



Szaklapunk 1997-ben indult útjára Élelmezésvezetők Lapja néven. Legfontosabb szakmai feladatunknak a közétkeztetésben és közétkeztetésért dolgozók folyamatos informálását tartjuk, de kiemelt témáink közé tartozik az egészségmegtartás, az egészséges életmódra nevelés egyaránt. Igyekszünk megtalálni minden olyan témát, amiből az olvasók segítséget meríthetnek a munkájukhoz. Ezért is örültem nagyon, amikor szaklapunk egyik állandó írója – Hartmann Gabriella, dietetikus – felhívta a figyelmünket egykori tanítványára. Gabriella az oktatói munkája során már nagyon sok élelmezésvezetőnek segített az OKJ-s végzettség megszerzésében. Nagyon büszke egykori tanítványára, hiszen minden oktató álma, hogy tanítványa felkészült legyen, helytálljon a helyén, de a legnagyobb elégtétel, ha látja, hogy nemcsak szaktudással, hanem szeretettel, lelkesedéssel végzi a munkáját, bármilyen nehéz is.

Szeretettel, kreativitással a közétkeztetésben

Nem könnyű az élelmezésvezető munkája, számos jogszabálynak, előírásnak eleget kell tenni, de ugyanakkor meg kell felelni az étkezők igényeinek is, a fenntartó igényeinek is. A közétkeztetés csapatmunka, amit szintén nem szabad elfelejteni, és a „csapatkapitány” az élelmezésvezető, ő az, aki irányít, szervez. Iszályné Ugrai Andreával beszélgetünk arról, mitől is más, ahogy ő csinálja.

– Szeretnék kérni egy rövid bemutatkozást. Milyen is a Napsugár Óvoda, hány csoport van, hány gyerek jár ide? Mekkora a konyha, hány adag ételt kell készíteni? Milyen a konyha felszereltsége és hányan dolgoznak itt?

– Iszályné Ugrai Andrea vagyok Ötödik éve élelmezésvezetőként dolgozom a budapesti II. számú Napsugár Óvoda és konyhában. Céлом a folyamatos megújulás, az egészséges és változatos étrend, figyelve a szívesen fogyasztott ételekre, kedvencekre, a gyerekek igényeire. Felhívni a figyelmet a főzőkonyhában végzett áldozatos munkára, mely boldoggá és kiegyensúlyozottá teheti gyermekeink mindennapjait.

A Napsugár Óvoda 45 éve főzőkonyhával működő, ötcsoporthozos kertvárosi óvoda. Átlagosan 100 gyermeknek és 20 felnőttnek főzünk. Az óvoda konyhája 17 éve lett felújítva, de azóta is

gyönyörűen karbantartott, világos, tágas, közepesen felszerelt. Az első munkával töltött évemben NÉBIH-ellenőrzést kaptunk, az akkori állapot több hiányosságot, eltérést mutatott, melyen az utóbbi időben szisztematikusan, a lehe-

tőségekhez mérten (anyagi) változtattunk. 2018 júliusában így megkaptuk az 93%-ot, az 5-ös minősítést. Visszajelzés, és elismerése volt a munkánknak.

Szakácsnőnk 19 éve dolgozik az intézményben, segítőknek összetéte-



le az évek folyamán többször változott, de mindig jó hangulatú, precíz munkavégzés jellemzi a csapatot. Jelenleg 3 konyhai dolgozó segíti a szakácsnők munkáját. A korosztályukat tekintve 40 éves kor feletti, családjal a hátuk mögött, így gyakorlott háziasszonyként tevékenykednek a konyhában.

– A élelmezésvezetők gyakran panaszkodnak arra, hogy milyen nehéz napjainkban a gyermekélelmezés. A gyermekek sok mindent nem ismernek, nem szeretnek, válogatnak. A Napsugár Óvodába járó gyerekeknél is ez a helyzet? Mik a kedvenceik, és mit fogadnak el legkevésbé?

