

Zasady zdrowego żywienia dzieci w Przedszkolu nr 100



1. Przedszkole przygotowuje posiłki we własnej kuchni.
2. Dzieci otrzymują posiłki 3 razy dziennie w odstępach czasu nie dłuższych niż 3 godziny.
3. W zakres posiłków wchodzi: śniadanie, II śniadanie, zupa i obiad.
4. Do każdego posiłku podawane są owoce lub warzywa.
5. Codziennie podawane jest pieczywo mieszane w tym razowe i wieloziarniste.
6. Dodatki śniadaniowe do pieczywa przyrządzane są w większości w przedszkolu. W szczególności są to różnego rodzaju pasty, pasztety, pieczenie, mięsa gotowane.
7. Zupy przygotowywane są z warzyw świeżych lub mrożonych.
8. Dania mięsne przygotowywane są głównie z mięsa drobiowego i wieprzowego.
9. Dania mączne przygotowywane są z różnego gatunku mąki w tym pszennej, razowej, kukurydzianej, graham.
10. Dania obiadowe zawierają: ziemniaki, różnego rodzaju kasze (jęczmienną, gryczaną, bulgur, jaglaną, pęczak i kus-kus) oraz ryż.
11. Surówki i sałatki przygotowuje się z warzyw (świeżych lub kiszonych) i owoców. Dosładzane są głównie owocami(jabłka), melasą lub miodem. W okresie zimowym podajemy również warzywa mrożone gotowane.
12. Desery (w tym ciasta) przygotowywane są na bazie mleka, świeżych lub mrożonych owoców i warzyw, jogurtu naturalnego, suszonych owoców i nasion, twarogu, gorzkiej czekolady (64 - 70% miazgi kakaowej).
13. Co najmniej raz w tygodniu przygotowywane jest danie z ryb.
14. Dzieci mają możliwość picia bez ograniczeń naturalnej wody źródlanej.
15. Musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne podaje się bez dodatku cukru i soli.

16. Napoje przygotowywane w przedszkolu zawierają nie więcej niż 10 g cukru w 250 ml produktu gotowego do spożycia (40 g cukru / 1 l napoju).
17. Inne potrawy przygotowywane są wg zasady zawartości:
 - a. max 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia
 - b. max 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia
 - c. 0,4 g sodu/1g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia
18. Całodzienne żywienie składa się z różnych grup środków spożywczych. Posiłki (śniadanie, II śniadanie, obiad) zawierają produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze.
19. Zupy, sosy oraz potrawy sporządzane są z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych (z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników).
20. Od poniedziałku do piątku są podawane nie więcej niż 2 porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.
21. Każdego dnia są podawane:
 - a. co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych
 - b. co najmniej jedna porcja z grupy: mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych
 - c. warzywa lub owoce w każdym posiłku
 - d. co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu lub obiedzie
22. Dzieci wdrażane są do samodzielności w spożywaniu posiłków, w tym w szczególności nabywają umiejętność posługiwania się sztućcami.
23. Istnieje możliwość przygotowania raz w tygodniu śniadania „szwedzki stół” w czasie którego dzieci będą miały możliwość wybierania potraw i dowolnego komponowania sobie posiłku.
24. Podczas jedzenia motywuje się dzieci do spożycia całego posiłku nie przymuszając ich jednak do tego.
25. W zależności od diet lub alergii poszczególnych dzieci dostosowuje się poszczególne posiłki do ich indywidualnych potrzeb np. dieta bezmleczna, bezglutenowa lub bez użycia jaj.