



## Posiłki w naszym przedszkolu

Przedszkole oferuje cztery posiłki dziennie:

- **8:45** śniadanie
- **12:00** obiad – I i II danie
- **14:45** podwieczorek.



Śniadania i podwieczorki przygotowujemy w naszej kuchni. Dwudaniowy obiad dostarczany jest przez specjalistyczną firmę cateringową „WALEK” z Mordarki. Głównym atutem firmy jest przygotowywanie posiłków z własnych wyrobów.

Honorowane są indywidualne diety np. dla dzieci alergicznych lub bezglutenowych - posiłki przygotowujemy do potrzeb dziecka. Dzieci zachęcamy do jedzenia i dbamy o to, aby żadne dziecko nie odeszło od stołu głodne.

W trosce o zdrowie naszych małych podopiecznych, słodczyce podajemy tylko okolicznościowo.

Oferujemy w zamian zdrowe owoce i warzywa.

Nasze przedszkolaki mają stały dostęp do napojów: kompotów i herbaty. W każdej sali dla dzieci dostępna jest również woda z firmy Nestle.

Wspólny posiłek jest doskonałą okazją do wdrażania od najmłodszych lat zasad zachowania przy stole.

Jeśli mają Państwo propozycje i pomysły w sprawie żywienia dzieci, serdecznie zapraszamy do podzielenia się nimi.

# WYŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU „CHĄTKA MAŁEGO SKRZATKA” W MORDARCE I PRZYSZOWEJ

## To podstawowe zasady komponowania naszego przedszkolnego jadłospisu

- Każdy główny posiłek w przedszkolu musi zawierać produkt będący źródłem białka zwierzęcego (może to być mięso lub nabiał). W jego składzie musi się również znaleźć owoc lub warzywo.
- Ważne jest urozmaicenie posiłków. To znaczy, że na obiad nie podaje się kilku ciężkostrawnych potraw (np. zupy grochowej i bigosu) lub dań przyrządzonych tą samą techniką kulinarną (np. smażonej ryby i frytek). Idealem jest posiłek lekkostrawny z dodatkiem gotowanych i surowych warzyw.
- W przedszkolnych posiłkach przeważać muszą pokarmy zmuszające do żucia. Bo jeśli zbyt często podaje się trzylatkowi papki, dziecko nie uczy się prawidłowo żuć (to ma negatywny wpływ na zgryz), a poza tym rozleniwia się i po jakimś czasie po prostu nie chce mu się pogryźć nawet skórki z chleba.
- Przedszkolne menu uwzględnia bieżącą porę roku i wykorzystuje owoce i warzywa sezonowe, bo to one zawierają najwięcej witamin i składników mineralnych. Zimą częściej sięga się po mrożonki

## Kaloryczność i wartość posiłków w naszym przedszkolu

- Pani Dietetyk dba również o kaloryczność posiłków i ocenia wartość energetyczną porcji. Według zalecanych norm powinna ona wynosić ok. 600 kalorii i choć liczba ta może się wydawać zbyt duża, trzeba pamiętać, że dziecko nie jest zmuszane, a jedynie zachęcane do zjedzenia całego posiłku. Sprawdzane są również, otrzymywane odpowiednie ilości dostarczanych składników odżywczych (min. białka, witamin i składników mineralnych) oraz czy posiłki nie są przesalane.