

## Zasady zdrowego żywienia dzieci w Przedszkolu „Baśniowy Dworek” w Golinie

1. Przedszkole przygotowuje posiłki we własnej kuchni.
2. Dzieci otrzymują trzy posiłki dziennie w odstępach nie dłuższych niż trzy godziny.
3. W zakres posiłków wchodzi: śniadanie, obiad, podwieczorek.
4. Do każdego posiłku podawane są owoce lub warzywa.
5. W przedszkolu podawane jest pieczywo wieloziarniste, razowe, mieszane, słonecznikowe, bułka pszenna.
6. Dodatki śniadaniowe do pieczywa przyrządzane są w przedszkolu, w szczególności są to: pasty rybne, pieczenie, mięsa gotowane, dżemy. Nie podaje się dzieciom gotowych produktów śniadaniowych, z wyjątkiem sera żółtego, twarogu, wędliny.  
Trzy razy w tygodniu na śniadanie podawane są zupy mleczne.
7. Zupy przygotowywane są wyłącznie ze świeżych lub mrożonych warzyw z dodatkiem oleju tłoczonego na zimno, nierafinowanego lub podprawiane są śmietaną 12%.
8. Dania mięsne przygotowywane są wyłącznie z mięsa drobiowego, wieprzowego i indyka stosując różne techniki kulinarne, tj. gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie i duszenie.
9. Dania mączne przygotowywane są na bazie mąki pszennej (w tym razowej, durum, kukurydzianej i ryżowej).
10. Dania obiadowe zawierają: ziemniaki, ryż, różnego rodzaju kasze, w tym w szczególności kaszę: jęczmienną, gryczaną, bulgur, pęczak, jaglaną, kuskus, a także makarony wieloziarniste białe i brązowe, groch, fasolę, ciecierzycę.
11. Surówki przygotowywane są wyłącznie ze świeżych warzyw i owoców lub z dodatkiem warzyw kiszonych. W okresie zimowym dopuszcza się możliwość podawania mrożonych warzyw przygotowanych na parze.
12. Desery, w tym ciasta, przygotowywane są w szczególności: na bazie mleka (w tym jaj, masła, świeżych lub mrożonych warzyw i owoców, jogurtu naturalnego, suszonych owoców i nasion, twarogu, gorzkiej czekolady zawierającej minimum 70% miazgi kakaowej. Nie podaje się dzieciom gotowych deserów typu: jogurty owocowe, wafle

czekoladowe, batoniki, deserki serowe i budyniowe, inne gotowe desery), naturalne wafel ryżowe, chrupki kukurydziane.

13. Raz w tygodniu przyrządzane jest danie obiadowe z ryb morskich oraz dodatek śniadaniowy w postaci pasty rybnej.

14. Dzieci mają możliwość picia, bez ograniczeń, naturalnej wody mineralnej (nisko lub średniozmineralizowanej, źródlanej) lub stołowej.

15. Napoje przygotowywane w przedszkolu zawierają nie więcej niż 10 g miodu w 250 ml produktu gotowego do spożycia.

16. Inne potrawy przygotowywane są według zasady zawartości:

a) 15 g miodu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych nie więcej niż 13,5 g miodu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,

b) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,

c) 0,4 g sodu / 1 g 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.

W przedszkolu używana jest sól morska lub himalajska.

17. Całodzienne żywienie składa się z różnych grup środków spożywczych. Posiłki (śniadanie, obiad, podwieczorek) 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.

18. Zupy, sosy oraz potrawy sporządzane są z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

19. Od poniedziałku do piątku są podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.

20. Każdego dnia są podawane:

a) co najmniej dwie 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 w podwieczorku,

e) w żywieniu całodziennym jest podawanych przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców, z tym że dzieci, które nie korzystają ze śniadania, otrzymują co najmniej trzy porcje warzyw i owoców, przy czym jedna porcja powinna być podana dzieciom do kolacji w domu.

21. Dzieci wdrażane są do samodzielności w spożywaniu posiłków, w tym w szczególności nabywają umiejętność posługiwania się sztućcami.
22. Dzieci mają możliwość wybierania potraw oraz ich komponowania.
23. W przedszkolu motywuje się dzieci do spożywania wszystkich posiłków poprzez ukazywanie walorów odżywczych i zdrowotnych produktów.
24. Nie stosuje się zasady przymusu do jedzenia. Zachęcamy dzieci do jedzenia. Posiłki są kolorowe, estetycznie podane, co zachęca do ich kosztowania.
25. W przedszkolu dostosowuje się żywienie do potrzeb dzieci, w szczególności poprzez dietę bezmleczną oraz w miarę możliwości inne diety.

