

Sağlıklı Beslenme ve Menü Planlama

Yeterli ve dengeli beslenme; sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi ile yaşam kalitesinin artırılması için yaşamın en temel amaçlarından biridir. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı pek çok hastalık, hem maddi hem manevi hem de sosyal hayatta birçok olumsuzluğa yol açabilmekte ve yaşam kalitesini etkilemektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Amerikan Diyetisyenler Derneği, Sağlık Bakanlığı gibi sağlık otoritelerinin önerileri doğrultusunda, sağlıklı ve dengeli menü kriterlerine uygun, alternatif besin seçimleri sunan, sağlıklı pişirme teknikleri ile hazırlanmış ve her yaş grubunun günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılayan menüler hazırlayarak, bu sürece katkı sağlamayı ve sağlıklı beslenme konusunda sizlere kılavuzluk etmeyi hedefleyerek, kendimizi sürdürülebilir yaşama katkıda bulunmaya adanmışız.

Hizmet verdiğimiz tüm okullarda konunun uzmanları ve menü ekibi tarafından, grup özelliklerine uygun beslenme programı/menüler oluşturulmakta ve beslenme ilkelerine uygun, besin değeri korunumunu maksimum seviyede sağlayacak şekilde pişirilmekte, hazırlanmakta ve saklanmaktadır.

Müşterilerimizin sağlıklı beslenme ihtiyaçlarını sağlayıp, mutlu etmek için **SOFRA GRUP** menüleri, dengeli beslenme konusunda uzmanlaşmış diyetisyenler ve gıda mühendisleri tarafından grubun temel gereksinimlerini karşılayacak şekilde hazırlanmaktadır.

SOFRA GRUP hizmet verirken aşağıda belirtilen standartlarla operasyonlarını yürütmektedir:

- Menülerimiz mevsim sebze/meyvelerinin seçilmesine özen gösterilerek ve farklı yaş ve iş gruplarının günlük kalori ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, sağlıklı ve dengeli beslenme prensipleri konusunda uzmanlaşmış diyetisyenler ve gıda mühendisleri tarafından planlanmaktadır. Menüler hazırlanırken özellikle hem müşterilerimizin damak zevklerine hitap etmesine hem de yemeklerin kendi aralarında renk farklılığıyla görsel anlamda da doyurucu görünmesine özen gösterilmektedir.
- Yemeklerde kalp ve damar sağlığı bakımından olumsuz etkileri olan yağ çeşitleri ve pişirme teknikleri kesinlikle kullanılmamaktadır. Bunların yerine tereyağı ve doymuş yağ içeriği düşük, sağlığa faydalı yağ asitleri içeren bitkisel kaynaklı sıvı yağlar ve zeytinyağı kullanılmaktadır.
- Yemeklerimizi hazırlarken besinlerin vitamin ve mineral içeriğini kaybetmemeleri için en sağlıklı pişirme tekniklerini uygulamaktayız. Haşlama, buğulama, ızgara, fırınlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri teşvik edilmekte, kızartma, bol yağda kavurma gibi hastalık riski oluşturan ve trans yağ miktarını artıran pişirme yöntemlerinden kaçınılmaktadır. Taze ya da donmuş sebzeler ve patates, konveksiyonel fırında minimum düzeyde yağ kullanılarak pişirilmektedir.
- Sofra Grup, bilimsel sağlık otoritelerinin önerileri doğrultusunda, menülerinde tüm temel besin öğelerini içeren "Sağlıklı Tabak" modelini benimsemektedir. Sağlıklı tabak modeli 5 temel besin grubunu (1. Süt-yoğurt grubu, 2. Et-yumurta-kurubaklagil grubu, 3.

Sebze grubu 4. Meyve grubu, 5. Tahıl ve ekmek grubu) içermektedir. Her öğünün bunlardan en az 3 besin grubunu karşılmasını sağlamayı Sofra Grup kriterlerimiz gereği hedeflemekteyiz. Menüler hazırlanırken ve kontroller sırasında bu kriterlere dikkat edilmektedir.

- Dünya Sağlık Örgütü günde 5 porsiyon sebze meyve tüketimini önermektedir. Menülerimizde artırdığımız taze salata ve meyve seçenekleriyle, sebze/meyve tüketimini desteklemekteyiz.
- Menülerimizde salatalar, meyveler, tam tahıllı gıdalar ve kuru baklagillere yer vererek sağlıklı sindirim sisteminin en büyük destekçisi olan posa/lif içeriği yüksek gıdaların tüketimini teşvik ediyoruz. Bununla birlikte günlük basit şekerden gelen enerji miktarının %10'un altında olmasını hedefleyerek basit karbonhidrat tüketimini azaltmaktayız.
- Servis edilen tüm yemeklerimizin “yağ, tuz ve şeker” miktarları, uluslararası sağlık otoriteleri tarafından kabul edilmiş değerler göz önünde bulundurularak sınırlandırılmış ve standartlaştırılmıştır. Tüm yemeklerimizde bu standartların korunmasına özen gösterilmekte ve bilgisayar ortamında geliştirilen ‘Işıklı Uyarı Sistemi’ ile otomatik olarak kontrol edilmektedir.

Hijyen, Kalite ve Gıda Güvenliđi

- Mutfağımız ve çalışanlarımız, gıda güvenliği, hijyen, iş sağliğı güvenliği ve çevre açısından iç ve dış denetimciler tarafından denetlenmektedir.
- Temizlik ve dezenfeksiyon işlemlerinde kullanılan kimyasal maddeler dünya çapında onay görmüş firmalardan seçilmektedir. Günlük dezenfeksiyon işlemlerimiz düzenli olarak kayıt altına alınır.
- Hazırladığımız yemeklerin ve sunduğumuz hizmetin Türk Gıda Mevzuatı'na uygunluğunu taahhüt ederiz. Yemekhanelerde kullanılan hammaddeler Türkiye'nin en seçkin firmalarından tedarik edilmekte ve tedarikçiler Satın Alma Departmanı ve bağımsız 3. taraf kuruluşlar tarafından rutin kontrollere tabi tutulmaktadır.
- Hava sıcaklıklarının yüksek olduğu dönemlerde (Mayıs - Kasım ayları arasında), yapım tekniği bakımından riskli olan, mikrobiyal yükleri nedeniyle risk oluşturabilecek gıdaların üretimi kesinlikle yasaktır.
- Aynı zamanda mutfaklarımız, düzenli olarak kurumsal laboratuvarlar tarafından denetlenmektedir. Periyodik olarak su ve yemek numuneleri analizleri yapılmaktadır. Pişirilen yemekler, servis edilinceye kadar sıcak tutma modunda bekletilir ve 65 °C'nin üzerinde servise sunulur.
- Yemek servisinde hijyene son derece dikkat edilerek porselen tabak ve cam bardak kullanılmaktadır. Bulaşık makinelerinde yıkanmış çatal bıçak vb. Küçük ekipmanlar otomatik makinelerde el değmeden ve doğal malzemeler yardımıyla kurulanmakta, parlatılarak servise sunulmaktadır.

- Ülke çapında tedarik için gerekli özeni sağladığımızı garanti eder, sağlam bir tedarik zinciri için sürekli izlenebilirliğe özen göstererek, malzemelerimizi doğrudan yerel yetiştirici ve üreticilerden satın alırız. Çevre üzerindeki etkimizi dikkate alarak güvenli, kaliteli, sağlıklı ve yerel tedarikçilerden satın alınmış yiyecekleri temin etmeye özen gösteriyoruz.