



Αρχική  
Σελίδα

Διατροφή  
και διαταραχές

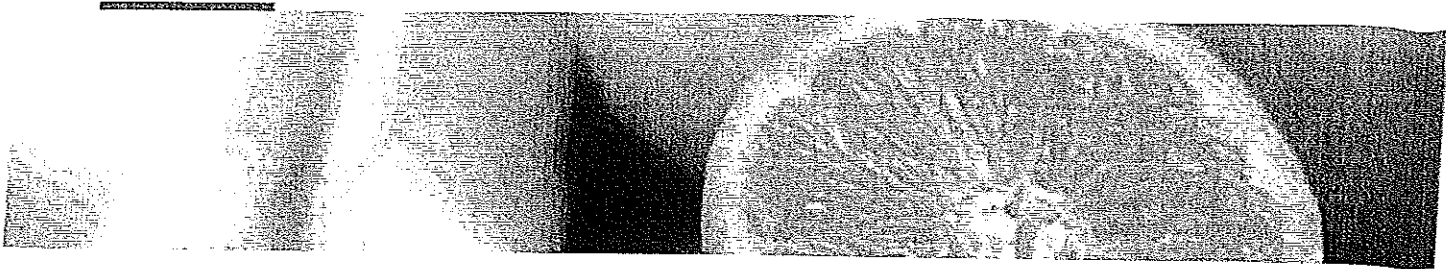
Διατροφή  
και ζωή

Διατροφή  
και τροφή

Διατροφή  
και υγεία

Διατροφή  
και δίαιτα

e-food  
-news



Home » Διατροφή » Παιδί » τυποποιημένα προϊόντα vs σπιτικού snack

### Διατροφή και Ζωή

Παιδί

Εφηβεία

Τρίτη ηλικία

Κύηση

Θηλασμός

Διατροφή και ψυχή

06  
Φεβ 2012

### τυποποιημένα προϊόντα vs σπιτικού snack

Written by Νικολη Σπυριδούλα Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Παιδί

E-mail font size

2



Το φαγητό στο σχολείο και ειδικότερα του κυλικείου αποτελεί το καθημερινό άγχος για πολλούς γονείς: τι να πάρει το παιδί μαζί του στο σχολείο για φαγητό; Το άγχος αυτό για μια εργαζόμενη μητέρα είναι ακόμα πιο μεγάλο διότι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου την στρέφει στο να δώσει χαρτζιλίκι στο παιδί να αγοράσει κάτι απ' έξω.

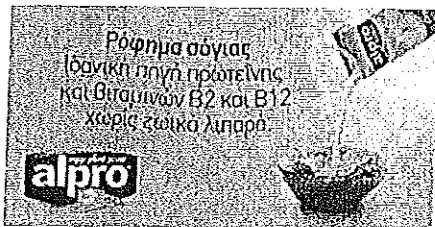
έξω.

Είναι άραγε αυτή η σωστή λύση; Αξίζει να ρισκάρουμε την υγεία του παιδιού μας επειδή δεν βρίσκουμε γρήγορες και πρακτικές λύσεις για να πάρει μαζί του κάτι υγιεινό όπως είναι το σπιτικό φαγητό; Ας κάνουμε μια σύγκριση ανάμεσα στα τυποποιημένα προϊόντα και σπιτικά snacks.

Τα τυποποιημένα προϊόντα είναι πλούσια σε θερμίδες και λιπαρό, κυρίως κορεσμένα, τα οποία είναι γνωστό πόσο καταστροφικά είναι για την καρδιά και όχι μόνο. Το κορεσμένο λιπαρό βρίσκονται σε τηγανητό τροφή καθώς και σε ζωικά προϊόντα όπως οι κρέμες, τα λουκάνικα και άλλα λιπαρά κρέστα και το ζωικό βούτυρο. Κορεσμένα λιπαρά υπάρχουν επίσης σε έτοιμα κέικ και προϊόντα ζαχαροπλαστικής, καθώς και σε πολλά φαγητά από φαστ-φουντ αλλά και σνακ.

Επίσης, τα έτοιμα προϊόντα δεν γνωρίζουμε από τι υλικό είναι φτιαγμένα; Ποια είναι η ποιότητα και η προέλευση των συστατικών τους; Όπως επίσης όλοι μας θα έχουμε παρατηρήσει, ότι το σπιτικό φαγητό ακόμα και αν το καταναλώσεις 1-2 μέρες μετά την παρασκευή του, με το σπασμένο χρόνο είναι το ίδιο νόστιμο όπως και την πρώτη μέρα. Αυτό οφείλεται στο ότι περιέχει υγιεινά συστατικά και καθόλου συντηρητικά.