– Az óvodánkba járó gyerekek igen jó étűek és elfogadóak az újításokkal szemben is. Nagy kedvenc a milánói makaróni, a tepsiben sült rántott hús, rántott hal, csirkepörkölt. Köretként a petrezselymes burgonyát, a bulgurt és a különféle tésztaféléket is szívesen fogyasztják. Kedvencük a meggyes-mákos guba és házilag készített reggeli krémekek – Fetazell, gombakrém – nagyon szeretik.

A résztelt csirkemáj nem nagy kedvenc és némelyik ételben a gomba sem népszerű, de alapjában véve mindent jóízűen fogyasztanak. Repetára nálunk mindig van lehetőség.

– Sok élelmezésvezető panaszkodik arról, hogy nehéz az együttműködés a pedagógusokkal. Hogy sikerül ezt megoldani, milyen az együttműködés, segítik a konyha munkáját, ők is ott étkeznek?

– Nálunk ez szerencsére nem így van, óvodánk pedagógusai szintén hozzájárulnak konyhánk sikeres működéséhez. Egészségteret szerveznek, támogatják, elősegítik a konyhalátogatás-programot, felméri, bekéri a „Kívánságok hetére” a gyerekek kedvenc ételét. A csoportnál étkeznek a gyerekekkel, pozitív hozzáállásuk nagyban hozzájárul a rendelet által visszafogott sémennyiség és a megváltozott összetétel elfogadásában, bár számukra is a legnagyobb próbatétel a „só” csökkentett jelenléte az ételekben.

– Mi a legnehezebb, és miért jó mégis élelmezésvezetőnek lenni?

– Véleményem szerint az élelmezésvezető munkájának legfőbb nehézsége a rendelet pontos betartása a mindennapokban. Szinte lehetetlennek tűnik ennyi tejet és tojást elfogyasztani, amit hivatalosan kellene. A sarkalatos 2,2 g „só” betartása is nehézségekbe ütközött, a készételek saját sótartalma miatt. Mégis úgy gondolom, hogy lehet ezt másként csinálni... Örömmel étlapot tervezni, keresni az új recepteket, új élelmiszereket. Szeretném felhívni a konyha munkájára a gyerekek



és a pedagógusok figyelmét. Szeretném bevinni és bevinni a gyerekeket a konyhába, ahol láthatják, hogy míg ők játszanak, a konyhában komoly fizikai munka folyik értük, hiszen az életük, életünk legnagyobb része étkezésből áll.

– Az óvoda honlapján nagyon sok ételfotót láttam, ki készíti ezeket, és mi a célja?

– Igen, ez az egyik ötletem, amivel szeretném megmutatni a munkánkat. Az aktuális étlap megjelentetése mellett ételfotót töltök fel minden étkezésről. Így az évek során egy teljes étlap áll össze, ami fotóalbumként megtekinthető. Fontosnak tartom, hogy a szülők belátást nyerjenek gyermekük étkezésébe. A képeket én készítem, és a fotózás közben nemcsak a tányérokhoz kerülök közel, hanem a gyerekekhez is. Közülük többen lelkes segítőttemé váltak már, és bizony a kanalat nem merítik bele a tányérba addig, míg le nem fotózom.

– Ezenkívül számos érdekes ötletet is megvalósított, bemutatná őket?

– Nagyon szívesen mesélek a munkámról, hiszen esetleg az élelmezésvezető kollégáknak is ötleteket adhatok ezzel. Óvodánk saját készítésű ételének a „NapsiOvi” előtaggal ellátott különleges nevet adom, mely az étlapon is így szerepel, ezzel jelezzük a szülők felé, hogy helyben készült finomságról van szó – NapsiOvi pizza, NapsiOvi sajtos-tejfölös lángos, NapsiOvi diós-mákos kalács, NapsiOvi müzli, NapsiOvi Fetazell krém.

Újdonságként szerepel az étlapon a konyhán dolgozók névvel ellátott kedvence, pl. Bözsi néni fasírtja, Kentucky csirke Erika néni ajánlásával stb. Terveim között szerepel az óvó néni kedvenc ételének a megjelenítése az étlapon, ezzel még közelebb hozva a közös étkezéseket.

