

Rudolfné Dr. Katona Mária

Az étrend kialakítása

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:
Ügyviteli tevékenységek végzése

A követelménymodul száma: 1429-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-008-30

MUNKKANYAG

AZ ÉTREND KIALAKÍTÁSA

1. eset

Szeptemberi osztálykirándulásra készül egy középiskola végzős osztálya. A kirándulás célpontja a Mátra, ahol a csoport a Vadvirág turistaszállóban tölti a két éjszakát. A kirándulás résztvevői a szálló éttermében fognak reggelizni és vacsorázni. Már az első napon túráznak, csak késő este érkeznek meg a szállásra. A szálló elküldte az első vacsora menüajánlatát a 30 fő diák és 2 fő kísérő részére. Nézze át és véleményezze a menüt!

Az étterem ajánlott vacsoramenuje az első estére:

- Paradicsomleves betűtésztával
- Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával
- Cékla
- Ízes palacsinta málnaöntettel

Mi az Ön véleménye az étterem által ajánlott menüről?

Némi jártassággal valószínűleg nem okozott gondot Önnek a sok-sok hiba közül legalább néhány megtalálása. Nyilvánvaló, hogy nem is olyan egyszerű jó étrendet összeállítani, olyan sok szempontnak kell megfelelni.

INFORMÁCIÓTARTALOM

Mielőtt megvizsgálánk, hogy milyen követelményeknek kell eleget tennünk az étrendek összeállításánál, néhány fontos alapfogalmat kell tisztáznunk. Először azt, mit is jelent az étrend? Az étrendet a köznyelvben gyakran menünek nevezzük. A továbbiakban a két fogalmat, melyek egymás szinonimái, felváltva használjuk.

Az étrend

Az étrend célja, hogy a vendégek az üzlet által előre összeállított és meghatározott – általában kedvezményes áron – komplett ételsort fogyaszthassanak.

A menü gazdálkodási, szervezési és egyéb előnyei a vendéglátó üzlet oldaláról a következők:

- segíti a racionális (ésszerű) konyhai gazdálkodást,
- biztosítja a kereslethez rugalmasan alkalmazkodó árszínvonal kialakítását,
- előre ismert az ételek összetétele és adagszáma, ami a beszerzés, előkészítés, termelés és értékesítés programozását is lehetővé teszi,
- előre összeállítható,
- tervezhetőbbé és szervezhetőbbé teszi a konyha és étterem munkáját,
- a menü összeállításában érvényesíthetők a táplálkozástudományi szempontok,
- megkönnyítheti az új készítmények bevezetését.

Étrendfajták a kereskedelmi vendéglátásban

A kereskedelmi vendéglátásban a következő étrendfajták (menük) alakultak ki:

1. napi üzleti,
2. előfizetéses,
3. panziós és
4. rendezvény menük.

1. Napi üzleti menük

A főétkezési időszak jobb kihasználása és a forgalom növelése érdekében a melegkonyhás vendéglátó üzletek étlapjaikon napi menüt vagy menüket kínálnak.

A melegkonyhás vendéglátó üzletek napi menüjének jellemzői:

- közismert ételekből áll,
- előre összeállított,
- általában 3 fogásos ételsor.

A következő heti étlap egy vendéglátóüzlet napi menüajánlatát mutatja be:

Finom Falatok Étterem		Várdomb
Heti menü augusztus 3-7-ig		Telefon: +36-99-340-341
Hétfő:	Paradicsomleves	☐☐☐
	A: Hentes tokány tarhonyával	☐☐☐
	B: Vargabéles baracklekvárral	☐☐☐
Kedd:	Májgaluska leves	☐☐☐
	A: Rántott sertésszelet petrezselymes burgonyával	☐☐☐
	B: Zöldborsófőzelék sertéssülttel	☐☐☐
	C: Görög saláta sertéssülttel	☐☐☐
Szerda:	Zellerkrém leves	☐☐☐
	A: Sült csirke párolt rizszel, gyümölcsszósszal	☐☐☐
	B: Rakott karfiol	☐☐☐
	C: Kapros káposztasaláta ropogós baconnal	☐☐☐
Csütörtök:	Csontleves	☐☐☐
	A: Brassói aprópecsenye hasábburgonyával	☐☐☐
	B: Töltött káposzta	☐☐☐
	C: Gyümölcsös rizssaláta	☐☐☐
Péntek:	Tárkonyos szárnyas raguleves	☐☐☐
	A: Sonkás, zöldséges lasagne	☐☐☐
	B: Mákos tészta	☐☐☐
	C: Brokkoli mix párolva, sült csirkemájjal	☐☐☐
Kiszállítást vállalunk. A C menü rendelését csak előző nap 12 óráig fogadjuk el.		
(Megjegyzés: Annyi négyzetet kérünk bejelölni, ahány adagot rendel! Háromnál több rendelésnél több lapon vagy a négyzetbe írt adagszám feltüntetésével kérjük a rendelést leadni.)		
Menüár: helyben 770 Ft, elvitelre 720 Ft.		
Nyitva tartás: 11:00-18:00-ig		
Név: _____		
Segítsenek ötleteikkel! Sok szeretettel várjuk minden régi és új vendégünket.		
Étkezési csekket elfogadunk. Üdülési csekket is elfogadunk		
Péter Pál és csapata		

