

O jídelníčku

Školní jídelníček se řídí vyhláškou a povinným spotřebním košem, který hlídá pestrou a vyváženou stravu – maso, ryby, mléčné výrobky, luštěniny, zeleninu, ovoce i tuky a cukry. Proto se v něm objevují i méně oblíbené pokrmy.

Děti k ochutnávání pozitivně motivujeme, ale nenutíme. Cílem je vypěstovat správné stravovací návyky.

Role rodičů

Děti si berou vzor hlavně z rodiny. Pokud rodiče určité jídlo odmítají, často ho pak odmítá i dítě. Je proto důležité nechat děti, aby si samy vyzkoušely, co jim chutná. Při čtení jídelníčku se pokuste děti k ochutnání stravy motivovat.

Proč na tom záleží

Správná výživa pomáhá předcházet obezitě, vysokému tlaku či cukrovce a podporuje zdravý vývoj i pohodu dětí.

PRŮBĚŽNÉ SVAČINY

V naší mateřské škole mají děti možnost průběžných svačin. Svačina je připravena kolem osmé hodiny a děti se mohou nasvačit v době, kdy mají hlad nebo když dokončí svou činnost – obvykle do devíti hodin.

Předškoláci jsou vedeni k samostatnosti a zvládají si jídlo nachystat sami. I mladší děti mají možnost namazat si svačinku samy, pokud si to chtějí vyzkoušet.

Také nápoje si všechny děti nalévají dle vlastního výběru – k dispozici mají vodu, mléko nebo neslazený či jemně slazený čaj.