Ugyancsak az óvó néni segítségével valósul meg másik ötletem, a „Mesés” ebéd. A Mesés ebéd projekt lényege, hogy mindennap más élelmiszert ismernek meg a gyerekek. Délelőtti foglalkozáson megbeszéljük az élelmiszer származását, kinézetét, felhasználhatóságát, és az étkezésben betöltött szerepét, majd az ebédnél megkóstolhatják és elfogyaszthatják az aznapi „főszereplőt”. Először előtti mesét hallgatnak róla, majd alvás után kiszínezhetik és hazavihetik a megismert élelmiszer rajzát. Élelmezésvezetői része ennek a projektnek: az étlaptervezés, hiszen az ebédben megjelenik az aznapi „főszereplő”. Ezenkívül biztosítom az óvónők részére az ezzel kapcsolatos színes anyagokat. A mellékletben csatolok egy-két mesét és hozzá ismertetőt a 2 hétre szánt tervezetből.

– Másik ötletem az „Érzékszervi bírálat smiley-figurákkal”. Ennek az ötletnek alapja a 28/2017. (V.30.) FM-rendelet. Óvodánkban a közétkeztetésben szabályozott önellenőrzési rendeletnek megfelelően az adott nevelési évben a gyerekek érzékszervi bírálat során kinyilváníthatják véleményüket egy adott ételsorral kapcsolatban.

>>>

Előre meghatározott napon a főételzés alkalmával smiley-figurák segítségével szavazhatnak a gyerekek. Kifejezhetik tetszésüket, illetve nemtetszésüket az ebéddel kapcsolatban. Ez remek móka, a gyerekek szívesen emelik magasba a kezüket, egy kevésbé kedvelt étel kapcsán is, de bátrabban kóstolnak. Érzik és tudják, hogy fontos a véleményük. A kiértékelés óvodai szinten összesítve történik, szintén az óvodapedagógusok segítségével.



Minden óvoda gyermeknek van kedvenc étele, fontosnak tartom, hogy ezt az óvodában is a lehetőségek szerint megadjuk nekik, ezért találtam ki a „Kedvencek-kívánságok” hetét. A csoportokban a gyerekek az óvónők segítségével szavazhatnak kedvenc ételükre, elmondhatják, hogy mit ennének meg szívesen. Azután a legtöbb szavazatot kapott étel egy adott napon főételként az étlapon a csoport megjelölésével kedvenceként szerepel. A gyerekek a csoportokban nagyon várják ezt a napot, reggel a szüleiknek boldogan mutatják az étlapon, hogy ma az ő kedvencük kerül terítékre.

– Amikor beszélgettünk, nagyon tetszett nekem, hogy fontosnak tartja a személyes kapcsolatot az ellátottakkal. Sok helyen az ételkiszállítás miatt nagyon nagy az elszemélytelenedés, nem tudják, hogy az étel hol készül, hogyan készül... Nem tudják, hogy milyen nagy munkával jár annak a tányér ételnek az előállítás, és bizony nem is értékeli az erőfeszítést. Mit lehet ez ellen tenni?

– Mivel a 3–6 éves gyerekeknek az óvodai csoportban nincs kapcsolatuk közvetlen a konyhával, nem tudják az ebéd elkészítésének menetét, nem látják a főzőskor használatos eszközöket. Nem ismerik a konyhában dolgozó szá-

kács nénit és a konyhalányokat, akik nap mint nap áldozatos munkával készítik el számukra a menüsorokat. Ezeket átgondolva találtam ki, hogy csináljunk Konyhalátogatást. Megteremtjük a lehetőséget arra, hogy minden nevelési év áprilisában egy hét alatt mindennap más csoport látogassa meg a főzőkonyhánkat, hogy a gyerekek megismerjenek bennünket, és belátást nyerjenek az ételkészítés menetébe. Természetesen a látogatók az előírtak szerint lábzsákkal, hajhálóval és tiszta kezekkel látogathatják a konyhát. Betekintést nyerhetnek a zöld-

ség- és húselőkészítőbe, megnézhetik a fekete mosogatót, a hatalmas edényeket, a hosszú nyelvű fakanalakat. Közről hallhatják a burgonyakoptató zaját, a szagelszívó morajlását. Kérdezhetnek és beszélgethetnek a szakács nénival.