Τα έτοιμα προϊόντα είναι πολύ πλούσια σε ζάχαρη και αλάτι, αν βρεθούμε λοιπόν το χρόνο να παρασκευάσουμε ένα υγιεινό φαγητό για το παιδί



μας θα μπορούσαμε κανόνες βασικούς προκειμένου τις επιπτώσεις  
 αυτής να δημιουργήσουμε ένα σπασμό πιο υγιεινό και ελαφρύ όπως  
 οι επιπτώσεις τους ακούμε καθημερινά για την οικονομική κρίση την οποία  
 έτσι μας αντιμετωπίζουμε. Ας μην ξεχνάμε ότι το σπαστικό φαγητό είναι  
 τόσο σημαντικό όσο και το στομάχι.  
 Επίσης την επόμενη φορά που θα προβληματοποιήσουμε για το καλό του  
 παιδιού μας, ας προτιμήσουμε να επιλέξουμε:

- Ένα τσάι.
- Μια τυρόπιτα με ανθότυρο.
  - Μια σπανακόπιτα.
  - Ένα κέικ το οποίο θα διατηρηθεί άνετα μια εβδομάδα φρέσκο.
  - Ένα αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής.
  - Μπανανα με ξηρούς καρπούς.
  - Μπαγκέτα ολικής με γαλοπούλα, κασέρι, ντομάτα, μαρούλι.
  - Ζελέ φρούτων με κομματάκια από φρέσκα φρούτα.

Ας μην ξεχνάμε ότι πάντα υπάρχει χρόνος για το άτομο που  
 αγαπάμε.....Ας μην θυσιάζουμε ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε στον βωμό των  
 υποχρεώσεων που ποτέ δεν τελειώνουν.....

Tag cloud

Διατολόγος άσκηση αδυνάτισμα ανάκληση  
 βάρους γλυκά δίαιτα διατροφή εοφ  
 επικαιρότητα εφετ ημερολόγιο θερμίδες  
 καθημερινή ζωή καλοκαίρι κιά λιπος λαχανικά  
 λιπαρά νερό οδηγίες παιδί παχυσαρκία  
 συνταγές συνταγή τρόφιμο υγεία φρούτα  
 ψυχολογία efood

Ψωνίζοντας στο σούπερ μάρκετ με το παιδί σας -

diatrofi.gr

© Copyright 2011.

Οι διατολόγοι	Παιδί	Τρόφιμα	Καρδιά	Δίαιτες
Όροι συνεργασίας	Εφηβεία	Ασφάλεια τροφίμων	Πεπτικό	Διατροφικοί μύθοι
Υπηρεσίες	Τρίτη ηλικία	Συστατικά	Διαθέτης	Καθημερινή διατροφή
Εκδόσεις	Κύηση	Μαγειρική	Οστά	Συμβουλή της ημέρας
Ενημέρωση	Θηλασμός		Παχυσαρκία	Αισθητική
Έγγραφα	Διατροφή και ψυχή		Άσκηση	

Developed by Diktio | Δημιουργία ιστοσελίδων

line

# ΥΓΙΕΙΝΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## ΤΡΟΦΙΜΩΝ

## ΚΟΣΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ

Ποια είναι τα τυποποιημένα τρόφιμα με "κρυφούς κινδύνους" για την υγεία



Αρκετά προϊόντα που δεν περιέχουν ζάχαρη – όπως αναψυκτικά και τσίχλες – δημιουργούν μια λανθασμένη αίσθηση ασφάλειας στους καταναλωτές, ενώ στην πραγματικότητα μπορούν να βλάψουν τα δόντια και παράλληλα να προκαλέσουν γαστρεντερικά προβλήματα, ενώ είναι μάλλον απίθανο να βοηθήσουν στην μείωση του βάρους, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων της Βοστώνης και της Νεβάδα στις ΗΠΑ και του Ελσίνκι στη Φινλανδία, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο βρετανικό οδοντιατρικό περιοδικό "British Dental Journal", βρήκαν ότι τέτοια προϊόντα (που διαφημίζονται ως πιο υγιής εναλλακτική λύση, σε σχέση με τα προϊόντα με ζάχαρη) συχνά περιέχουν οξειδωτικά πρόσθετα, τα οποία μπορεί να διαβρώσουν την αδαμαντίνη των δοντιών.

