# ŻYWIENIE W NASZYM PRZEDSZKOLU NA WAGĘ ZDROWIA

# Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia przy sporządzaniu posiłków, udział procentowy:

# 1.Przy pobycie ośmiogodzinnym i co najmniej trzech posiłkach powinien wynosić ok. 70-75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.

# 2. Posiłek obiadowy powinien stanowić 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.

Nasze przedszkole

**Oferuje swoim wychowankom trzy posiłki dziennie:**

 -śniadanie,obiad, deser

Które realizują 70-75% całodziennej racji pokarmowej.

Jadłospisy przedszkola układane są zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, kuchnia nadzorowana jest przez SANEPID.

Przy sporządzaniu posiłków:

- nie korzystamy z tzw. „gotowców’’ typu: sałatki ze słoików, mięso konserwowane

- sami robimy kluski, parowce, naleśniki, racuchy itp.

-wykonujemy świeże surówki tuż przed podaniem

- używamy prawdziwego masła, nie ma w naszej kuchni margaryn

-różnorodne pieczywo dostarcza nam miejscowa piekarnia,mamy też chleb bezglutenowy

-do picia podajemy dzieciom soki 100% naturalne, herbaty owocowe, kawę zbożową i kakao, słodzimy miodem

-gotując sosy zagęszczamy je zmiksowanymi jarzynami (dodatek mąki jest niewielki).

 Podajemy produkty najwyższej jakości.

ZUPY – przygotowujemy na wywarach jarskich z dodatkiem masła (również śmietany) aby witaminy rozpuszczalne w tłuszczach były łatwiej przyswajalne przez organizm. Wyjątek stanowi rosół gotowany na mięsie drobiowo – wołowym. Według zaleceń dietetyków 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.

DRUGIE DANIE – podstawą drugiego dania są produkty białkowe, najlepiej pochodzenia zwierzęcego (mięsa, ryby, podroby, jaja, sery), produkty bogate w węglowodany złożone (kasza, makarony, kluski, ziemniaki itp.) z dodatkiem warzywnym (surówki, warzywa gotowane, marchewki do chrupania na dobry zgryz).

Nie podajemy ziemniaków dwa razy np. do zupy i drugiego dania, tak samo nie powtarzamy kaszy czy makaronu w ciągu jednego dnia.

Nasze posiłki dostarczają odpowiedniej ilości wszystkie podstawowe składniki odżywcze (białko,węglowodany, składniki mineralne i witaminy).

Przyprawy używane przez nas:

Sól o obniżonej zawartości sodu (niewielkie ilości), cukier, pieprz, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, kolendra, tymianek, papryka słodka, papryka słodka wędzona, koperek, pietruszka, czosnek, jałowiec, cynamon, imbir, kurkuma, sok z cytryny.

Alergeny występujące w posiłkach:

- zboża zawierające gluten

-jaja i produkty pochodne

-mleko i produkty pochodne

-ryby

-seler, marchewka

-miód

Norma całodziennego zapotrzebowania energetycznego dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 1400 – 1700 kcal.