

ŻYWIENIE W NASZYM PRZEDSZKOLU

Posiłki w naszej kuchni przygotowywane są z należytą starannością, zgodnie z wymaganiami, jakie muszą spełniać środki spożywcze, stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci a także zaleceniami i normami żywienia dla dzieci w tym wieku. Przestrzegamy ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. 2015 r. poz. 594) i wynikające z zapisów, odpowiednie rozporządzenie Ministra Zdrowia (Dz.U. 2016 r. poz. 1154).

Składniki do przygotowania posiłków, posiadają niezbędne certyfikaty. Zwracamy uwagę na świeżość towaru, jego wygląd, walory odżywcze, skład, pochodzenie, datę przydatności do spożycia. Wybieramy sprawdzonych producentów i dostawców. Niegazowana woda do picia dostępna jest w salach przedszkolnych przez cały dzień. Ograniczamy spożycie soli na rzecz minimalnych jej ilości zmieszanych z ziołami i stosujemy sól sodowo-potasową o obniżonej zawartości sodu. Ograniczamy spożycie cukru. W żywieniu dzieci nie stosujemy konserw, mielonych wędlin, nie kupujemy gotowych pierogów, sałatek i surówek, słodzonych płatków do zup mlecznych, słodkich serków, jogurtów i kremów czekoladowych posiadających sztuczne aromaty i substancje zagęszczające. Nie sposób wyobrazić sobie dobrej kuchni bez przypraw, które ułatwiają trawienie oraz wzbogacają smak i aromat potraw. Nie używamy glutaminianu sodu. Walory smakowe przygotowanych potraw, uzyskujemy używając przypraw naturalnych takich jak: bazylia, cynamon, czarnuszka, cząber, czosnek, czosnek niedźwiedzi, estragon, gałka muszkatołowa, goździki, imbir, kardamon, kminek, koperek, liście laurowe, majeranek, melisa, mięta, natka pietruszki oregano, pieprz, szałwia, tymianek, wanilia, ziele angielskie, zioła prowansalskie. Niektóre z ziół rosną w przedszkolnym ogrodzie (koperek, lubczyk, melisa, mięta, pietruszka, tymianek, szałwia) i w sezonie używamy je świeże.

Serwowane przez nas posiłki sporządzamy samodzielnie. Dostarczają one ok. 3/4 całodziennego zapotrzebowania dziecka na energię i składniki odżywcze. Przygotowywane przez nas jadłospisy i receptury potraw konsultowane są z dietetyczką. Między głównymi posiłkami następują 3-godzinne przerwy. Techniki obróbki kulinarnej zapewniają możliwie największą wartość odżywczą przygotowanych posiłków (rzadziej smażymy, częściej gotujemy, dusimy, pieczemy, zapiekamy). Przedszkolna dieta jest zbilansowana, co oznacza, że organizm otrzymuje określoną normami ilość pełnowartościowego białka, węglowodanów złożonych, nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych oraz tyle kalorii, ile spali. Nasze posiłki są pełnowartościowe, zapewniając obecność środków spożywczych pochodzących z różnych grup (produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze). Równocześnie urozmaicamy posiłki pod względem smaku, zapachu, barwy oraz konsystencji poszczególnych potraw na zasadzie kontrastów. Nie powtarzamy w jednym posiłku tego samego produktu.

Przygotowywane w przedszkolu śniadania zawierają produkty białkowe (mleko, sery, jaja, mięso, ryby), dodatki owocowe i warzywne oraz szeroki asortyment produktów zbożowych. Zawsze dodatkowo podawana jest herbata, herbatki ziołowe (koper włoski, rumianek, melisa, mięta), owocowe (żurawinowa, z dzikiej róży, malinowa), ziołowo-owocowe (miętowo-jabłkowa, gruszkowo-cynamonowa, melisa z gruszką), rozgrzewające (cynamonowa, imbirowa). Dwudaniowe obiady są rozdzielone na podawane o 11.30 pierwsze danie, składające się z zup i przystawek (są to zwykle sałatki: z kaszy pęczak z morelami i słonecznikiem; z kaszy jaglanej z bananem, słonecznikiem i wiórkami kokosowymi; z surowego kalafiora i kukurydzy wielowarzywne albo: makaron ze szpinakiem; fasolka po bretońsku; niesłodzony budyń z owocami; krem twarogowy z rodzynkami, morelami; kasza manna z brzoskwiniami; ciasto drożdżowe z owocami sezonowymi) oraz podawane później, ok. 13.30 typowe drugie danie. Takie rozwiązanie sprawia, że dzieci efektywniej jedzą. Nasze obiady są różnorodne. Przygotowujemy kolorowe surówki, kierując się porą roku i sezonowością warzyw i owoców. Uwzględniamy ryby, warzywa strączkowe (groch, fasola, soczewica). Obok ziemniaków bardzo często podajemy różne kasze (jaglaną, kukurydzianą, krakowską, gryczaną, pęczak jęczmienny). Ciasto na pierogi przygotowujemy z dodatkiem mąki razowej. Zupy najczęściej przygotowujemy na wywarach jarskich, ale także na mięsnych.

Uczymy dzieci nowych smaków. Raz w miesiącu prowadzimy w grupach zajęcia kulinarne. Raz w tygodniu dzieci komponują śniadanie z przygotowanych produktów („szwedzki stół”). W celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych prowadzimy edukację zdrowotną wśród dzieci i rodziców (programy i kampanie: „Chcę być zdrowy”, „Mamo, Tato Wolę Wodę”, „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy”).