



Предложение здорового и экологически чистого питания

Идеи и источники вдохновения для предоставления
нашим клиентам более здоровой и экологичной пищи



Принципы устойчивого развития в области питания

Сбалансированное питание



Больше овощей и фруктов, меньше молока и мяса, снижение содержания соли и сахара, фокус на свежих продуктах с минимальной обработкой

Бережное производство



Сельское хозяйство без пестицидов и химических удобрений и местное производство, где уделяется внимание сокращению пищевых, энергетических и пластиковых отходов

Экосистема



Бережливая экосистема – охватывает весь цикл обращения продуктов, от производства, логистики, и упаковки, до потребления

SAY NO
TO PLASTIC



Почему важно следовать принципам устойчивого развития?

Устойчивое развитие, ответственное отношение к ведению бизнеса, забота об окружающей среде и изменение к лучшему повседневной жизни людей — ключевые элементы стратегии Ingka Centres.

Вместе с партнерами мы стремимся изменить к лучшему повседневную жизнь многих людей. Мы заботимся о местных сообществах и среде вокруг наших центров. Мы сокращаем потребление энергии и увеличиваем степень переработки отходов, обеспечиваем безбарьерную среду для наших посетителей и стараемся быть амбассадором в продвижении идей устойчивого развития в России.



Насколько важно устойчивое развитие для потребителя?

Растет осведомленность потребителей об обязательствах бизнеса в области устойчивого развития и социальной ответственности.

Разрыв между пониманием задач устойчивого развития и фактическим ежедневным поведением все еще сохраняется



Как мы понимаем питание, отвечающее принципам устойчивого развития?

Питание, отвечающее принципам устойчивого развития, охватывает не только сферу, непосредственно связанную с приготовлением еды и употреблением продуктов питания.

Такие принципы охватывают все сферы: **производство, логистику, упаковку** и затем уже **потребление** с пользой для здоровья человека и меньшим воздействием на планету.

Мы уверены, что следование принципам устойчивого развития в питании в наших пространствах для встреч создает лучшую повседневную жизнь для многих людей сегодня, не пренебрегая потребностями будущих поколений.



Что составляет основу такого подхода

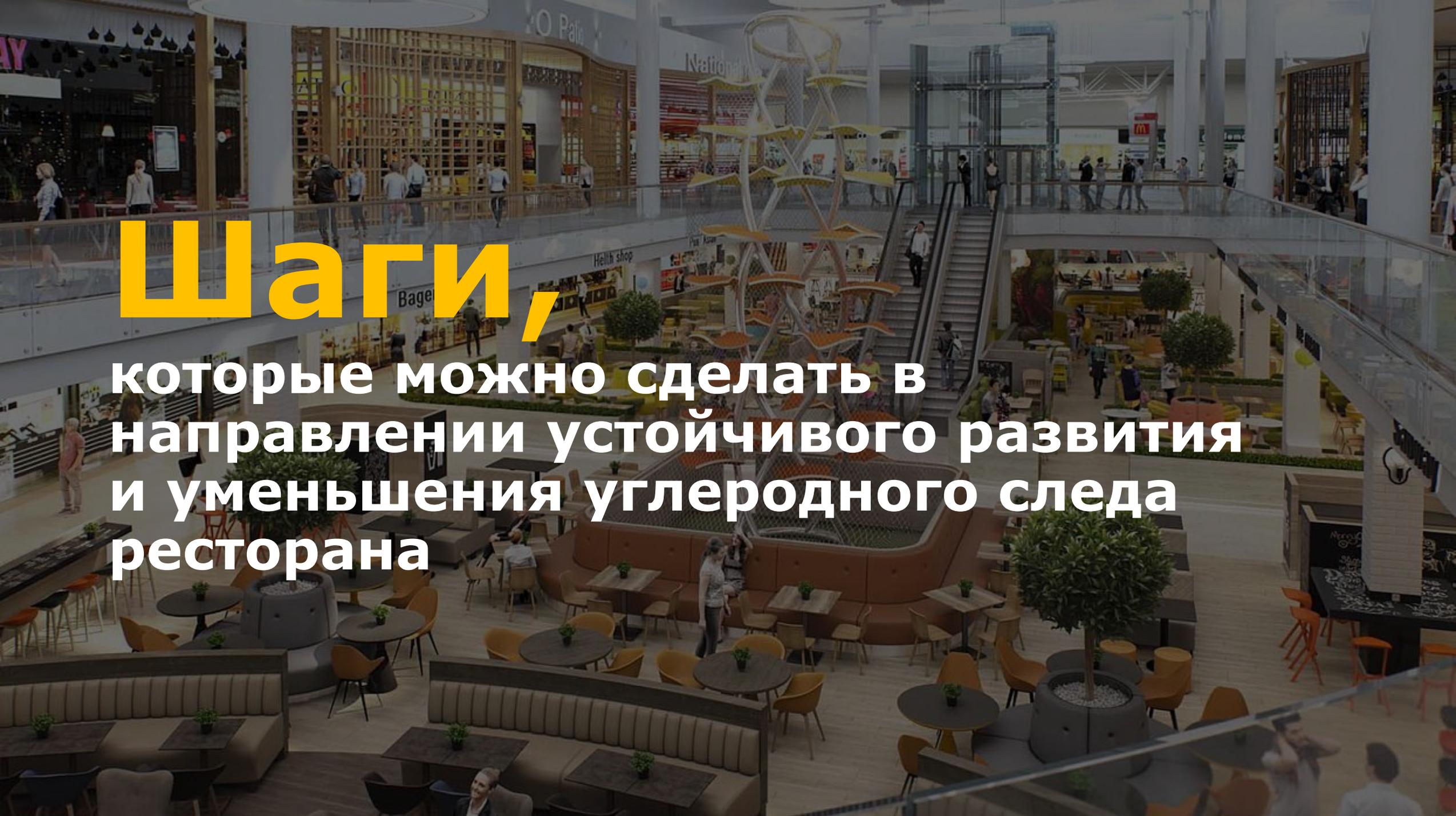
Здоровое питание меньше мяса и больше растительной пищи (фруктов, овощей, цельного зерна, бобовых, орехов и зерновых). Включение в меню сезонных и локальных ингредиентов.

Экологичность использование ингредиентов, получаемых с ферм и рыбных хозяйств, которые стремятся защитить окружающую среду, здоровье населения, людей и местные сообщества.

Минимизация отходов в течение жизненного цикла производства, за счет оптимизации производственных процессов; меню с соблюдением баланса питательных веществ и разумные размеры порций (не слишком большие, но и не слишком маленькие).

Натуральные, простые и полезные блюда. Использование цельных, натуральных, безопасных ингредиентов подтвержденного качества, с минимальным количеством добавок.

Еда в удовольствие: приятная, комфортная атмосфера, возможность прикоснуться к культурным традициям, провести время в лучшей для себя компании, удовольствие от вкуса и качества блюд.

A high-angle, wide shot of a modern, multi-level shopping mall. The central focus is a wide staircase with a glass railing, leading up to a second floor. The ground floor is filled with various shops, including a 'Bage' bakery and a 'Health shop'. There are several large, modern planters with trees and shrubs scattered throughout the space. The architecture is clean and contemporary, with glass railings and a bright, open atmosphere. People are seen walking on the different levels, adding a sense of activity and scale to the scene.

Шаги,

которые можно сделать в
направлении устойчивого развития
и уменьшения углеродного следа
ресторана

Внедрение раздельного сбора отходов

Отходы могут быть разделены на типы:

- Подлежащий переработке (стекло, пластик, металл, дерево, Tetra Pak, отработанное масло, текстиль).
- Органический мусор (остатки пищи и отходы от обработки продуктов).
- Опасные отходы.
- Не подлежащий переработке.

Для сортировки отходов необходимо предусмотреть инструкции для персонала и места временного хранения



Уменьшение количества органических отходов

Выбирайте те продукты и ингредиенты, которые имеют меньше упаковки или не имеют её, используются дольше или могут быть переработаны.

Особенно важно сокращать количество органических отходов. Как можно это сделать?

- Обсудите с арендодателем возможность установки спец. оборудование на кухне: диспозеры, измельчители и т.п.
- Передавать органические отходы на компостирование.
- Сотрудничать с локальными food-sharing проектами.
- Продавать (не выбрасывать) не реализованные продукты по специальным ценам.

Ресторан на 100 человек производит 60-80м³ отходов в месяц или 720-940м³ в год.

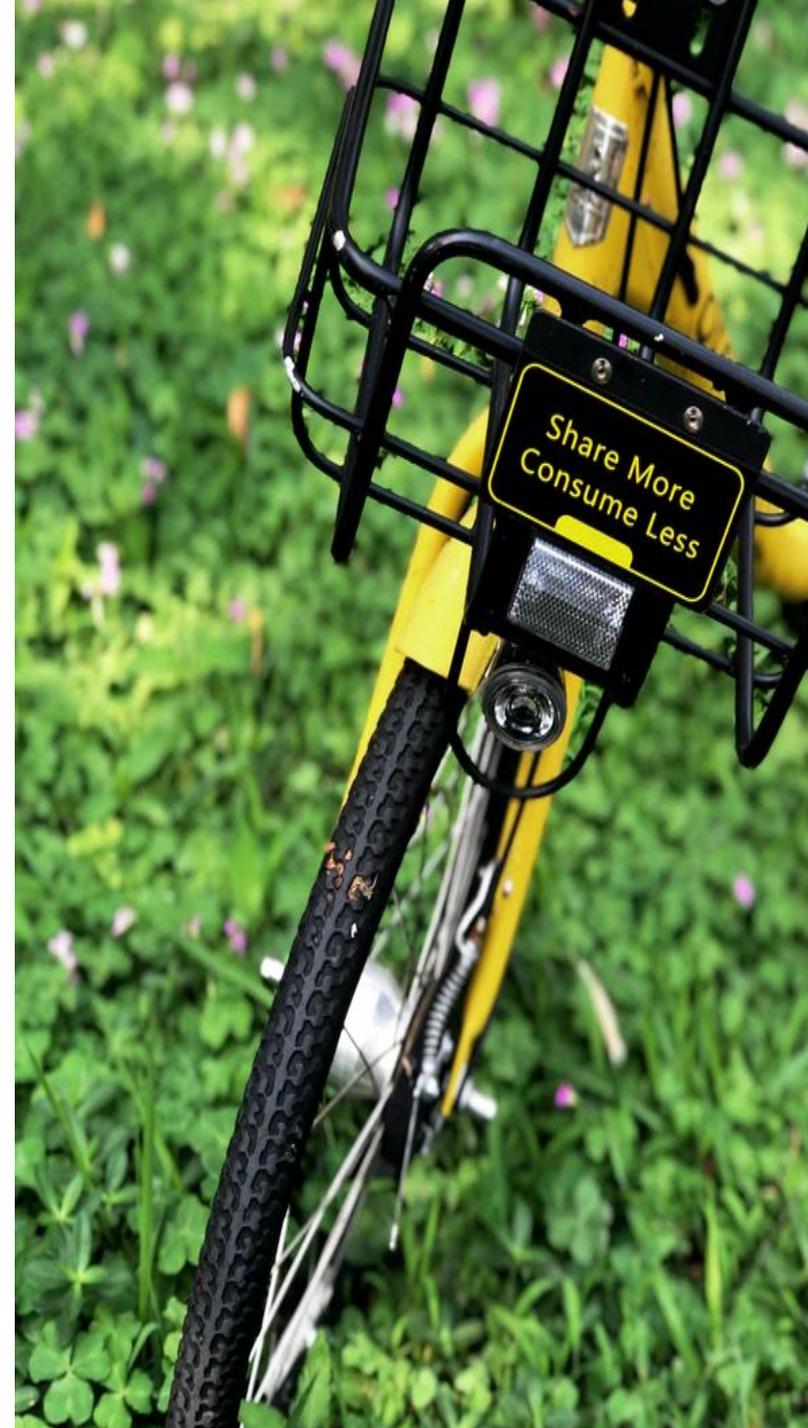
Этот объем может быть уменьшен вдвое: до 35-40м³ / месяц или 420-480м³/год.



Следовать экологичным принципам

- Использовать продукты целиком (фрукты, овощи, туши животных, рыб, птицу).
- Соблюдать условия правильного хранения, соблюдая все требования. Закупать продукты чаще и меньшими партиями.
- Использовать локальные и сезонные продукты, снижая тем самым потери при транспортировке и хранении.
- Перейти на многоразовые контейнеры для заготовок, снижая количество одноразового пластика.
- Предлагать умеренные по размерам сбалансированные порции (до 30% пищевых отходов в ресторане – это недоеденная еда).
- Самостоятельно делать полуфабрикаты.
- Использовать продукты с «прозрачным» происхождением (по принципу «не можешь проверить — не используй»). Руководствуйтесь наличием экологической маркировки I типа (ISO 14001) или маркировки России экомаркировку «Листок жизни» Экологический союз.

I типа (ISO 14001)
выдает



Как можно уменьшить углеродный след ресторана

- Сократить цепочки поставок (прямые контракты с местными фермерами и поставщиками). Приоритет местным и сезонным продуктам.
- Оптимизировать и уменьшить объемы закупаемой продукции (без излишков).
- Внедрить план по уменьшению количества упаковки (меньше одноразовой упаковки, многоразовая тара).
- Выбирать упаковочные материалы, которые могут быть экологично утилизированы или использованы повторно.
- Оптимизировать использование расходных материалов (пластик, фольга, пергамент, мешки для мусора, технические ткани).



Экологичные расходные материалы

- Уменьшите, насколько это возможно, использование химикатов.
- Используйте только экологически чистые и сертифицированные средства для уборки.
- Салфетки, полотенца, туалетную бумагу замените на изготовленные из переработанных материалов.
- Отдавайте приоритет энергоэффективному оборудованию кухни, зала и других помещений (датчики движения в туалете, светодиодные лампы и так далее).
- Переключитесь с одноразовых батареек на аккумуляторы.
- Используйте экологически чистые кассовые чеки без бисфенола.
- Печатайте осознанно, на двух сторонах бумаги, используя офисную бумагу с сертификатом FSC.



Вдохновляйте гостей быть более экологичными и питаться здоровой едой

- Рассказывайте клиентам о вашей программе устойчивого развития, как влияют на это клиенты, поддерживая выбором такие инициативы.
- Поощряйте сотрудников рассказывать об ответственном подходе, вооружите сотрудников соответствующими знаниями.
- Выделяйте в меню вегетарианские, обезжиренные, местные и более полезные блюда.
- Предоставьте посетителям доступ к информации о питательной ценности блюд в меню, чтобы дать возможность сделать осознанный выбор.
- Предлагайте сезонные и специальные блюда и продукты.
- Разработайте здоровое детское и семейное меню.
- Предлагайте фильтрованную воду вместо воды в пластиковых бутылках.



Здоровое питание в меню

Расширяйте меню блюдами, которые отвечают принципам здорового питания. У вас должно быть больше:

- фруктов;
- овощей;
- вегетарианских блюд (без содержания мяса, молока);
- блюд с меньшим содержанием соли и сахара;
- сырых и менее обработанных продуктов питания.

Выделяйте в меню вегетарианские, легкие, растительные блюда с меньшим количеством сахара, чтобы обратить на них внимание ваших клиентов.

Используйте сезонные и альтернативные ингредиенты (менее аллергенные, легкие, полезные)



Забота о сотрудниках и отдельных группах посетителей

- Забота о благополучии персонала, здоровье и безопасности.
- Прием на работу людей старшего возраста, с инвалидностью и другими особенностями развития.
- Помещение должно быть удобно для посещения гостями с особыми требованиями (семьи с детьми, инвалиды, и др).
- У сотрудников есть время отдыха и оборудованные для этого места.
- Права сотрудников соблюдаются.
- Специальные предложения для незащищенных групп населения (социальная ответственность бизнеса).
- Забота о здоровье и безопасности посетителей.
- Важно, чтобы сотрудники не подвергались дискриминации, а также имели место разнообразие и инклюзивность.





Право на дело

Могу, хочу,
работаю

Mega.ru

МеГа®