2. Előfizetéses menük

Előfizetéses menünek nevezzük a melegkonyhás üzletek kínálatát, melyet a következők jellemeznek:

- egyszerűbb ételek,
- egy vagy több hétre előre összeállított,
- általában 2–3 fogásos,
- naponta változó ételsorkínálat,
- árát a vendégek egy meghatározott idővel előbb befizetik.

Az előfizetéses menük szerényebb árakkal sokak számára a rendszeres, egyszeri napi meleg étel elfogyasztásának lehetőségét biztosítják. Ezt a kedvezményes étkezést azok vehetik igénybe, akik egy hétre – általában 4–5 napra – előre befizetik étkezésük ellenértékét. A munkahelyi étkeztetés mellett a kereskedelmi vendéglátás sok üzletében alkalmazzák ezt a menüformát.

Az előfizetéses étkezés előnye, hogy egy hétre előre ismert az igénybevevők száma. A konyhafőnök ennek megfelelően napokra előre meg tudja tervezni a menüket, s ennek alapján gondoskodni tud az ételek elkészítéséhez szükséges nyersanyagok időben történő beszerzéséről. Az üzlet ebben az értékesítési formában szinte kockázat nélkül értékesít.

3. Panziós menük

A panziós vendégek azok a szállodai vendégek, akik napokon vagy heteken keresztül (pl. a gyógy-idegenforgalomban) a reggelin kívül egy vagy két meghatározott árú főétkezést is igénybe vesznek a szálloda/panzió éttermében.

4. Rendezvénymenük

A menürendszerek sajátos formái az előre rendelt, csoportos és díszétkezők ételsorai. Itt is előre ismert, hogy egyes ételekből mennyit kell elkészíteni.

A csoportos és díszétkezőket gyakran szervezik büféasztal formában. A büféasztalon történő étkeztetés egy meghatározott, az egyes vendégek meghallgatása nélkül – a megrendelő vagy az üzletvezető által – összeállított ételsor felszolgálatát és fogyasztását jelenti. Az alábbi képen egy szépen tálalt büféasztalt látunk.



Forrás: www.danubiusmagazin.hu (2009. 08. 20)

A büféasztal már akkor kialakult, amikor a fogadóknak már meleg étkezést biztosítottak, de étlap még nem létezett, s ezért a „választék” a tulajdonos által aznapra összeállított menü(k)re korlátozódott.

MUNKANYELV



A következő sorokban *esküvői menü-összeállításokat* mutatunk be különböző stílusú esküvőkre. A hagyományos és a modern konyha szerelmesei egyaránt kedvükre válogathatnak!

Hagyományos menü

A 18. század végéről származó szakácskönyv átalakított ételsorát azoknak ajánljuk, aki a hagyományos esküvőt, ennek megfelelően a magyaros ételsort szeretik.

Leves:	marhahúsleves	
Meleg előétel:	főtt marhahús tormával	
Főétel:	pirított borjúszelet	magyarosan tavaszi körettel
Desszert:	almás rétes	és/vagy menyasszonypogácsa
Éjféλι fogás:	székelykáposzta	



Különleges menü

Ez a menü-összeállítás a hagyományos és a modern konyhaművészet között teremt összhangot, így minden korosztály kedvére lakmározhat.

Hideg előétel:	lazactekercs tejszínes tormával	
Leves:	spárgakrém leves	
Főétel:	tűzdelt őzgerinc	burgonyakrokettel
Desszert:	egzotikus gyümölcssaláta	és torta
Éjféλι fogás:	Wellington-bélszín	burgundi mártással



Menü svédasztalhoz

Egyre gyakoribb, hogy esküvőkön nincs fix ültetés, helyette a vendégek szabadon beszélgethetnek egymással. Az ételt svédasztalon tálalják, a meghívottak pedig kedvük szerint foglalják el helyüket a kisebb méretű és szétszórtan elhelyezett asztaloknál. Svédasztal esetében többféle ételt kínálunk, kisebb adagokban. Felrúgva a tradicionális menüsört, a következő sorokban hideg- és melegkonyhai fogásokat mutatunk be.

Vendégváró falatok:	édes és sós teasütemény, sajtos rolád, tepertős pogácsa
Hideg előétel:	töltött tojás, kocsonyázott jércemell, fonyódi süllőtekerics
Hideg húsétel:	borjúszelet tavasziasan, sertésborda hentes módra, hátszínszelet bugaci módra
Meleg ételek:	halászlé, hortobágyi palacsinta, rablólóhús nyárson
Desszertek:	somlói galuska, csokoládékrém, gyümölcssaláta



Forrás:

http://www.unnep.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=59&Itemid=56 (2009. 08. 10.)

