

Specifika stravování v MŠ Paskov



- **Pitný režim:** Děti mají po celý pobyt ve školce zajištěný pitný režim (např. čaje ovocné a bylinkové nebo ovocné mošty ředěné vodou, vodu podáváme s okurkou, meduňkou, mátou, pomerančem, jahodou nebo citrónem. Čistou vodu mají k dispozici vždy. Napít se mohou kdykoliv během dne. Pití mají každý ve své EKO láhvi, 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 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 pudíngem, ovocem aj.



- **Čerstvé ovoce:** Děti mají každý den potřebný přísun vitamínů, dle sezónní nabídky. Ovoce je dětem podáváno formou ovocných misek. Kusové ovoce podáváme alespoň 1 x týdně k obědu.



- **Čerstvá zelenina:** Zelenina je součástí přesnídávek, obědů a svačin, kterou vydáváme nejčastěji formou salátů a příloh. Také podáváme restovanou a gratinovanou zeleninu. Je také součástí ranních zeleninových talířů. V sezóně používáme suroviny (zelenina, bylinky) z vlastního skleníku a z vyvýšených záhonů na naší školní zahradě.



- **Luštěniny a obilniny:** Najdete je v našem jídelníčku v podobě polévek, kaší, pyrů a pomazánek. Luštěniny rádi využíváme jako zavářku do polévek. K zahušťování používáme rýžovou mouku, také mouky luštěninové (čočkovou, hrachovou).



- **Polévky:** Děti si oblíbily krémové zeleninové polévky a zeleninové vývary, které doplňujeme o pohanku, jáhly, kuskus, bulgur, quinou, cizrnu a zavářky z celozrnné mouky. K masovým vývarům podáváme těstoviny, kapání, vaječné svitky apod.



- **Maso a masné výrobky:** Součástí našeho jídelníčku jsou všechny druhy mas (ryby, kuřecí, králičí, krůtí, vepřové a hovězí). Maso používáme zásadně čerstvé a upravujeme ho v konvektometru. Ryby nakupujeme chlazené i mražené.



špaldové mouky.

- **Přílohy:** V nabídce máme brambory, různé druhy rýží, těstoviny ze semolinové mouky a celozrnné těstoviny. Knedlíky si vyrábíme sami, z pšeničné hrubé i ze



- **Pečivo:** Od lokálního pekaře odebíráme několik druhů, např. chléb pšeničný, vícezrnný, žitný, rohlíky – sójové, cereální, bulky makové, sezamové, večky z ovesných vloček a vícezrnné pečivo.



- **Cukr:** Používáme k pečení domácích moučníků a k dochucování studené kuchyně (např. saláty, jogurty, tvaroh apod.)



- **BIO potraviny:** Dětem podáváme mléko v BIO kvalitě, dále nakupujeme suché potraviny (kakao, vločky, krupici, rýži, pohanku, mouky, čaje, luštěniny aj.), v sezóně od farmářů zeleninu, ovoce a brambory.

Klademe důraz na kvalitu našich jídel a pestrost jídelníčku.

Zdravá výživa je pro nás základ všeho dobrého, chutného a pestrého.

Vše pro zdravý růst a vývoj dítěte.