

تکنیکها و راهکارهای عملیاتی صرفه جویی تغذیه دانشجویان مراکز فنی و حرفه ای

پیرو بخشنامه شماره ۲۵/۵۱۰/۸۴۱۶ مورخ ۹۴/۸/۳ در خصوص ارائه الگوی مناسب و اصلاح الگوی مصرف در مراکز ، گزارش اجمالی مجموعه نظرها و پیشنهادهای ارزنده مراکز تابعه که در کارگروه تخصصی بررسی گردیده است ؛ تقدیم می گردد . انتظار می رود روسای محترم با اتخاذ تدابیر لازم با عنایت به امکانات و مقدرات در خصوص الگوی مناسب و اصلاح مصرف اقدام شایسته مبذول دارند .

تکنیک ها و راهکارهای عملیاتی به منظور صرفه جویی و اصلاح الگوی مصرف

❖ فرهنگ سازی :

- ترویج فرهنگ صرفه جویی در بین دانشجویان با محوریت ساده زیستی و بهینه سازی مصرف مواد غذایی
- توجه به سفره ایرانی بعنوان یکی از روشهای نهادینه شده در بهبود سبک مصرف مواد غذایی
- افزایش آگاهی های تغذیه ای دانشجویان در مورد اصول تغذیه صحیح
- توسعه فرهنگ عرضه و مصرف مواد سنتی و بومی
- تدوین جزوات آموزشی مصرف بهینه و غذای مناسب به صورت پوستر ، پمفلت و.....
- نصب پوستر و یا صفحات نمایش با مضامین آیات واحادیث در خصوص صرفه جویی رعایت صرفه جویی
- فعال سازی شورا های صنفی در خصوص آموزش همگانی دانشجویان و ترغیب دانشجویان به استفاده بهینه از امکانات
- ایجاد فضای مناسب و تبلیغ گسترده در سلف سرویس و خوابگاه جهت صرفه جویی و استفاده مناسب از نعمت های الهی
- برگزاری جلسات جهت هم افزایی بیشتر و فرهنگ سازی در خصوص اهمیت مدیریت مواد غذایی

❖ شیوهای نوین پخت غذا

- استفاده از دستگاههای اتوماتیک جهت صرفه جویی و رعایت بهداشت (دستگاه کباب گیر اتوماتیک)

- استفاده از روش های نوین پخت (آب پز - بخار پز - کبابی و...) جهت جلوگیری از مصرف روغن و به تناسب افزایش

❖ تبدیل پخت سنتی به صنعتی

- استفاده از سبزیجات و میوه جات
- الگوی غذایی روش معتبری برای ارزیابی ارتباط تغذیه با بیماریها می باشد . استفاده از سبزیجات و میوه تازه حداقل هفته ای دو بار در بین دانشجویان خوابگاهی
- تدوین الگوی جدید تغذیه

رعایت آنالیز غذایی

❖ رعایت آنالیز غذایی استاندارد

❖ میزان کالری روزانه ارایه شده به دانشجویان حداقل ۲۲۰۰ و حداکثر نباید بیشتر از ۳۱۰۰ کیلو کالری باشد

❖ توزیع درشت مغذی ها به شرح ذیل الزامی است

- ۵۵-۶۰ درصد کالری از کربو هیدرات ها (ترجیحاً کربوهیدرات های کمپلکس)

- " ۱۵ - ۱۰ درصد کالری " از پروتئین ها

- " ۳۰ - ۲۵ درصد کالری " از چربی ها (ترجیحاً چربیهای تک غیر اشباع و چند غیر اشباع)

❖ ۱۰ تا ۱۵ درصد کالری از پروتئین ها

❖ ۲۵-۳۰ درصد کالری از چربی ها

پیش بینی بیش از ۱۱ واحد نان و غلات ، ۹ واحد گوشت و حبوبات و ۹ واحد روغن و چربی

تامین حداقل ۳ واحد لبنیات ، ۳ واحد میوه جات و ۳ واحد سبزیجات در برنامه هفتگی تغذیه دانشجویان الزامی

است

- ایجاد بستر مناسب جهت برون سپاری بعنوان اولویت اصلی

- تعدیل گراماژ مواد غذایی خام براساس محاسبه و اندازه گیری دورریخت غذای پخته شده

- تنظیم گراماژ مواد غذایی در طبخ

- منو از غذاهای دارای مواد اولیه گوشتی به غذاهایی با مواد اولیه گیاهی تغییر یابد

❖ راهکار منطقی رعایت تناسب آمار رزرو و پخت غذا

- تنظیم نمودار هیستو گرام (رزرو - مصرف) در طول سال
- تعیین ضریب زمان بر تفاوت در مقیاس (رزرو - مصرف)
- توزیع غذا به صورت سلف سرویسی با نظر به میزان اشتها و میل افراد