Étrendek a közétkeztetésben

A közétkeztetés a különböző nemű, korú és foglalkozású népességcsoportok szervezett ételmezése. Ide tartozik a szociális és egészségügyi intézményekben történő étkeztetés, a munkahelyi, a gyermek- és diákétkeztetés.

A hagyományos közétkeztetés fő formái:

csak ebédet nyújtó ellátás,
csoportos gyermekétkeztetésben szokásos tízórai, ebéd, uzsonna,
egész napi ellátás (ami rendszerint három, legfeljebb öt étkezést jelent, a reggelit is tartalmazza).

Az étlapot alapvetően meghatározza, hogy az adott ételmezési üzemnek összességében és étkezésenként milyen arányú tápanyagellátást kell szolgáltatnia.

Ötszöri étkezés biztosítása esetén a napi összes energia megoszlása:

- . reggeli: 20–25%
- . tízórai: 5–10%
- . ebéd: 35–40%
- . uzsonna: 5–10%
- . vacsora: 20–25%.

Kórházi, szanatóriumi, bentlakásos kollégiumi, honvédségi, büntetés-végrehajtási ellátás esetén, ahol az ételmezettek huzamosabb ideig részesülnek folyamatos ellátásban, a tápanyagszükségletet 100 százalékban kell biztosítani. Bölcsődék, óvodák esetében, ahol a kisgyermekek tízórait, ebédet, uzsonnát kapnak, a tápanyagszükségletük 65 százalékát fedezzük. Csak ebéd igénybevételekor 40 százalékos tápanyagfedezetet adunk. Ezt adjuk menzai, illetve munkahelyi étkezéskor is.

A házhozszállítás

Gyorsan növekszik az üzemi konyhák megszűnésével kialakult hiányt kihasználó, házhozszállítással foglalkozó társaságok forgalma. Egyre többen így oldják meg étkezésüket. A meleg étel lehetősége, a házhozszállítással járó időmegtakarítás növeli a munkahelyi étkeztetéssel, az ebéd kiszállításával foglalkozó cégek forgalmát.

Feladat:

A következő képen az egyik, jelenleg legnagyobb forgalmú ételkiszállító cég reklámját látja. Telephelyük Dunakeszin található, elsősorban Budapestre szállítanak.

Keresse meg az interneten a cég honlapját, tekintse át, majd vizsgálja meg választékát, árait, akcióit!



Forrás: www.teletal.hu (2009. 08. 20.)

Az étrend kialakításának szempontja

Az étrendben szereplő ételek, ételsorok legyenek változatosak alapanyagukban, színükben, összetételükben, ízükben, halmazállapotukban, elkészítési módjukban. Egy-egy étel heti menük esetén vagy a közétkeztetésben csak 3-4 hetenként ismétlődhet, akkor sem ugyanolyan összeállításban.

Az étrend kialakítása során a következő szempontokat szükséges figyelembe venni:

1. Az alapanyag változatossága

Ugyanabból az alapanyagból a menüsorban csak egy étel készíthető el. Heti étrend esetén egy étel egy hét alatt csak egyszer fordulhat elő. Kivétel ez alól a burgonya, valamint a saláták. (Például ha natúrszelet, petrezselymes burgonya, uborkasaláta szerepel az étrendben, legközelebb a petrezselymes burgonyához más feltétet, párizsi szeletet vagy vagdaltat adunk, valamint az uborkasaláta helyett paradicsomsalátát.)

2. Színben való változatosság

A szín pozitív hatással van az étel élvezeti értékére. Az ételsor ételei színben is egészítsék ki egymást, legyenek étvágygerjesztők. A piros szín étvágygerjesztő, de nem érvényesül a hatás, ha az ételsor további tagja is piros. (Például az 1. esetben szereplő menüajánlat). Ugyancsak csökkenti az étvágyat a fakó, színtelen, unalmas étel-összeállítás.

3. Az ízek változatossága

Az egymást követő ételek ne legyenek hasonló ízűek, egymáshoz jól kapcsolódjanak. Például a tejfeles leves után ne következzen tejfeles vagy savanyított főzelék. Ha gyümölcsleves szerepel az étlapon ebédkor, uzsonnára ne adjunk gyümölcsjoghurtot vagy tejes turmixot.

4. Halmazállapotban, hőmérsékletben való változatosság

Darabos, pépes és folyékony ételek egyaránt szerepelhetnek az étrendben. Minden étel fogyasztása egy bizonyos hőmérsékleti optimumhoz kötött. Vannak ételek, amelyek forrón nyújtják a legnagyobb élvezeti értéket, ezért forrón kell tálalni (például a húsleves, a főtt burgonyát). Több készítményt melegen (ilyen az ételek zöme) vagy hidegen (gyümölcsleves) fogyasztunk szívesen. A kellemes hőfokot az egyéni ízlés és az évszak is döntően

befolyásolja. Az étrendben szereplő ételek lehetőleg különböző hőmérsékletű ételekből álljanak.

