

Specifika stravování v MŠ Paskov



• **Pitný režim:** Děti mají po celý pobyt ve školce zajištěný pitný režim (BIO čaje ovocné a bylinkové), vodu podáváme s okurkou, meduňkou, mátou, pomerančem, jahodou nebo citrónem. Čistou vodu mají k dispozici vždy. Napít se mohou kdykoliv během dne. Každé dítě má nápoj ve své EKO láhvi, do které si nalije 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 pudinkem, ovocem aj.



• **Čerstvé ovoce:** Děti mají každý den potřebný přísun vitamínů, dle sezónní nabídky. Ovoce je dětem podáváno formou ovocných talířů. 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) ze školní zahrádky.



- **Luštěniny a obilniny:** Najdete je v našem jídelníčku v podobě polévek, kaší, pyré a pomazánek. Luštěniny rádi využíváme jako zavářku do polévek. Používáme i luštěninové mouky (např. cizrnovou).



- **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 konvektometu. Ryby nakupujeme mražené a chlazené.



- **Přílohy:** V nabídce máme brambory, rýži, celozrnné těstoviny. Knedlíky si vyrábíme sami, z pšeničné hrubé, ze špaldové mouky i z celozrnné jemné.

Pečivo: Od lokálního pekaře odebíráme několik druhů, např. chléb (kváskový, vícezrnný, žitný), rohlíky (pšeničné, sójové, cereální), housky (makové, sezamové, slunečnicové, vícezrnné), veka (pšeničné a cereální).



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



- **BIO potraviny:** Dětem podáváme např. mléko v BIO kvalitě, dále nakupujeme suché potraviny (kakao, vločky, krupici, čaje, celozrnné a pšeničné luštěniny, mouky, rajčatové protlaky aj.), v sezóně od farmářů BIO zeleninu a ovoce.

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.