ارتقا سیستم های تغذیه

- استفاده همزمان از یک سیستم آموزشی و اتوماسیون تغذیه
- تعبیه برنامه هوشمند جهت شناسایی دانشجوی اسراف کار
- اعمال جریمه برای غذای رزروی تحویل نگرفته دانشجویان
- ایجاد بانک اطلاعاتی جهت سلیقه افراد و تهیه ، تدوین و آمار و اطلاعات مرتبط با امور تغذیه دانشجویان و ارزیابی نیازها
- انجام نظر سنجی از دانشجویان و ثبت نتایج به صورت حداقل ترمی یکبار و آنالیز نتایج و تصمیم گیری بر اساس نتایج جهت بهبود وضعیت تغذیه دانشجویان
- اعمال خودکار جریمه دانشجوی اسراف کار از طریق سیستم همشمنند اتوماسیون

تبصره :

تعریف دانشجوی اسراف کار:

به دانشجویی گفته می شود که در بازه زمانی مشخص (یک ماه) ۳ پرس غذا را در وعده ناهار تحویل نگیرد .
از دانشجوی اسراف کار به ازای هر وعده غذای تحویل نگرفته ۲۰۰۰۰ ریال بابت جریمه کسر خواهد شد .

به طور مثال ریال $۶۰۰۰۰ = ۲۰۰۰۰ * ۳$ وعده غذا

❖ حامل های انرژی

- استفاده از اصل سیزژیک (هم افزایی) ناشی از همپوشانی هزینه ها با استفاده از تجمیع پخت ، توزیع هماهنگ و ...
- استفاده از سیستم طبخ گاز سوز در آشپزخانه
- استفاده از دیگ های بخار پز
- استفاده از حامل های انرژی مجهز به سیستم انرژی خورشیدی برای پخت و پز
- استفاده از سنسورهای کنترل دما برای جلوگیری از اتلاف انرژی
- جایگزینی سیم کشی های قدیمی با سیم کشی های جدید
- استفاده از سیستم های هوشمند در تاسیسات برقی ، گرمایشی برودتی و آبیاری با سیستم های avr و pic
- کنترل سیستم های روشنایی با توجه به پارت بندی ساختمان مدیریت انرژی در تعریف به معنای استفاده مقرون به صرفه و کارآمد از انرژی است.

❖ زیر ساخت

۱-شناسایی مصرف کنندگان پیک

۲-تشکیل کمیته انرژی

۳-نصب تجهیزات محاسبه گر

۴-اطلاعات آموزش

۵-تعریف الگو مصرف

❖ برنامه ریزی کلی

۱-تشکیل کمیته انرژی

۲- انتخاب اعضاء (معاونت مالی اداری ،مدیر دفتر فنی ، رئیس اداره تاسیسات ، رئیس اداره فضای سبز،رئیس اداره تغذیه،رئیس اداره خدمات،کارشناس مدعو)

۳- آموزش مصرف کنندگان پیک

۴- نصب کنتور و اتاق اپراتور

۵-تعریف الگو مصرف

۶-تفکیک بودجه حوزه دانشکده ها بر اساس انرژی

۷-بخش های پیمانکاری هزینه انرژی یا اختصاصی شد.

۸- نصب آبگرمکن خورشیدی جهت موتور خانه دانشگاه ها (بهینه سازی مصرف سوخت) و نصب تجهیزات کم مصرف (انرژی،برودتی،حرارتی)

❖ برنامه ریزی سلف سرویس

۱-آموزش پرسنل و پیمانکاران توسط کارشناسان کمیته انرژی (۱۰ ساعت)

۲- نصب و خرید تجهیزات کم مصرف

الف- تجهیزات کم مصرف استاندارد ملی، CE اروپا

ب-نصب روشویی های پدالی

ج-نصب آبگرمکن های خورشیدی (دما ۴۰ سانتی گراد)

د-راه اندازی سلف سرویس صنعتی (ساختمان - تجهیزات)

۳- تعریف الگو

A - D
A - معاف
B - ۸۰٪

- C ۱۲۰٪

- D ۱۵۰٪

۴- جایزه مصرف بهینه به پیمانکاران رستوران

۵- نصب کنتور فرعی محاسبه گر

نتیجه:

سلف سرویس ها				
بعد از تعریف الگو		قبل از تعریف الگو		
واحد	مقدار	واحد	مقدار	نوع
کیلو وات ساعت	۳۸۰.۰۰۰	کیلو وات ساعت	۴۲۰.۰۰۰	برق
متر مکعب	۱۱.۵۰۰	متر مکعب	۱۳.۰۰۰	آب شرب
متر مکعب	۱۰.۵۰۰	متر مکعب	۱۸.۰۰۰	آب غیر شرب
متر مکعب	۱۷۵.۰۰۰	متر مکعب	۲۴۰.۰۰۰	گاز

صرفه جویی

❖ مدیریت دورریز غذا به منظور صرفه جویی

- مجهز کردن سلف سرویس به دستگاه نگهدارنده گرم غذا و فروش به صورت آزاد به دانشجویان که غذا رزرو نکرده اند .
- استفاده از مواد اولیه مرغوب
- امکان چند نوع پخت غذا و کمتر شدن دورریز
- پخت غذا براساس آمار دقیق اتوماسیون و حذف غذای روز فروش
- بهبود و کیفیت غذا و عدم دخالت سلیقه افراد در پخت غذا
- الزام طبخ غذا به صورت مشترک توسط مراکز دانشگاهی مجاور (محدوده جغرافیایی شهر

- وجه به اصل تشویق و پاداش کارکنان سلف جهت با انگیزه نمودن کارهای مورد تکلیف
- تشکیل کمیته کیفیت غذا
- اجرایی نمودن رزرو غذا به صورت نیم پرس در سیستم اتوماسیون (کیفیت غذا و بهای نیم پرس ۵۰٪ پرس کامل تعیین می شود با تاکید بر انتخابی بودن معیار مذکور .
- تعبیه کردن جایی در سلف برای غذای زیادی و دستنخورده دانشجویانی که از حجم کمتری از غذا استفاده می کنند .
- لگوی پخت نوع ۲ با بکارگیری پیمانکار آشپزخانه مجرب و متعهد در کنار نظارت دقیق بر روند کار طبخ و توزیع و رعایت دقیق بهداشت می تواند از دور ریز غذا تا میزان قابل قبولی بکاهد .
- غذای باقیمانده به صورت گرم و با کیفیت به سازمانهای حمایتی و کمک به اطعام ایتام استفاده شود .
- کیفیت غذا از طریق شورای صنفی رصد شود .
- تهیه مواد اولیه تازه و مناسب می تواند در ارائه کیفیت بهتر غذا کمک نماید و فرآیند طبخ بهتر صورت گیرد و تهیه و توزیع چاشنی ها در سرو بهتر غذا کمک می کند و مانع اسراف می شود .
- ظرف مخصوص غذای سرریز روی میز قرار گیرد که دانشجویان قبل از مصرف مازاد غذای ظرف خود را خارج نموده ، کسانی که میل دارند و بیشتر به غذا نیاز دارند از آن استفاده کنند .
- برون سپاری خدمات آشپزخانه شامل طبخ و توزیع غذا
- برنامه ریزی صحیح آموزشی (ارائه دروس در کمترین روز)
- اولویت پذیرش با دانشجویان بومی

❖ تاثیر رستوران های آزاد

- رستوران آزاد با ارائه انواع غذاهای متنوع به دانشجویان موجب بالا رفتن قدرت انتخاب در نوع غذا و هم مدیریت میزان هزینه خواهد شد
- تخصیص یارانه مواد غذایی دانشجویان به رستوران آزاد (چنانچه از غذای سلف دولتی استفاده نکنند)
- گسترش و ایجاد بوفه فعال و متنوع برای افرادی که غذای رزرو ندارند
- ایجاد بستر مناسب جهت برون سپاری بعنوان اولویت اصلی
- قراردادن نظر سنجی به صورت هر نیمسال یکبار از دانشجویان در شورای بررسی رفاهی در تحلیل ها
- درج انواع غذاهای آزاد با تنوع بومی .سنتی در رستوران آزاد

❖ آموزش

- آموزش مستمر کادر آشپزخانه ترجیحاً لیسانس تغذیه
- آموزش محورهای مختلف بهداشتی به کارکنان سالن های غذاخوری
- ارتقاء سطح آگاهی دانشجویان پرسنل و نیروهای شاغل در حوزه سرویس دهی غذا به دانشجویان

❖ به روز رسانی تجهیزات

- استفاده از تجهیزات مکانیزه در پخت غذا ها کباب
- استفاده از دستگاه دوغ ساز جهت تولید دوغ مورد نیاز سلف سرویس در مراکز با دانشجویان تعداد بالا
- دایر نمودن نانوائی به جهت ارائه نان تازه و با کیفیت به دانشجویان در مراکز با دانشجویان تعداد بالا

❖ نظارت و ارزیابی

- نظارت بر اجرای بخشنامه تسهیلات رفاهی در حوزه تغذیه برای دانشجویان سنوات غیر مجاز