A visszajelzések alapján a gyerekek számára nagy élmény a Konyhalátogatás, hosszabb idő elteltével is az óvó néniknek különböző dolgok kapcsán említést tettek az itt látott dolgokról.

– Ezek nagyon egyszerű, de mégis olyan ötletek, amivel valóban értékebbé tehető a közétkeztetés. Természetesen odafigyelést, szervezést igénylő ötletek, de azt gondolom, hogy szinte minden közétkeztetőnél megvalósíthatók (nyilván egységre szabottan). Milyen ötletei vannak még?

– Azt el kell még mondanom, hogy az ételmezésvezetői munkát helyettesként kezdem gyakorolni, időközben viszont megszerettem. Örömmel tervezem az étlapokat, folyamatosan kutató munkát végzek, hogy hogyan tudnám színesíteni, értékebbé tenni a főzőkonyha és a gyerekek mindennapjait.

A „Píritós-party” lényege, hogy a gyerekek nem megszokott módon készen kapják a reggeliüket, hanem az óvó néni segítségével készíthetik el a saját pírítósukat, melyet különféle egészséges

krémmel kenhetnek meg – metélőhagymás túrókrém, csicscriborsó krém, padlizsánkrém, tonhalkrém, körözött stb. A megkent pírítóst zöldségekkel díszíthetik. Az így elkészített ételek a gyerekek számára érdekesebbek és színesebbé teszik a reggeli étkezést. Kizökkenti őket a mindennapokból, szívesebben jönnek a csoportba már reggel.

Terveim között szerepel, hogy a Happy Hét (OGYÉI) által iskolásoknak meghirdetett programhoz hasonlóan az óvodásaink részére felhívjuk a figyelmet a víz fogyasztására, a folyadékfogyasztás fontosságára. Ezenkívül szeretném az Egérfalvi kalandok című mesekönyv feldolgozását megvalósítani a csoportokban. (A könyvet a Martonfalvi Lurkók Alapítványi Óvoda pedagógusai készítették.)

Céloom továbbá az is, hogy a közétkeztetésben dolgozó kollégák figyelmét felhívjam arra, hogy érdemes, és lehet is az ételmezésvezetést másként is csinálni... Nem elég betartani a kötelező előírásokat, szeretettel és odaadással, apró ötletekkel tudjuk magunkat elfogadtatni.

Végül szeretném a „Mesés ebéd” 10 ételről szóló, óvodások számára is befogadható ismertetőjét átadni a kollégák segítségére.

• Burgonya

Kányádi Sándor: Krumpli mese

Az egyik legjelentősebb élelmiszereink. Dél-Amerikából származik, a legfontosabb táplálék. A legegyszerűbb módon elkészítve is nagyon finom és szerethető. Szénhidrátot tartalmaz keményítő formájában. Zsírt nem tartalmaz, minimális fehérjét igen, viszont C-vitamint elegendőt.

Az óvodában főleg főételként fogyasztjuk: magyaros burgonyaleves. Köretként: petrezselymes burgonya, főtt burgonya, serpenyős burgonya. Főzelékként feltétekkel.

• Tojás

Fecske Csaba: A tojás

Fontos szerepet játszik az anyagcseré-folyamatokban, javítja a memóriát és karbantartja az agyunkat, a benne található fehérje ellát minket energiával.

Az óvodában fogyasztjuk főételként: tojásleves, tojásropogós, rántott burgonya alkotó elemeként, rántott hús panírjába. Tízórára krém formájában.

• Kukorica

Csatkai József: A kukorica

Népies nevén tengeri, Amerikából került hozzánk. Energiatartalma nagy, emberi fogyasztásra több formában is alkalmas: csemegekukorica, gyorsfagyasztott, pattogatott, konzerv, de használunk kukoricalisztet, kukoricadarát is.