5. Készítési módbeli változatosság

Fontos, hogy az étrendben szereplő ételek ételkészítési módjukban is különbözzenek. Húsgombóc leves után például ne adjunk vagdaltat vagy töltött paprikát. Heti étrend esetén oda kell figyelünk arra is, hogy az egymást követő napokon a feltétet milyen formában adjuk (pl. apróhús, szelethús, darált hús stb.).

6. A költségek nagysága, alakulása

Az étrend tervezését – különösen a közétkeztetésben – alapvetően meghatározza az egy főre fordítható forintösszeg, amelyet szintén be kell tartani. Ennek alapja a nyersanyagköltség, amelyhez egyéb költségek (munkabér, energia stb.) is járulnak. Ezeket rezsiköltségeknek nevezzük, melyek a nyersanyagköltséggel együtt adják a teljes költséget. Az étrend tervezésekor figyelembe kell venni a rezsiköltségek várható alakulását is.

7. Szezonális



Az évszakok változása régebben komoly gondot okozott, mivel többnyire csak szezonális zöldségfélék és gyümölcsök álltak rendelkezésre. Az élelmiszeripar és a szállítási technika fejlődése lehetővé tette, hogy ne csak szezonban tudjuk az étrendben szerepeltetni azokat. A konzervek megjelenése is sokat segített, de igazi forradalmasítást a gyorsfagyasztott termékek jelentettek. Szakszerű kezelés, tárolás után tápanyagtartalmuk csaknem egyenértékű a friss termékével. Lehetőség szerint minél előbb szerepeltetni kell az étlapon a primőröket (pl. újhagyma, retek, fejes saláta, kígyóborka, paradicsom, zöldpaprika, földieper stb.). Az ételsorok összeállításánál nyáron a kisebb energiatartalmú, üdítő hatású, enyhén fűszerezett ételeket részesítsük előnyben, hiszen szervezetünk ezt kívánja. Télen a nagyobb energiaértékű, fűszerebb, nagyobb telítő értékű ételeket fogyasztjuk szívesebben.

8. Beszerzési lehetőségek és beszerzési források

Az étrend tervezésekor figyelembe kell venni az árubeszerzési lehetőségeket, valamint a beszerzési forrásokat. Meg kell teremteni a gazdaságos működtetés feltételeit, melynek egyik módja az olcsóbb nyersanyagok beszerzése. A nyersanyag minősége azonban meghatározza a belőle készülő étel élvezeti értékét. A friss, érett, zamatos gyümölcsöt asztali gyümölcsként tálalhatjuk, a túlérett gyümölcsből kompót, levest, mártást készíthetünk.

9. A vendégkör igényei

A vendégek szokásainak megfigyelésével, egyszerűbb piackutatással meg kell ismernünk a vendégek igényeit. Ma már elvárás a közétkeztetés különböző területein, hogy több menü szerepeljen. Bölcsődékben, óvodákban, a gyermekélelmiszer területein az egyféle menü célszerűbb, mert a gyerekek nehezebben döntenek el, hogy mit szeretnének enni. Így könnyebben biztosítható a korcsoportoknak megfelelő tápanyagszükséglet.

A szervezett étkeztetés minden más területén törekedni kell a kínálat szélesítésére, a választék bővítésére. A menükből történő választás esetén két vagy háromféle menüből választható ki az ízlésnek legmegfelelőbb étrend. A menüket érdemes betűvel jelölni – A, B, C. Ilyenkor rendszerint egy-egy menü meghatározott étkezési igényt elégít ki. Például:

- A menü – magasabb energiatartalmú magyaros ételek
- B menü – korszerűbb reform étrend
- C menü – kímélő étrend.

Az egészséges étrend alapjai

Manapság egyre gyakrabban hallani arról, hogy táplálkozzunk egészségesen, együnk minél több vitamint. Sokszor az sem mindegy, miből mennyit fogyasztunk, mi az, amit teljesen ki kell zárunk az étrendünkből, mi az, amit semmiképp se hagyjunk ki az étkezésünkből. Miért van ennek akkora jelentősége, és valóban kell-e, hogy ennyire figyeljünk a táplálkozásunkra?



Forrás: Oximix.hu/Fitt_Egeszseges_Eletmod

Az egészséges étrend azt jelenti, hogy a szervezetünk megfelelő arányban kapja az alapvető tápanyagokat, azaz a fehérjét, a szénhidrátot és a zsírt. Az arányszámot tekintve általában a következő lebontást fogadjuk el:

- Szénhidrát: 40–60 %
- Zsír: 20–30 %
- Fehérje: 10–15 %

Már gyerekkorban figyeljünk oda a táplálkozásra. Ha a szülő ezt komolyan veszi, akkor a gyermekének akár a felnőttkori étkezésére is nagy hatással lehet. A gyermekkori táplálkozás a felnőttkori egészségért is felelős.