Οι ερευνητές κάνουν λόγο για "κρυφό κίνδυνο" που υπάρχει σε διάφορα προϊόντα χωρίς ζάχαρη, ενώ επισημαίνουν ότι κακώς οι καταναλωτές έχουν τυφλή εμπιστοσύνη σε τέτοια προϊόντα.

Οι επιστήμονες, μεταξύ άλλων, αναφέρουν ότι αν και μια ευρέως χρησιμοποιούμενη ομάδα υποκατάστατων ζάχαρης, οι σακχαρο-αλκοόλες ή πολυόλες, όντως μειώνουν – σε σχέση με την ζάχαρη – τον κίνδυνο για τερηδόνα στα δόντια, παρόλα αυτά μπορεί να αυξήσουν την οξύτητα στη στοματική κοιλότητα και αυτό σταδιακά να οδηγήσει σε διάβρωση της αδαμαντίνης.

Αυτά τα υποκατάστατα περιέχουν κυρίως ξυλιτόλη, η οποία, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, θεωρείται ουσία φιλική προς τα δόντια.

Όμως, σύμφωνα με την έρευνα, καθώς συνεχώς διευρύνεται σε διάφορα "υγιεινά" προϊόντα η χρήση ξυλιτόλης και ενός άλλου υποκατάστατου της ζάχαρης, της σορβιτόλης, "το κοινό θα έπρεπε να ενημερωθεί για τον κρυφό κίνδυνο της οδοντικής διάβρωσης εξαιτίας των οξειδωτικών πρόσθετων, αλλά επίσης για πιθανές παρενέργειες γαστρικών διαταραχών και οσμωτικής διάρροιας".

Η μελέτη, που έρχεται μάλλον να επιβεβαιώσει τη σύγχυση των καταναλωτών ως προς το τι είναι τελικά ασφαλές και υγιεινό και τι όχι, επισημαίνει ότι η συχνή παρουσία διαφόρων βελτιωτικών της γεύσης και συντηρητικών στις τροφές χωρίς ζάχαρη, αν και έχει επίσφαιρο μικρότερη προσοχή, μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα δόντια.

Πηγή: <http://opoptes.wordpress.com>

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Link: Για την πρωτότυπη επιστημονική εργασία (με συνδρομή) στη διεύθυνση: <http://www.nature.com/bdj/journal/v211/n7/full/sj.bdj.2011.823.html>



Προτείνεται το στο Google

Νεότερη ανάρτηση

Αρχική σελίδα

Πολιτικότερη Ανάρτηση

ΕΦΕΤ

- Επιλογή Τροφίμων Το Χριστούγεννα
- Επιλογή Τροφίμων
- Επιλογή τροφίμων το εσκακαίρι
- Αποφεύγοντας Το Τροφιμογενή Νοσήματα
- Προετοιμασία Και Ψήσιμο Κρέατος Σε Ψησταριές
- Γνωριμία με τα βασικά θρεπτικά συστατικά
- Χαρακτηρισμοί τροφίμων στο σπίτι
- Τρόφιμα Εξω

Follow by Email

Email address...

