

SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ V

Mateřské škole Paskov



• *Pitný režim:*

Děti mají po celý pobyt ve školce zajištěný pitný režim (např. čaje ovocné a bylinkové nebo ovocné mošty a džusy ředěné, vodu podáváme s okurkou, meduňkou, mátou, pomerančem, jahodou a citrónem – VODU MAJÍ K DISPOZICI VŽDY). Napít se mohou kdykoliv během dne. Pití mají každý ve své eko lahvi, do které si nalijí nápoj podle svého přání. Láhev má výhodu, že máme přehled o množství tekutin, které děti během dne v MŠ vypijí.



• *Mléko a mléčné výrobky:*

Zařazujeme je téměř do každodenní nabídky a nezapomínáme na často opomíjené kysané mléčné výrobky – DĚTI MAJÍ VŽDY MOŽNOST VOLBY MEZI MLÉČNÝM A NEMLÉČNÝM NÁPOJEM. Také šleháme vlastní tvarohové dezerty míchané s pudingem, ovocem aj.



• *Ovocné svačinky:*

Děti mají každý den potřebný přísun vitamínů v podobě ovoce dle sezónní nabídky. OVOCE JE SOUČÁSTÍ RANNÍCH svačinek. Kusového ovoce podáváme k obědu.



• *Čerstvá zelenina:*

Zelenina je součástí přesnídávek, obědů a svačin, kterou vydáváme nejčastěji formou salátů a příloh. Také podáváme restovanou a gratinovanou zeleninu u dětí velmi oblíbené. ZELENINA

JE TAKÉ SOUČÁSTÍ RANNÍCH OBLOŽENÝCH TALÍŘŮ. Používání surovin (zelenina, bylinky) ze školní zahrádky.



• **Luštěniny a obilniny:** Najdete v našem každodenním jídelníčku v podobě polévek, kaší, pyrů a pomazánek. Luštěniny rádi využíváme jako zavářku do polévek.



• **Polévky:** Děti si oblíbily krémové zeleninové polévky a zeleninové vývary, které doplňujeme o pohanku, jáhly, kuskus, bulgur, cizrnu a zavářky z celozrnných mouk.



• **Maso a masné výrobky:** Součástí našeho jídelníčku jsou všechny druhy mas (ryby, kuřecí, králičí, krůtí, vepřové, telecí a hovězí). Maso používáme zásadně čerstvé a upravujeme ho v konvektomatu.



• **Přílohy:** V nabídce máme brambory, luštěniny, rýži, těstoviny a knedlíky z celozrnné mouky. Pečivo: Odebíráme několik druhů – chléb pšeničný, žitný, rohlíky, sójové bulky, rohlíky z ovesných vloček a více zrné pečivo.



• **Cukr:** K pečení domácích moučnicků a dochucování studené kuchyně (např. saláty, jogurty, tvaroh apod.) Přislazování nápojů jen minimálně.

MATEŘSKÁ ŠKOLA PASKOV²
příspěvková organizace
Místecká 738, 739 21 Paskov
tel: 776 240 111, IČO: 75026279
ID schránky: fb7kwsp