Megállapították, hogy a felnőtt- vagy időskori halálokok 46 százaléka az elhízásra és az egészségtelen táplálkozásra vezethető vissza. Ezzel jó tisztában lenni, mert ezzel akár évekkel meghosszabbíthatjuk életünket. De mit jelent az, hogy egészségesen táplálkozni? Alapvetően bármit fogyaszthatunk, ami számunkra a legmegfelelőbb. Szervezetünk a környezetünkkel

folyamatos anyagcserét végez. Ez annyit jelent, hogy a szervezet a környezetéből anyagokat vesz fel, ezeket átalakítja, az abból szükségteleneket pedig visszajuttatja a környezetébe.



A legfontosabb anyagcsere-folyamat a táplálkozás, mely testünk ellátásához, működéséhez, fejlődéséhez és növeléséhez elengedhetetlen. A

helyes táplálkozásnál fontos az elfogyasztott ételek mennyisége, minősége, összetétele, és nem utolsósorban a változatosság.

Fontos, hogy az étel, amit eszünk legyen elegendő, tápláló, változatos, és az is fontos szempont, hogy finom legyen, hogy élvezettel tudjuk elfogyasztani.

A helyes táplálkozásban az ételek összetevői közül a következőkre kell figyelni: a szénhidrátokra, a zsírokat, fehérjékre, a vitaminokra és az ásványi anyagokra.

Az alap tápanyag-csoportokat a következő ételek biztosítják:

- szénhidrátforrások: gabonafélék, tészták, zöldségek, gyümölcsök,
- fehérje források: hús, hal, tejtermékek, hüvelyesek, tojás,
- zsírforrások: tejtermékek, húsok, halak, növényi és állati olajok, zsírsavak, magolajok.

A szénhidrátok



A szénhidrát a szervezet fő energiaforrása. Fontos szerepe van ezentúl az agyműködésben is. A fő szénhidrátok a cukor és a keményítő, ezeket elsősorban gabonafélékben találhatjuk meg, ilyenek a különféle gabonamagvak, a rizs, a tészta és a kenyérfélék, de megtalálhatók még a zöldségfélékben, a gyümölcsökben, a tejben és a tejtermékekben is.

A zsírok



A legnagyobb energiamennyiséget a zsírokban találjuk meg. Ez segít a szöveteink felépítésében, valamint a zsírban oldódó vitaminok felszívódásában. Ilyen vitaminok az A-, D-, E- és a K-vitamin. A zsírok megtalálhatók a vörös húsokban, a tojásban, a tejben, tejtermékekben, de akár a mogyoróban és a növényi eredetű olajokban is. Jó hatudjuk, hogy a zsírok rendkívül fontosak, de nem szabad túl sokat fogyasztani zsírtartalmú ételekből sem.

A fehérjék



A fehérjék a testünk építőelemei. Nagyon fontosak a növekedéshez és a károsodott sejtek regenerációjához. Az emésztésben és a betegségekkel szembeni védekezésben is van szerepük. Fehérjék leginkább a húsokban, tejben, tejtermékekben, tojásban, halfélékben és a mogyoróban találhatók meg.

Ásványi anyagok



Az átlagos napi vízvesztésünk kb. 2,5 liter, ennek 60 százaléka a vizelettel, 20 százaléka a bőrön keresztüli párolgással, 20 százaléka pedig a légzési párával távozik. A vízvesztés pótlásával együtt az elveszett só- és ásványanyag-tartalmat is pótolni kell, ezért célszerű a folyadékot gyümölcsökkel, ásványvízzel, gyümölcslevekkel, salátákkal pótolni. Fontosabb ásványi anyagaink: nátrium, klór, kálium, kalcium, foszfor, magnézium, vas, réz, cink, króm, jód, fluor, szelén.



Az egészséges étrend megköveteli a mérsékelt, de széles körű fűszerezést, valamint a modern konyhatechnológiai eszközök, eljárások alkalmazását a zsírtartalom csökkentése és a vitamintartalom megőrzése érdekében,

Korszerű alapanyagok és sütési-főzési módszerek

Kétségtelenül a nyers zöldségek, gyümölcsök fogyasztása a legegészségesebb. Könnyen tudunk például gyors salátákat készíteni. Kerüljük a túlzott sózást, a cukrokat és a cukrozást! Köretként tészta és rizs helyett párolt zöldségeket, burgonyát használjunk, alkalmazzuk a rostokban gazdag élelmiszereket. Gyakran szerepeltessünk tejet és tejtermékeket az étlapon, illetve használjuk rendszeresen nyersanyagként a főzésnél.

Jelenleg a legegészségesebb főzési módszer a gőzpárolás. Nem csupán zöldségek esetében, hanem húskok, halak elkészítésénél is. A sütőpároló nem hiába a legfontosabb konyhagép minden egészségtudatos konyhában. Ezt a készüléket mutatjuk be a következő képeken.