Subscribe

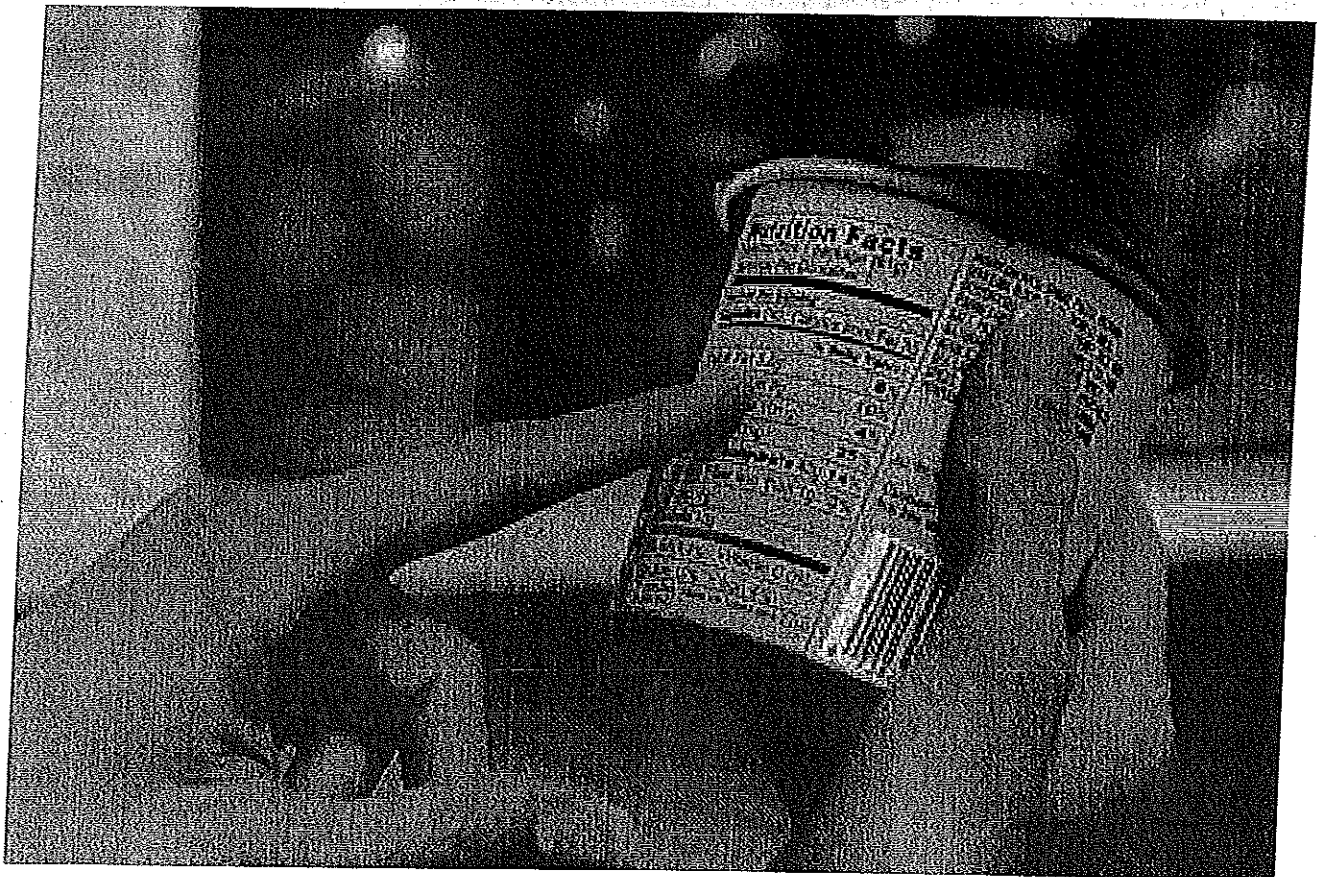
ΟΡΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ



Ο ΚΑΙΡΟΣ

# Συμβουλές για την ανάγνωση ετικετών σε τυποποιημένα τρόφιμα



Η κατανάλωση τυποποιημένων προϊόντων είναι σχεδόν αναπόφευκτη.

Σήμερα η κατανάλωση τυποποιημένων προϊόντων είναι σχεδόν αναπόφευκτη είτε για λόγους ευκολίας και έλλειψης χρόνου είτε γιατί είναι συνήθως πιο εύχρηστα και διαθέσιμα από τα φρέσκα ανάλογά τους. Επομένως όλο και περισσότεροι καταναλωτές έχουν έρθει αντιμέτωποι με προϊόντα συσκευασμένα. Τα ερωτήματα που προκύπτουν είναι εάν οι καταναλωτές διαβάζουν τις ετικέτες τροφίμων, αυτοί που τις διαβάζουν κατανοούν εάν το τρόφιμο που βρίσκεται στα χέρια τους είναι κατάλληλο για αυτούς και την οικογένειά τους? Οι χημικές ορολογίες στις ετικέτες των τροφίμων είναι συχνά δυσνόητες και μόνο άτομα με εξειδικευμένες γνώσεις είναι δυνατό να τις κατανοήσουν

Οι ετικέτες τροφίμων στις συσκευασίες βάσει νόμου οφείλουν να αναγράφουν εκτός από την ονομασία και την περιγραφή του τροφίμου, τα συστατικά, το βάρος (σε γραμμάρια ή χιλιοστόλιτρα εάν είναι υγρό, την ημερομηνία λήξης, το όνομα και τη διεύθυνση του παρασκευαστή, τον αριθμό παρτίδας και τις οδηγίες χρήσης (εάν δε πρόκειται για έτοιμο προϊόν).

