

ŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU

W Przedszkolu Samorządowym w Świąciechowie przestrzegane są zasady zdrowego żywienia dzieci zgodnie z normami i zasadami obowiązującymi dla placówek przedszkolnych zawartych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016 poz. 1154).

Posiłki przygotowywane są w przedszkolnej kuchni przez wykwalifikowany personel. Dzieci otrzymują w ciągu dnia trzy zbilansowane posiłki z uwzględnieniem dietetycznych potrzeb, potwierdzonych zaświadczeniem lekarskim.

Składają się na nie produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych i w odpowiednich, zalecanych proporcjach. Przestrzegamy zasady podawania do każdego posiłku porcji owoców lub warzyw oraz co najmniej dwóch porcji mleka lub produktów mlecznych w ciągu dnia. Posiłki przygotowywane są w taki sposób, aby zachowały najwięcej wartości odżywczych.

Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie (włącznie z posiłkami poza placówką). **W przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego czyli 945-1155 kcal.**

Za żywienie dzieci w naszym przedszkolu odpowiedzialna jest **intendent Przedszkola Samorządowego**, która zajmuje się prawidłowym komponowaniem posiłków dla dzieci. Jadłospisy układa zgodnie z zaleceniami dietetyków.

O ich przestrzeganiu w państwowych przedszkolach dba **Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna (sanepid)**, która przeprowadza kontrole oceniające m.in. **przedszkolne jadłospisy**.

Rozkład posiłków:

- 1. Przy pobycie ośmiogodzinnym - minimum trzy posiłki :
śniadanie, obiad, podwieczorek.**
- 2. Przy pobycie pięciogodzinnym muszą być dwa posiłki główne :
śniadanie i obiad.**

Śniadanie 8:30- 9:00 Powinno

być obfitym posiłkiem

W skład powinna wchodzić zupa mleczna oraz pieczywo mieszane z masłem, serem lub wędliną oraz jajka, warzywa lub owoce. Owoce można zastąpić dżemem lub marmoladą. Zupę mleczną można zastąpić słabą herbatą z mlekiem lub mlekiem z kakao.

W jego skład powinny wchodzić: produkt białkowy jak ser, jaja, wędlina, lub mięso przygotowane na zimno, pieczywo mieszane (chleb biały, razowy itp.) masło, warzywa, owoce.

Obiad: 11:30- 12:00

-najbogatszy w energię (kalorie) posiłek,

- powinien być wysokoenergetyczny,

- powinien dostarczać w odpowiedniej ilości wszystkie podstawowe składniki

odżywcze (białko, węglowodany, a także składniki mineralne i witaminy), - powinien się składać z dwóch dań:

ZUPY należy przygotowywać na wywarach jarznych (warzywnych) lub mięsnych z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny specyficzny smak. Zupy przygotowanej z pełni dostępnych sezonowych warzyw i owoców, Nie należy przygotowywać zup na wywarach z kości gdyż prowadzi to do uwalniania się z nich znacznych ilości cholesterolu oraz substancji szkodliwych dla zdrowia jak np. ołowiu, kadmu. Zupy dla dzieci należy podprawiać niskotłuszczową śmietaną lub mlekiem albo masłem czy mąką – rzadko zasmażką. Zaleca się podprawianie mlekiem bądź jogurtem lub kefirem wzbogacając zupę w pełnowartościowe białko oraz wapń ograniczając udział tłuszczu.

DRUGIE DANIE powinno składać się z produktów białkowych, najlepiej pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, ser, jaja, drób), produktów bogatych w węglowodany złożone (ziemniaki, kasza, kluski itp.) oraz dodatków warzywnych (surówki, warzywa gotowane). - jeżeli w skład obiadu wchodzi zupa z dużą ilością warzyw, to wtedy w skład drugiego dania oprócz ziemniaków wchodzi już tylko jedna jarzyna. Nie należy podawać ziemniaków dwa razy np. do zupy i do drugiego dania, tak samo nie należy również podawać dwa razy kaszy czy makaronu i to nie tylko w daniu obiadowym, ale również w ciągu dnia, **Podwieczorek**

14:00-14:15

każde dziecko otrzymuje podwieczorek: są to najczęściej owoce, warzywa ale również ciastka i batoniki zbożowe, soczki, serki, jogurty. Według rozporządzenia Ministra Zdrowia podwieczorek ma być lekki.

Jadłospisy przedszkola układane są zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci na podstawie wytycznych IŻiŻ. Kuchnia nadzorowana jest przez SANEPID.

Jadłospis jest zaplanowany na cały tydzień i dostępny dla rodziców na tablicy w szatni dziecięcej oraz na powyższej stronie internetowej naszego przedszkola.

W naszej kuchni nie korzystamy z gotowych produktów typu: sałatki ze słoików, mięso konserwowane. Podajemy dzieciom produkty najwyższej jakości.

Sami robimy gołąbki, naleśniki, kluski leniwe, racuchy, itp., wykonujemy świeże surówki z warzyw tuż przed podaniem, podajemy prawdziwe masło, naturalne jogurty i soki. Zwracamy uwagę, aby produkty nie były chemicznie konserwowane. Staramy się podawać dzieciom takie posiłki, które najbardziej lubią, muszą jednak być urozmaicone i wartościowe, wykonane smacznie jak w domu. W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do źródlanej wody niegazowanej, otrzymują także herbatkę owocową, rumiankową, miętową lub sok.

Dopuszcza się drobne zmiany w jadłospisie.

*Do słodzenia używamy miodu naturalnego i cukru białego - (norma do 5g)

* Solimy solą potasową z morską (norma do 3g)

* Woda mineralna podawana na życzenie dzieci

* Tabela z alergenami- przy jadłospisie. Liczby od numeru 1-14.