Gőzpárolók

Forrás: www.mmgkonyhatechnika.hu

Az alacsony hőmérsékleten való sütés évszázadokkal ezelőtt már népszerű volt, azonban nemrég kiderült, hogy az egyik legegészségesebb sütési módszer. Éppen ezért ma reneszánszát éli. Az igazi hívők számára 100 °C fok a sütési határvonal, de sok recept 120–160 fokot ír elő.

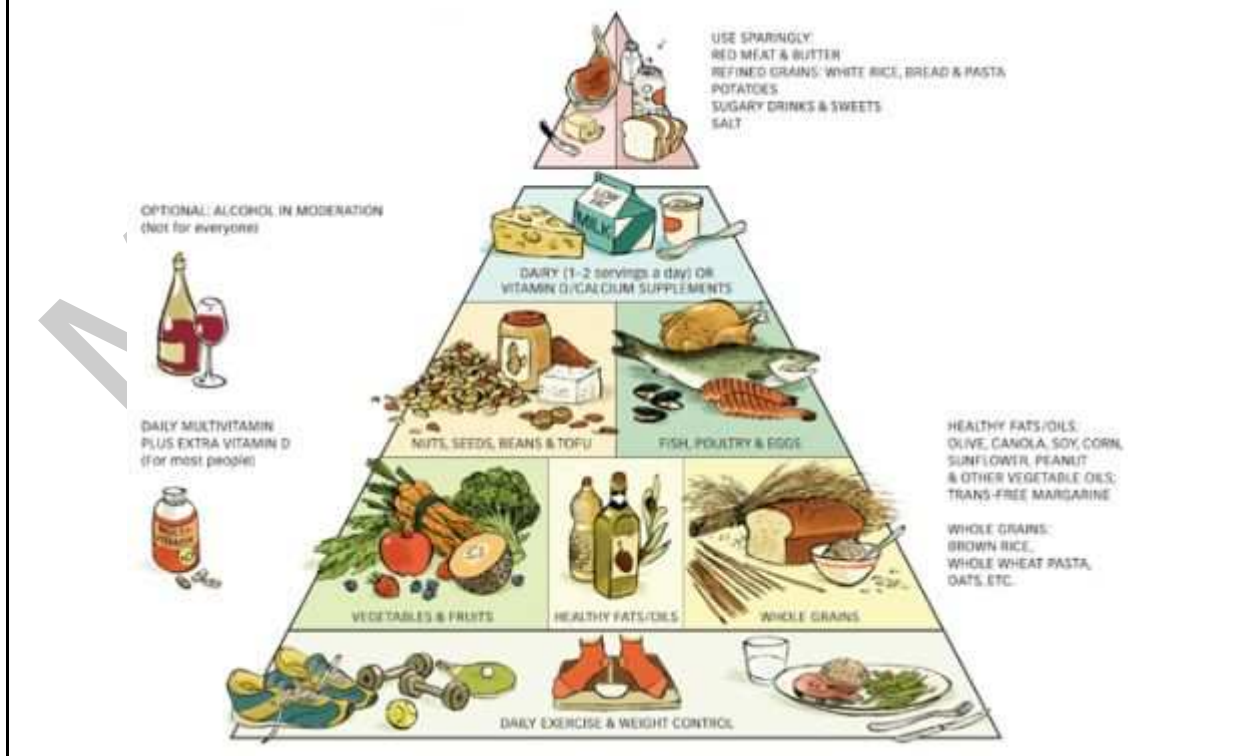
A táplálkozási piramis

Több évtizedes kutatás után tudományosan igazolt tény, hogy a táplálkozás és az egészség között szoros a kapcsolat, s a betegségek túlnyomó többségének oka elsősorban a nem megfelelő táplálkozás. Ebből a felismerésből kiindulva ma már számos országban törekednek arra a táplálkozási szakemberek, hogy egyszerű, könnyen érthető formában tájékoztassák a lakosságot az egészségmegőrző, tudatos táplálkozás alapelveiről.

Így alakult ki a táplálkozási piramis követve több, már korábban ismertté vált táplálkozási ajánlást. A piramisforma alapja az a felismerés, hogy a szervezetnek nem egyenlő mennyiségekre van szüksége a különféle tápanyagokból, illetve a négyféle táplálékcsoportba tartozó élelmiszerekből.

Az étrendi piramis alapját a rostokban gazdag gabonafélék alkotják. Ilyenek a teljes kiőrlésű kenyerek, a rizs, a müzli, ezekből kell a napi kalóriabevitel legnagyobb részét fedeznünk. Erre épülnek a zöldség- és gyümölcsfélék, amit feljebb haladva a tej és a tejtermékek, valamint a húsok, húskészítmények és a tojás követnek. A piramis csúcsát az édességek és a zsiradékok foglalják el, ami értelemszerűen azt jelenti, hogy fogyasztásukat a többi táplálékhoz képest a minimálisra kell szorítani. A táplálkozási piramis ismerete sokat segíthet a mindennapos kiegyensúlyozott táplálkozásban.