## Τι προσέχουμε πάντα σε μια ετικέτα τροφίμων? ←

### 1. την ετικέτα με τα συστατικά

Οι περισσότερες συσκευασίες των τροφίμων αναγράφουν τα συστατικά με φθίνουσα σειρά σύμφωνα με την περιεκτικότητά τους, δηλαδή πρώτα εμφανίζονται τα συστατικά που βρίσκονται σε μεγαλύτερη περιεκτικότητά και προς το τέλος αυτά με την μικρότερη. Επομένως αποφεύγουμε τη χρήση προϊόντων στα οποία αναγράφονται πρώτα συστατικά όπως η ζάχαρη (και τα ανάλογά της), το αλάτι (ή νάτριο) και τα κορεσμένα (υδρογονωμένα) λιπαρά.

### 2. την ετικέτα με τις διατροφικές πληροφορίες

Οι περισσότερες εταιρίες έχουν υιοθετήσει την ύπαρξη διατροφικού πίνακα, στον οποίο αναφέρεται η διατροφική ανάλυση του προϊόντος. Ο διατροφικός πίνακας στοχεύει στη ενημέρωση του καταναλωτή για τη διατροφική αξία του τροφίμου, την πληρότητα του σε βασικά θρεπτικά συστατικά και θερμίδες που λαμβάνονται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

Πώς διαβάζουμε μια ετικέτα με διατροφικές πληροφορίες?

- Μεριδα: πολλές φορές η μερίδα που αναγράφεται ως σημείο αναφοράς δεν αντιστοιχεί στη μερίδα που καταναλώνεται από τον καθένα.
- Θερμίδες: ελέγχουμε το θερμιδικό περιεχόμενο ανά μερίδα προϊόντος καθώς και τις θερμίδες που προέρχονται από απλά σάκχαρα και λιπαρά (σημαντικό για τα άτομα με προβλήματα υγείας ή με αυξημένο βάρος)
- Υδατάνθρακες και σάκχαρα : Στις ετικέτες αναγράφεται ο συνολικός αριθμός υδατανθράκων ο οποίος αναλύεται σε μη επεξεργασμένους (σύνθετους υδατάνθρακες) και σάκχαρα. Επομένως δεν είναι σημαντικό μόνο το ολικό ποσό των υδατανθράκων αλλά και η περιεκτικότητα σε απλά σάκχαρα, ιδιαίτερα στην περίπτωση που είναι αναγκαία η διατροφή περιορισμένης περιεκτικότητας σε αυτά (όπως πχ σε διαβήτη). Υπάρχουν πολλές «κρυφές» ονομασίες για τα σάκχαρα οι οποίες χαρακτηρίζουν την ίδια ουσία. Έτσι στις ετικέτες είναι πιθανό να αναγράφονται ορισμοί όπως ιμπερτοσάκχαρο, μελάσσα, μερικώς υδρολυμένο άμυλο, λακτόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, σιρόπι γλυκόζης ή καλαμποκιού, δεξτρόζη, μαλτόζη. Καλό είναι να καταναλώνονται τρόφιμα με λιγότερο σάκχαρο.

- - Λίπος: Προσέχουμε την ποσότητα και την ποιότητα του περιεχόμενου λίπους. Μια πλήρη αναγραφή θα πρέπει να περιλαμβάνει (σε γραμμάρια ανά 100 gr και ανά μερίδα προϊόντος) τη συνολική ποσότητα λίπους και τις αναλογίες κορεσμένου ή αλλιώς υδρογονωμένου λίπους (και αν περιέχει και trans την αναλογία αυτών) , μονοακόρεστου, πολυακόρεστου και χοληστερόλης. Επιλέγετε τρόφιμα που στη λίστα των συστατικών δεν περιλαμβάνουν κορεσμένα λιπαρά υδρογονωμένα (ή τρανς) λιπαρά ή αν κάτι από αυτά περιέχεται, να αναφέρεται προς το τέλος της λίστας. Προτιμάτε τρόφιμα με λιγότερο από 5 γραμμάρια κορεσμένου λίπους ανά 100 γραμμάρια ή ml τροφίμου.

