

Výživa předškolních dětí

Strava předškolních dětí by měla mít charakter lehce stravitelné, nedráždivé a nutričně plnohodnotné stravy. Pestrost jídelníčku je důležitá. Jídelní lístek obohacujeme o tradiční a méně tradiční potraviny.

V recepturách upřednostňujeme méně cukru a soli, více zeleniny a ovoce, luštěnin, ryb, mléka a mléčných výrobků, různé druhy obilovin, libové druhy masa a přijatelné množství tuků.

Nástroj, který slouží provozovně školního stravování k průkazu naplňování výživových ukazatelů, je „spotřební koš“. Představuje souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, který je stanovené přílohou č.1 k vyhl.107/2005 Sb o školním stravování, kde jsou stanoveny výživové normy pro vybrané komodity potravin, vztažené na strávnicka a den v závislosti na jeho věkové kategorii.

Druhy vybraných potravin SK maso ryby mléko mléčné výrobky tuky cukry zelenina
Ovoce brambory luštěniny

V mateřské škole podáváme Hlavní jídlo- polévka, hlavní chod, nápoj, doplněk /salát/
2 doplňková jídla přesnídávka, svačina, ovoce zelenina a nápoj
Během dne dodržujeme pitný režim

Dětem je podáváno jídlo podle výživových norem rozdělené do věkových kategorií podle vyhlášky 107/2005 Sb o školním stravování.

Věková kategorie 3-6 let

Věková kategorie 7-10 let

Na druhé straně se máme řídit nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví, kde je určeno četnost jídel na měsíc. Například:

polévky zeleninové 12x, luštěninové 4x

Bezmasé, nesladké jídlo 4x sladké 2x

Ryby 2-3x vepřové 4x luštěniny 2x

Čerstvá zelenina 8x dušená 4x celozrnné pečivo 8x

Naše paní kuchařky jsou pravidelně proškoleny o hygienických předpisech, účastní se seminářů Asociace kuchařů a cukrářů České republiky pro moderní bezmasé pokrmy, mají osvědčení o absolvování odborného programu od Institutu zdravého životního stylu pro skladbu jídelníčku dětí a žáků dle výživových norem.

Příkladem je vést dítě ke zdravému způsobu života a správným návykům