A korábbiaknál naprakészebb táplálkozási piramist állítottak össze a közelmúltban a Harvard Egyetem Közegészségügyi Intézetének kutatói.



A táplálékpíramis

Forrás:

http://egeszseg.origo.hu/cikk/0833/747086/20080815_taplalkozasi_piramis_egeszseges_taplalkozas_testmozgas_1.htm (2009. 08. 10.)

MUNKANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat.

a) Mi a különbség az étrend és a menü között?!

b) Határozza meg az étrend célját!

c) Ismertesse a menü gazdálkodási, szervezési és egyéb előnyeit a vendéglátó üzlet oldaláról!

d.

d) Melyik a kakukktojás? Húzza alá az oda nem illőt!

A kereskedelmi vendéglátásban a következő étrendfajták (menük) alakultak ki:

- napi üzleti,
- kifizetett
- előfizetéses,

e) Melyik kereskedelmi vendéglátásban alkalmazott menüről van szó a következő meghatározásnál?

Szállodai vendégek, akik napokon vagy heteken keresztül (pl. a gyógy-idegenforgalomban) a reggelin kívül egy vagy két meghatározott árú főétkezést is igénybe vesznek a szálloda/panzió éttermében

e. Egészítse ki a következő mondatok hiányzó részeit!

A/z szerényebb árakkal sok előfizetéses menük számára a rendszeres, egyszeri napi étkezési lehetőségét biztosítják. Ezt a kedvezményes étkezést azok vehetik igénybe, akik egy hétre – 4-5 napra – előre befizetik étkezésük ellenértékét.

f) Mi jellemzi a melegkonyhás vendéglátó üzletek napi menüjét?

-
-
-

g) Egészítse ki a következő mondatok/meghatározások hiányzó részeit!

A a különböző nemű, korú és foglalkozású népességcsoportok szervezett ételmezési ellátása. Ide tartozik a szociális- és egészségügyi intézményekben történő étkeztetés, a munkahelyi, a gyermek- és diákétkeztetés.

Bölcsődékben, óvodákban, a gyermekételmezés területein a/z célszerűbb, mert a gyerekek nehezebben döntenek el, hogy mit szeretnének enni.

2. feladat

A táplálkozási piramis mellett találkozhatunk a táplálkozási szivárvánnyal is, mely ugyanazt a célt szolgálja, mint a táplálkozási piramis, csak más alakzatban jeleníti meg a helyes táplálkozással kapcsolatos követelményeket.



Az egészséges táplálkozás: öröm. A családi eseményekhez, a társas összejövetelekhez hagyományosan hozzátartozik a közös étkezés. Az öröm forrása a változatosság: a különböző színű csoportokból válogassunk naponta többféle terméket!



A táplálkozási szivárvány

Forrás: <http://www.szivbarat.hu/index.php?content=49> 2009. 08. 10.

Írjon minden sávra 2-2 jellemző ételt!

3. feladat

Önnek kell megszerveznie egy autóbuszos kiránduláson részt vevő középiskolás csapat étkeztetését június második hetében. Hosszas tájékozódás után egy útba eső csárdát választott az első napi vacsorára. Az Ön megkeresésére reagálva a Határ csárda elküldte a 40 fő diák és a 2 fő kísérő tanár részére összeállított menü javaslatát. Nézze át és véleményezze! Keresse meg a hibákat! Vegye figyelembe a menü összeállítás szempontjait!

A Határ csárda menüajánlata:

- Langyos libatepertő lila hagymával (előételként)
- Jókai bableves füstölt csülökkel
- Disznótoros fatálon (sült kolbász, 3 féle hurka)
- Házi vegyes savanyú
- 2 db rétes (túrós és káposztás)
- Házi pálinka

Az ön véleménye a menüvel kapcsolatban:

4. feladat

Októberben két napos jutalomkirándulást szervez az egyik középiskola. Előzetes bejelentkezésükre a Mátyás tanya étterem elküldte ebédajánlatát a 30 fő diák és 2 fő kísérő részére. Nézze át és véleményezze a menüt! Keresse meg és írja le a hibákat, legalább ötöt!