3. την ημερομηνία λήξης και την χώρα προέλευσης του προϊόντος

4. την ύπαρξη σήμανσης για γενετικό μεταλλαγμένο ή τροποποιημένο προϊόν

5. τους ισχυρισμούς διατροφής

Βαθμολογήστε αυτό το άρθρο

(1 Ψήφος)

Ετικέτες

διατροφή ,

Tweet 0

Like

Be the first of your friends to like this.

g+1

Περισσότερα σε αυτή την κατηγορία: « ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΚΙΛΑ; ΜΗΝ ΤΡΕΦΕΣΤΕ ΜΕ ΑΥΤΑΠΑΤΕΣ ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΑ "ΑΠΟΕΝΟΧΟΠΟΙΕΙ" ΤΟ ΑΛΑΤΙ »

## Blog Categories

## Αρχείο

ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Σεπτέμβριος 2013 (2)

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Ιούλιος 2013 (3)

ΑΚΟΟΛΟΓΙΑ

Ιούνιος 2013 (19)

ΑΡΧΕΙΟ ΑΡΘΡΩΝ

ΝΕΟ ΜΕΛΟΣ  
ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΜΟΥ

ΧΡΗΣΙΜΑ ΒΙΝΤΕΟ

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ ΝΗΣΙΩΝ

ΠΡΟΦΙΛ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΥΠΟΜΗΝΗΜΑΤΑ/ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΕΡΕΥΝΕΣ/ΜΕΛΕΤΕΣ

ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΕΙΣ

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΕΚΔΟΓΕΣ

ΜΗΤΡΩΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ

ΓΕΜΗ

ΕΝΤΥΠΑ ΔΙΤΗΣΙΩΝ ΓΕΜΗ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΙΑΣ ΣΤΑΣΗΣ

ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΑ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΕΓΓΡΑΦΗ ΜΕΛΩΝ

ΕΙΔΙΚΑ ΜΗΤΡΩΑ

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΠΙΧΗ

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

ΕΙΔΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΙ

ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

ΔΗΜΟΠΡΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ

ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΑΚΕΤΑ

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΥΡΩΠΑΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Π.Π. ΙΣΤΟΣ

Ανάπτυξη Τοπικών Υποδομών

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΙΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΝΤΥΠΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ

ΑEGEAN CUISINE

ΕΓ.Α.Π.

Εργαλεία Κοστολόγησης στον κλάδο της Εστίασης - Μέρος Α'

26/11/2008

ΠΗΓΗ: ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Μοιράσου το |

8+1

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ



...του Νίκου Θεοδωρου\*

Στην επαγγελματική κουζίνα, η ακριβής μέτρηση της ποσότητας των πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται κατά την εκτέλεση των συνταγών συνδέεται άμεσα με τα οικονομικά αποτελέσματα της επιχείρησης. Οι λανθασμένοι υπολογισμοί αυξάνουν το food cost και επιβαρύνουν το ταμείο του εστιατορίου.

Πρότυπες συνταγές - Πλεονεκτήματα και τυπολογία

Προκειμένου να περιοριστεί ο χρόνος που απαιτείται για τον υπολογισμό του όγκου των πρώτων υλών, οι Food & Beverage Managers χρησιμοποιούν πρότυπες συνταγές για καθένα από τα πιάτα που περιλαμβάνει το menu του εστιατορίου.

Η πρότυπη συνταγή είναι ένας τύπος που περιγράφει τις ακριβείς ποσότητες των συστατικών που απαιτούνται για την παρασκευή ενός φαγητού συγκεκριμένης ποσότητας και ποιότητας. Οι πρότυπες συνταγές δείχνουν το μέγεθος της σερβιρισμένης μερίδας, τη θερμοκρασία στην οποία πρέπει να ψηθεί το φαγητό και τη διάρκεια του ψησίματος. Επιπλέον περιλαμβάνουν πληροφορίες, όπως το κόστος ή τη θρεπτική αξία του φαγητού.



Τι είναι προτυπη συνταγή

Σε ορισμένα εστιατόρια, οι πρότυπες συνταγές συνοδεύονται από φωτογραφίες των σερβιριζόμενων πιάτων, ώστε οι εργαζόμενοι στην κουζίνα και τη σάλα να γνωρίζουν την τελική εικόνα του πιάτου που θα σερβιρίσουν.

