

PRODUKTY, KTÓRE OBOWIĄZKOWO MUSIMY UMIEŚCIĆ W JADŁOSPISIE:

- **warzywa i/lub owoce** w każdym posiłku. Są cennym źródłem witamin i składników mineralnych oraz błonnika. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych będziemy używać różnobarwnych warzyw i owoców.
- każdego dnia podajemy przynajmniej dwie porcje **mleka lub produktów mlecznych** Mleko i jego przetwory są dobrym źródłem wapnia, który odpowiada za prawidłowe kształtowanie i wzrost kości oraz zębów. Mleko jest też źródłem pełnowartościowego białka, składników mineralnych: potasu, fosforu, magnezu oraz witamin z grupy B. Dzieci bezmleczne otrzymują mleko roślinne.
- posiłki muszą zawierać **produkty zbożowe lub ziemniaki** zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. W przedszkolu używamy głównie pieczywo i kasze pełnoziarniste
- **mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** – te produkty stosujemy wymiennie dążymy do zwiększenia udziału roślin strączkowych w diecie. Co najmniej raz w tygodniu podajemy porcję ryby które są niezbędne w diecie dzieci głównie ze względu na nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, czy cenne źródło jodu
- **tłuszcze** do sałatek stosujemy olej lniany świeżo tłoczony lub oliwę z oliwek, do smażenia dodajemy olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia. Smażone produkty podajemy dzieciom maksymalnie dwa razy w tygodniu. Staramy się aby w diecie dzieci były też orzechy
- dużą uwagę przykładamy na jakość produktów które używamy przygotowując posiłki. Wszystkie produkty są naturalne bez sztucznych dodatków i konserwantów.
- napoje przygotowujemy na miejscu, czasami podajemy lemoniady, kisiele, świeże soki samodzielnie wyciskane wyciskarką wolnoobrotową
- posiłki serwujemy tak żeby dzieci uczyły się samodzielnego jedzenia i dobierania odpowiednich składników np. szwedzki stół
- dużą uwagę przykładamy też do kaloryczności odpowiedniej ilości białka, tłuszczów i węglowodanów oraz witamin i mikroelementów

Zapewniamy świeże zdrowe, odpowiednio zbilansowane posiłki, mając oczywiście na uwadze ulubione potrawy dzieci. Dobro dzieci jest naszym priorytetem.

Bardzo ważne. Dzieci spędzają w przedszkolu znaczną część dnia zatem zapewnienie im odpowiednich posiłków w tym czasie jest bardzo istotne dla ich samopoczucia, chęci do zabawy i nauki – najprościej mówiąc dla ich zdrowia. Bardzo istotne jest zapewnienie dzieciom takich posiłków, które będą wartościowe odżywczo, a nie tylko będą zaspokajały głód i preferencje smakowe. Okres dzieciństwa to także czas kształtowania *nawyków żywieniowych* a coraz więcej badań pokazuje, że nawyki kształtujące się i utrwalające w okresie dzieciństwa i młodości trudno zmienić w okresie dorosłym. Posiłki podawane w przedszkolu mają wartość nie tylko odżywczą ale też edukacyjną. Dziecko obserwując prawidłowo skomponowane posiłki uczy się jak wygląda wzorcowy obiad

Moje dziecko tego nie zje ... Dzieci lepiej tolerują nowe produkty, jeśli wcześniej proponowano im je co najmniej 8 razy (źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/>) Dlatego nowe produkty należy podawać regularnie i w różnych formach. Dzieci które już wzbogaciły swoją dietę o nowe elementy, chętniej i szybciej będą sięgały po kolejne nowości. Ich dieta będzie różnorodna i lepiej zbilansowana. Warto zwrócić uwagę na aspekt środowiskowy – w grupie rówieśników dzieci mogą chętniej sięgać po nowe produkty, widząc ja spożywają je koledzy z grupy czy nauczyciele.

Rodzicu wspieraj swoje dziecko w prawidłowym kształtowaniu nawyków żywieniowych, próbowaniu nowych potraw i smaków

- omawiaj wspólnie z dzieckiem jadłospis w przedszkolu, zachęcaj do próbowania nowych produktów, nastawiaj pozytywnie np. dziś zupa pomidorowa , którą bardzo lubisz lub zobacz pasta Shreka jeszcze takiej nie jadłeś, może spróbujesz?
- nie krytykuj i nie zakładaj z góry, że dziecko czegoś nie zje. Często ze względu na rówieśników dzieci jedzą inne produkty niż w domu
- obiecując że w domu zje ulubiony posiłek nie zachęcisz go do spróbowania nowych potraw
- w domu podawaj różnorodne produkty, daj dziecku czas na polubienie czegoś. Nie zniechęcaj się gdy dziecko nie zje.

