žličica
- Celer korijen 5g
- Luk crveni 15g
- Peršin korijen 2g
- Pšenično brašno 1 žličica
- Začini: sol, papar

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, a kad je zastaklio dodati celer i peršin. Kad omekšaju, dodati junetinu i kratko popržiti. Nastaviti dinstati uz povremeno dolijevanje vode. Kad je napola gotovo meso, dodati pelate, papar i sol. Ako želite zgusnuti razmutite žličicu brašna u toploj vodi i dodajte u umak. Dinstati sve dok meso ne omekša. Servirati uz žgance.



PUREĆI PAPRIKAŠ S TJESTENINOM, MIJEŠANA ZELENA SALATA, KRUH

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 503 kcal

Proteini: 20.2g

Masti: 16.8g

Ugljikohidrati: 67.3g

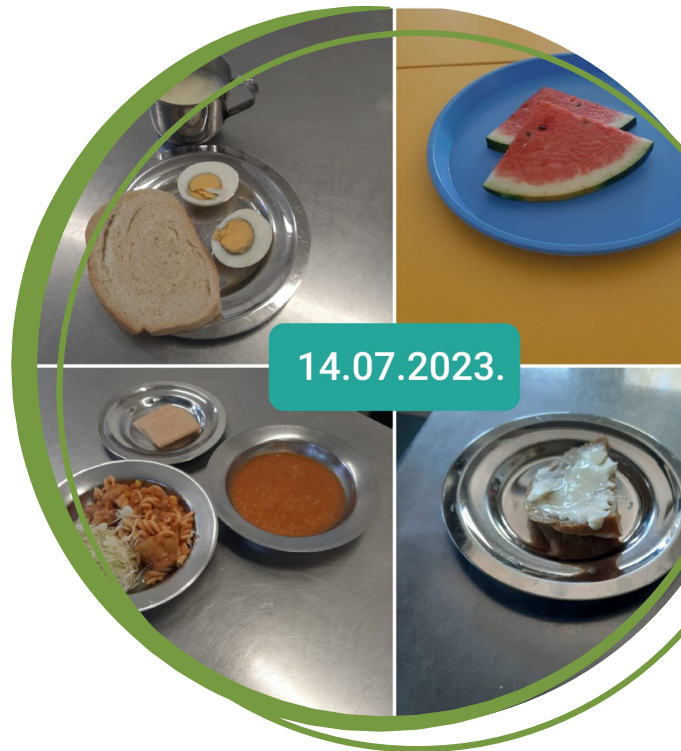
Alergeni: jaja, gluten, mlijeko, laktoza, soja, sezam, lupina, celer

Receptura (obiteljska porcija):

- Puretina 500g
- Luk 100g
- Mrkva crvena 100g
- Peršin korijen 10g
- Tjestenina 450g
- Pšenično brašno 1 žlica
- Začini: sol, papar crni mljeveni, lovor, paprika crvena mljevena

Priprema jela:

Na zagrijanom ulju prodinstati luk, pa dodati mrkve, peršin korijen i meso narezano na kocke i sve začiniti soli i paprom. Dodati malo vode i dinstati uz povremeno dolivanje vode. Kad se meso napola skuha, dodati rajčice i crvene mljevene paprike. Sve zajedno kuhati na laganoj vatri. Ako Vam fali gustoće, možete pšenično brašno pomiješati s toplom vodom i dodati da bude malo gušće. Skuhati tjesteninu u slanoj vodi i zajedno servirati,





VARIVO OD JUNETINE SA CVJETAČOM , KRUH, RAJČICA SALATA

Hranjive vrijednosti obroka:

Energijska vrijednost: 502 kcal

Proteini: 18.4g

Masti: 18.5g

Ugljikohidrati: 66.4

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

Receptura (obiteljska porcija) :

- Junetina 500g
- Cvjetača smrznuta 500g
- Luk crveni 150g
- Mrkva crvena 200g
- Krumpir 800g
- Celer korijen 20g
- Đuveč 50g
- Češnjak 10g
- Začini: vegeta natur, papar crni

Priprema jela:

Meso narežite na sitne kockice, cvjetaču na krupnije cvjetove, a krumpir i mrkvu na kocke. Na zagrijanom ulju prodinstati junetinu narezanu na kockice, začiniti vegetom i paprom. Zatim dodati protisnuti češnjak. Kad je junetina poprimila boju, dodati mrkvu, celer, cvjetaču, krumpir i đuveč. Sve malo prodinstati, a zatim zaliti vodom. Pustiti da se sve kuha na laganoj vatri.



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:

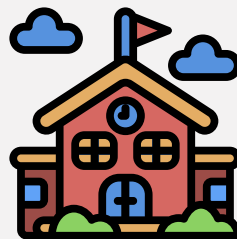
[@HMSHRVATSKA](https://www.facebook.com/HMSHRVATSKA)



HEALTHYMEAL™
STANDARD

KONTAKT INFORMACIJE:

DJEČJI VRTIĆ ZVONČIĆ OZALJ
TRG BRAĆE RADIĆ 4, 47280, OZALJ
W: WWW.DV-ZVONCIC-OZALJ.HR
E: DVZVONCIC@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

RED FORK