Οι πρότυπες συνταγές είναι διαφορετικές για κάθε επιχείρηση, ακόμη κι αν αναφέρονται στα ίδια πιάτα. Κι αυτό επειδή κάθε εστιατόριο συντάσσει τις πρότυπες συνταγές με βάση τα επιχειρηματικά πρότυπα (κοινό, κουζίνα, προϋπολογισμός, τιμές καταλόγου, κ.α.) και τις ιδιαιτερότητες του.

Οι πρότυπες συνταγές προσφέρουν στις επιχειρήσεις μια σειρά από πλεονεκτήματα, όπως:

- Εξασφαλίζουν στη επιχείρηση την αναμενόμενη απόδοση από κάθε πιάτο
- Εξασφαλίζουν σταθερή ποιότητα. Η γεύση και η εμφάνιση του φαγητού, όπως και το μέγεθος της μερίδας δεν διαφοροποιούνται ανά χρονικό διάστημα, ανεξάρτητα από το μάγειρα που θα αναλάβει κάθε στάδιο της διαδικασίας παρασκευής
- Εξασφαλίζουν σταθερή ποσότητα μεριδών
- Συμβάλλουν στον ακριβή προσδιορισμό του κόστους τροφίμων και ποτών
- Βοηθούν στον ακριβή προσδιορισμό της θρεπτικής αξίας των εδεσμάτων, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για διαιτητικά menus
- Συμβάλλουν στην σύνθεση των menus, στη σύνταξη των τιμοκαταλόγων ή στη σύνθεση buffets, επειδή περιέχουν στοιχεία κόστους, εμφάνισης και γεύσης του πιάτου κ.α.
- Ο chef μπορεί να υπολογίσει με ακρίβεια, χωρίς χρονοτριβή και ρίσκο, τις ποσότητες των πρώτων υλών που απαιτούνται για την παρασκευή του menu της ημέρας. Επιπλέον, ο μάγειρας μπορεί να προβλέψει την κίνηση της επόμενης μέρας.
- Οι περισσότερες συνταγές εκτελούνται ακόμη και από μάγειρες που δεν διαθέτουν ιδιαίτερη εξειδίκευση ή εμπειρία
- Είναι γνωστός στην επιχείρηση ο χρόνος που θα χρειαστεί για την παρασκευή των εδεσμάτων, ώστε οι φούρνοι, οι γκριλιέρες, και τα μηχανήματα της κουζίνας να είναι ελεύθερα προς χρήση την κατάλληλη στιγμή

Πλεονεκτήματα προτυπων συνταγων





Στις μεγάλες ξενοδοχειακές επιχειρήσεις που αποτελούνται από πολλά επισιτιστικά τμήματα δημιουργείται ένα κέντρο παραγωγής εδεσμάτων, το οποίο τροφοδοτεί όλα τα σημεία διάθεσης των προϊόντων. Η λειτουργία του παραγωγικού κέντρου οργανώνεται με βάση τις πρότυπες συνταγές, από τις οποίες προκύπτει η πρότυπη κοστολόγηση. Ο υπεύθυνος προμηθειών είναι υποχρεωμένος να τηρεί αρχείο με τις ποσότητες που απαιτούνται καθημερινά για την κάλυψη των αναγκών όλων των επισιτιστικών τμημάτων. Για τον καθορισμό κάθε ποσότητας οφείλει να συμβουλευτεί τις πρότυπες συνταγές.

**Πρότυπες συνταγές ποτών**

Οι πρότυπες συνταγές δεν περιορίζονται στον τομέα του φαγητού, αλλά αφορούν εξίσου στην κατηγορία των αλκοολούχων και μη ποτών. Τα πρότυπα δελτία εξηγούν τη βασική συνταγή για την παρασκευή ενός ποτού ή ροφήματος, την ακριβή ποσότητα κάθε συστατικού και τον απαιτούμενο χρόνο για κάθε στάδιο της παραγωγικής διαδικασίας.

Ειδικά για τα αλκοολούχα ποτά, που έχουν υψηλό κόστος κτήσης, οι πρότυπες συνταγές εξασφαλίζουν μείωση των δαπανών της επιχείρησης και πληρέστερο έλεγχο της κατανάλωσης.