5 pont

A Mátyás tanya étterem menü javaslata:

- Görög saláta (előételként)
- Eperkrém leves
- Paradicsomos káposzta főzelék tükörtojással
- Friss eper tejszínhabbal
- Ásványvíz
- Kávé

Az Ön észrevételei a menüvel kapcsolatban:



MEGOLDÁSOK

1. eset

A menü ebben a formájában nem rendelhető meg, mivel:

1. a kínált fogások mindegyike piros színű,
2. a paradicsomlevest kevesen szeretik és sokféleképpen készíthető,
3. a leves betétje: tészta (ha a csoport nem érkezik időben, valószínűleg szétázik),
4. a vadakat – jellegzetes ízük miatt – inkább az idősebb korosztály kedveli,
5. az alkohol felhasználását célszerű a diákok esetében kerülni,
6. a pörkölt is piros színű,
7. a főétel köre is tészta (mint a paradicsomlevesnél), bár jellegzetesen magyar
8. a savanyúság is piros színű és nem egészen felel meg a szezonális jellegnek (téli étel),
9. a lekváros palacsintára nem illik a gyümölcsös öntet,
10. a málnaöntet színe piros és ősszel nincsen szezonja, tehát biztosan málnaszörpöt jelent.

1. feladat

a)

A két fogalom ugyanazt jelenti. A köznyelvben általában a menü kifejezést használjuk. A két szó egymás szinonimájaként is felfogható.

b)

Az étrend célja, hogy a vendégek az üzlet által előre összeállított és meghatározott – általában kedvezményes áron – komplett ételsort fogyaszthassanak.

c)

- segíti a racionális konyhai gazdálkodást,
- biztosítja a kereslethez rugalmasan alkalmazkodó árszínvonal kialakítását,
- előre ismert az ételek összetétele és adagszáma, ami a beszerzés, előkészítés, termelés és értékesítés programozását is lehetővé teszi,
- előre összeállítható,
- tervezhetőbbé és szervezhetőbbé teszi a konyha és étterem munkáját,
- a menü összeállításában a táplálkozástudományi szempontok érvényesíthetők,
- megkönnyítheti az új készítmények bevezetését,

d)

A kereskedelmi vendéglátásban a következő étrendfajták (menük) alakultak ki:

napi üzleti,
kifizetett
 előfizetéses,

e)
 panziós menü

f.

A melegkonyhás vendéglátó üzletek napi menüjének jellemzői:

- közismert ételekből áll,
- előre összeállított,
- általában 3 fogásos ételsor.

g)

A **közétkeztetés** a különböző nemű, korú és foglalkozású népességcsoportok szervezett ételmezési ellátása. Ide tartozik a szociális- és egészségügyi intézményekben történő étkeztetés, a munkahelyi, a gyermek- és diákétkeztetés.

Bölcsődékben, óvodákban, a gyermekétkeztetés területein a/z **egyféle menü** célszerűbb, mert a gyerekek nehezebben döntenek el, hogy mit szeretnének enni.

3. feladat

A menü ebben a formájában elfogadhatatlan, mert

1. Túlságosan nehéz, laktató, magas kalóriatartalmú.
2. A tepertő inkább csak az idősebb korosztály által kedvelt.
3. Nyers hagymát nem szoktunk kínálni, mivel túlságosan erős illata van, mely a közös buszozáskor zavaró lehet.
4. A leves jellegzetesen magyar, de túl nehéz és a babnak puffasztó hatása van.
5. A Jókai bableves egytálétel, utána éttermi melegtésztát szoktunk ajánlani.
6. Hiányzik a köret, ami általában főtt burgonya.
7. A disznótoros sem a fiatal ízlésnek felel meg.
8. Mivel nincsen körete, csak kenyeret lehet hozzá, akárcsak az előételhez.
9. A házi vegyes savanyúság nem idényszerű, friss saláta kell (pl. paradicsom).
10. A házi vegyes savanyúság alapja a káposzta, mint az egyik rétesé.
11. A két db rétes már túl sok.
12. Nem szokták az édes és a sós ízesítésű réteseket egy tányéron kiszolgálni.
13. Tömény alkoholt tilos a diákok menüjébe beépíteni, helyette valamilyen üdítőt kellett volna ajánlani.

4. feladat

A menü ebben a formában nem elfogadható, mivel

1. A kalóriatartalma nagyon kevés (egész napos kiránduláshoz kell az energia).
2. Hazánkban nem jellemző, hogy előételként fogyasszunk salátát.
3. A hazai választékot kellene megismertetnünk a külföldiekkel (nem a görögöt).
4. Saláta után nem kívánkozik a gyümölcsleves.
5. A paradicsomos káposzta nem tartozik a legjellemzőbb és legkedveltebb ételek közé.
6. Hústalan menü elsősorban vegetáriánusoknak javasolt.
7. Feltétként inkább vagdalt, vagy szelet hús ajánlható.
8. A desszertben ismétlődik az eper alapanyag, aminek ősszel nincs is szezonja, tehát fagyasztott.
9. A salátán kívüli fogások egyhangúan pirosas árnyalatúak.
10. A menüben túl sok a zöldség.
11. A kávé nem célszerű beilleszteni a menübe, mert a középiskolás korosztály általában még nem fogyasztja.

A(z) 1429-06 modul 008-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
52 811 01 0000 00 00	Élmezésvezető
33 811 03 1000 00 00	Szakács
52 811 02 0000 00 00	Vendéglős

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

11 óra

MUNKANYELVI ANYAG

MUNKKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.
Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató