

"HER İKLİM AYRI BİR LEZZET"

#EVDEKAL





Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü

Sevgili Okurlar,

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisinin gölgesinde sizlerle birlikteyiz. 11 Mart 2020 tarihinde ülkemizde gözükten ilk vakayla birlikte hayatımız bir anda değişti.

Vaka sayısı ciddi boyutlara ulaşırken pandemiye karşı herkes kendince önlemlerini alıyor. Bu önlemlerin en verimli olanı tabii ki EVDE KALMAK. EVDE KALMAK pandemiyi azaltmak için en büyük etken. Bu sebepten #EVDEKAL #HAYAT EVE SİĞAR diyoruz.

İKLİM CATERING Ailesi olarak Covid-19'dan hayatını kaybedenlere rahmet, tedavisi devam edenlere acil şifalar dileriz.

Teşekkürler

Tüm Sağlık Çalışanlarımıza Teşekkürler

Hijyen

COVID-19 Önlemlerimiz

Beslenme Hakkında

Covid-19'a Karşı Nasıl Beslenmeliyiz?

Nasıl Yapılır?

Ev Yapımı Dezenfektan

Çiğ Gıdalar Nasıl Dezenfekte Edilir?

Meyve ve Sebzeler

#HAYAT EVE SİĞAR

Evde İzlenecek En İyi 10 Film

Hoşgeldiniz

Mart 2020'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

#HAYAT
EVESİĞAR

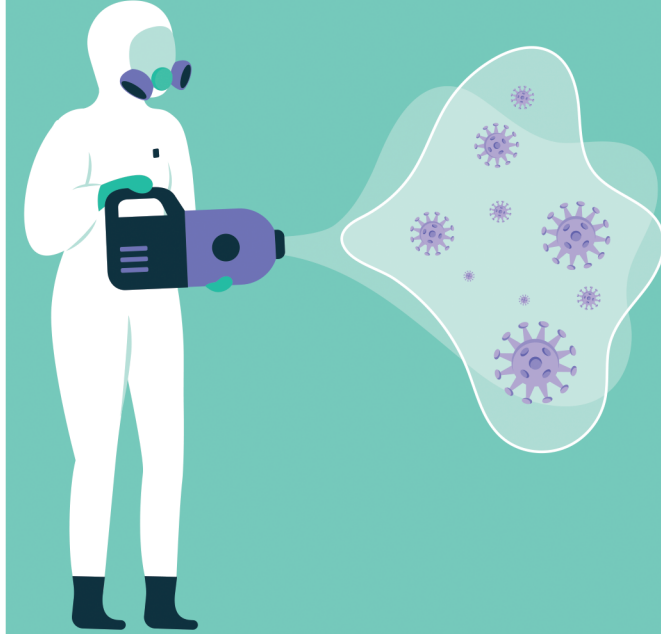


TÜM SAĞLIK ÇALIŞANLARINA;
SEVGİ VE TEŞEKKÜRLERİMİZLE...

#EVDEKAL

Değerli İş Ortaklarımız;
Covid-19 Tedbirlerimiz Aşağıdaki Gibidir.

- * Tüm personele Covid-19 hakkında eğitim verilip, durumun ciddiyeti anlatılmış ve Kriz masası oluşturulmuştur.
- * Tesise yapılan tedarikçi ziyaretleri durdurulmuştur.
- * Soğuk algınlığı, grip belirtileri olan hiç kimse tesise alınmamaktadır.
- * El yıkama sıklığımız 4 kat arttırılmıştır.
- * Tüm sebze ve meyveler, meyve sebze dezenfektanıyla dezenfekte edilerek kullanılmaktadır.
- * Üretim ve hazırlık alanlarında var olan bone, maske, eldiven kullanımını daha etkin bir hale getirdik.
- * Tesis gün içerisinde 3 kez komple dezenfekte edilmektedir.
- * Tesis içindeki dezenfektan noktaları 2 katına çıkarılmıştır.
- * Servis araçları, her servis öncesinde ve sonrasında dezenfekte edilmektedir.
- * Tüm tedarikçilerden önlem planları talep edilmiş ve bizim önlem planımıza uygun hareket etmeleri talep edilmiştir.
- * Vize başvurusu için belge talep eden çalışanlara her hangi bir belge verilmemektedir.
- * Mutfak ve lojistik personellerimizin vücut sıcaklıkları hergün ölçülmekte ve izlenmektedir.
- * Gıda ürünlerinde oluşabilecek sıkıntılar göz önünde bulundurularak stoklar yedeklenmiştir.
- * Aylık yayınlanan bültenlerimizde müşteri ve personel söyleşileri kaldırılmıştır.
- * Müşteri ziyaretleri geçici olarak durdurulmuştur.
- * Tele konferans ve video konferans uygulamaları tedarikçi ve müşteri bazlı olarak hayata geçirilmiştir..



#EVDEKAL

Covid-19'a karşı güçlü bir bağışıklık sistemi şart. Peki Güçlü bir bağışıklık sistemi için nasıl beslenmeliyiz?

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, beş besin grubunda bulunan çeşitli besinler yeterli miktarlarda alınmalıdır.

Besin Grupları: Süt ve ürünleri grubu

Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu

Ekmek ve tahıllar

Sebze Meyve

Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir. Mevsimine uygun en az 5 porsiyon meyve (2 porsiyon) ve sebze (3 porsiyon) tüketilmesi önerilmektedir.

3.E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmaktadır. E vitaminin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumlardır. Günlük olarak mevsimine uygun 3 porsiyon sebze, 15-20 adet fındık (30 gr) veya 5-6 adet ceviz (30gr) ve haftada 2-3 defa kurubaklagil (mercimek, kurufasulye, nohut)tüketilmelidir.

Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Kış aylarında mahrum kalınan güneş ışınları, vücudun D vitamini gereksiniminin karşılanamamasına neden olmaktadır. Özellikle kış mevsiminde havanın güneşli olduğu zamanlarda mümkün olduğunca güneşten faydalanılmalıdır. Balık; D vitamini,beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir.Bu nedenle kış aylarında haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir.

Kış aylarında genellikle meydana gelen beslenme alışkanlıklarının başında, daha yağlı yiyecekleri tüketmeye olan eğilimdir. Yağ tüketimine özellikle dikkat edilmeli, katı margarinden kaçınılmalı, aşırı yağlı etler tüketilmemelidir.

Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında; basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlılarının tercih edilmelidir.

#EVDEKAL



NASIL YAPILIR? EV YAPIMI DEZENFEKTAN



2 orba kaşığı beyaz sirke

2 bardak sıcak su

Yarım ay kaşığı lavanta yağı

3 damla çay ağacı yağı

Hepsini bir kaba koyup toz olanlar eriyinceye kadar karıştırarak dezenfektanınızı hazırlayabilirsiniz.

ALTERNATİF-1

1 ay bardağı sirke

2 Bardak sıcak su

1 Yemek kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karbonat

Hepsini bir kaba koyup toz olanlar eriyinceye kadar karıştırarak dezenfektanınızı hazırlayabilirsiniz.

ALTERNATİF-2

#EVDEKAL



Meyve ve sebzeleri nasıl dezenfekte edebiliriz?

Öncelikle satın aldığımız tüm meyve ve sebzelerin poşet v.b. gibi olan ambalaj malzemelerini değiştirmemiz gerekmektedir.

Daha sonra çok iyi bir yıkamanın ardından sirkeli suda 1-2 dk. bekletmemiz yeterli olacaktır. 1 lt. suya yarım çay bardağı sirke ilave etmek yeterlidir. Su oranı yükseldikçe sirke oranı da yükselmelidir.

Bu işlemin ardından dezenfekte edilen meyve ve sebzeleri kurularıp başka bir kaba almak gerekmektedir. Ardından buzdolabında saklayabiliriz.

#EVDEKAL





- 1 - Passengers / Uzay Yolcuları / IMDB 7,0
- 2- Life / Hayat / IMDB 6,6
- 3- Life Of Pi / Pi'nin Yaşamı / IMDB 7,9
- 4- Children Of Heaven / Cennetin Çocukları / IMDB 8,3
- 5- The Truman Show / Truman Show / IMDB 8,1
- 6- Lucy / Lucy / IMBD 6,4
- 7- Frozen II / Karlar Ülkesi 2 / IMDB 7,0
- 8- Zootropolis / Hayvanlar Şehri / IMDB 8,0
- 9- Dedemin İnsanları / IMDB 8,00
- 10- Mucize / IMDB 7,6



#EVDEKAL

MART 2020' DE
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDERİZ.



#EVDEKAL



KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURZ. GIDA SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Yakuplu Mah. Safir Sk. No.: 112 / 217 Beylikdüzü / İSTANBUL

TEL: 0 212 689 90 04 / FAX: 0 212 422 04 64

info@iklimcatering.com / www.iklimcatering.com

EDİTÖR

Emrah SAĞDIÇ / İKLİM CATERING SATIŞ MÜDÜRÜ
emrah.sagdic@iklimcatering.com

Yayın Türü: Her Ay Düzenlenen Online / Dijital Yayın

Sayı: 2020 / 3

Bu sayımızdaki destekleri için,
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.