→ ηχογραφήθηκε συνταγών

**Κοστολόγηση εμπορευμάτων παρασκευών**

Ακολουθώντας μια τυποποιημένη διαδικασία κοστολόγησης των παρασκευών του εστιατορίου ή του ζαχαροπλαστείου, ο υπεύθυνος της κουζίνας μπορεί να προβλέψει με μικρές αποκλίσεις το κόστος των εμπορευμάτων για το σύνολο της σαιζόν. Υπάρχουν δύο παράγοντες που παραμένουν σταθεροί στη διαδικασία κοστολόγησης των παρασκευών μαγειρείου και του ζαχαροπλαστείου, ανεξάρτητα από τον αριθμό των μεριδών:

- Η συνταγή της παρασκευής
- Το μεριδολόγιο, δηλαδή το βάρος κάθε μερίδας

Υπάρχει ακόμα ένας παράγοντας που διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην κοστολόγηση, ο οποίος μεταβάλλεται κατά διαστήματα:

- Η αξία των εμπορευμάτων

← κοστολογείται buffet

**Κοστολόγηση buffet**

Η κοστολόγηση του buffet παρουσιάζει σημαντικές διαφορές σε σχέση με την αντίστοιχη ενός πιάτου ή συνολικά του menu. Κι αυτό γιατί δεν μπορεί να προβλεφθεί εξαρχής ποιο από τα προϊόντα του buffet θα έχει τη μεγαλύτερη κατανάλωση και πόσοι τελικά από τους καλεσμένους θα καταναλώσουν τη μέση υπολογισμένη ποσότητα φαγητού.

Για την πρόβλεψη της μέγιστης προσφερόμενης ποσότητας θα πρέπει να ληφθούν υπόψη παράμετροι όπως ο αριθμός των προσκεκλημένων και τα εθνογραφικά - κοινωνικά χαρακτηριστικά τους (εθνικότητα, φύλλο, ηλικία), το είδος της εκδήλωσης, η ώρα και η εποχή που διοργανώνεται (π.χ. περίοδος νηστείας, θερινή ή χειμερινή περίοδος) και η εποχικότητα των εδεσμάτων.

Για να καλυφθούν πλήρως οι απαιτήσεις της εκδήλωσης, η κουζίνα θα πρέπει να έχει προετοιμάσει την ανώτατη προβλεπόμενη ποσότητα εδεσμάτων. Η τροφοδότηση του buffet πρέπει να σταματάει μετά από κάποιο διάστημα, προσδιορισμένο εκ των προτέρων.

Σε αρκετές περιπτώσεις, μάλιστα, η παραγωγή της κουζίνας είναι και η τελική κατανάλωση του buffet (δηλαδή δεν υπάρχουν επιστροφές). Εφόσον όμως υπάρξουν επιστροφές, αυτές θα πρέπει να κοστολογηθούν.

Προκειμένου να τυποποιηθεί η διαδικασία κοστολόγησης, οι F&B managers ή οι αρχιμάγειρες καταρτίζουν καρτέλες για καθεμιά από τις παρασκευές. Σε αυτά τα έντυπα αναγράφονται οι ποσότητες των εμπορευμάτων που απαιτούνται για την παρασκευή (συνήθως για 10 μερίδες) και η τιμή κάθε μονάδας, όπως προκύπτει από τα τιμολόγια των προμηθευτών. Με αυτόν τον τρόπο, προκύπτει το πραγματικό κόστος κάθε παρασκευής.

Παράλληλα, ο υπεύθυνος του μαγειρείου ή του ζαχαροπλαστείου υπολογίζει τον όγκο των εμπορευμάτων που χρησιμοποιεί για καθεμιά από τις παρασκευές. Έτσι,

μπορεί να προγραμματίσει τις ακριβείς ποσότητες πρώτων υλών που απαιτούνται καθημερινά με βάση το menu της ημέρας ή το a la carte, φροντίζοντας ταυτόχρονα να αντικαταστήσει στην αποθήκη ή στο ψυγείο του τα είδη που χρησιμοποιήσε. Εφόσον το menu του εστιατορίου ή του ζαχαροπλαστείου είναι τυποποιημένο ανά σαιζόν ή ανά μήνα, ο F&B manager ή ο executive chef μπορούν να προσδιορίσουν τις προμήθειες που θα χρειαστούν για το σύνολο της συγκεκριμένης περιόδου. Σε αυτούς τους υπολογισμούς θα πρέπει να υπολογιστούν ειδικές περιστάσεις (π.χ. gala, buffet, εορταστικές εκδηλώσεις κ.λ.π.), αυξομειώσεις στην προσέλευση των πελατών και σημαντικές αυξήσεις στις τιμές των προϊόντων που ενδεχομένως να οδηγήσουν σε αλλαγή του menu ή του προμηθευτή.



ως εδώ