Az óvodában párolt zöldségek között találjuk meg, társa a brokkoli és a

sárgarépa. Főételként kukoricás pulykatokányt készítünk és a kukoricás szárnyas ragulevesben fedezhetjük fel.

- **Hal**

- **Benedek Elek: Az aranyhal**

- Az emberiség legősibb tápláléka, teletlen zsírsavaknak köszönhetően szív- és érrendszerünk védelmére igen hasznos. Sok ásványi anyagot tartalmaz.

- Az óvodában: rántott halrudacs-kát, rántott hekkfilét, halpaprikást és sajtos-tejszínes halas pennét szoktunk ebédre fogyasztani. Reggelire tonhalkrémét.

- **Brokkoli és egyéb zöldségek**
Bence, Bálint és a Zöldségek

- Közeli rokona a karfiolnak és a karalábénak. Sok vitamint tartalmaz, elkészítési módja igen változatos. Zöldségekkel, húsfélékkel kombinálva finom ételleket készítettünk. A zöldségek számtalan formáját fogyaszthatjuk az óvodában főzve, nyersen, párolva. Magas vitamintartalmuk miatt elengedhetetlen részei a mindennapoknak.

- Az óvodában főzünk: sárgarépat, fehérrépat, brokkolit, gombát, cukkinit... Nyersen fogyasztunk: paradicsomot, a paprika több fajtáját, lila hagymát, retket, salátát, uborkát... stb.

- **Lencse**
A lencse

- Inkább ősszel és télen fogyasztjuk, könnyen emészthető, jót tesz a szemnek, a sebgyógyulásnak, hajnövekedést serkentő, a vércukorszintet kordában tartja.

- Az óvodában: lencsefőzeléket és lencseleveset készítünk.

- **Gomba**
A gomba alatt

- A legfontosabb tápanyaga a fehérje, ásványi anyagokat, vitaminokat tartalmaz. Változatos ételleket készíthetünk belőle, levesekhez, salátákhoz, rántva, sütvé, köretnek, melegszendvicsre igen kiváló.

- Az óvodában főleg levesben találkozzunk vele: tejfölös-gombás csirkera-guleves.

- **Tészta**
Lackfi János: Mákos tészta

- Főzve, sütvé, köretnek és önállóan is fogyasztható. Édes és sós változatát a nap bármely szakában kedveljük. Anyaga: búzaliszt, tojás és víz.

- Az óvodában fogyasztjuk: mákos, diós, túrós tésztaként, de használjuk köretként különféle formában: fodros nagykocka, tarhonya, zöldséges penne, orsó, spagetti, copfocska.

Levesbetétként: cérna, tarhonya, csipetke. Kedvenc: milánói makaróni, túrós csusza, csirkepörkölt copfocska tésztával.

- **Kolbász**
A béka, a kolbász és az egér (népmese)

- Apróra vágott darált húsból és szalonnából fűszerekkel ízesítve készül. Régen és ma is a falusi disznótor összekovácsolta a közösséget. Az elkészült kolbászt hűvös levegőn szárítással és füstöléssel tartósítják.

- Az óvodában a rakott burgonya egyik alkotóelemeként ismerjük, illetve a Magyaros burgonyalevesben is találkozhatunk vele.

- **Tök**
A Rátóti csikótojás (népmese)

- Magyarországon általában kertekben termesztik, Amerikából származik. Főként sütvé fogyasztjuk, de a sütőtökből készült leveseknek sokféle változata ismert. Nagyon sok vitamint, ásványi anyagot tartalmaz: C-vitamin, karotin, foszfor, vas, réz, mangán, cink.

- Az óvodában kóstolhattunk sütőtökkrémleves és tízórára ettünk sült sütőtököt is.

S.T.K.

A KÖZÉTKÉZTETÉS MEGBÍZHATÓ SZÁLLÍTÓJA

BA-HA-MA'S KFT.
2120 Dunakeszi, Pallag u. 55.
Rendelés: 06 27 548 150
www.bahamas.hu

