

# SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ V NAŠÍ Mateřské škole v Paskově

## ☐ Pitný režim:

Děti mají po celý pobyt ve školce k dispozici 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).

## ☐ 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 MÍS.

Používání surovin (zelenina, bylinky) ze školní zahrádky.

## ☐ Luštěniny a obilniny:

Najdete v našem každodenním jídelníčku v podobě polévek, kaší, pyré 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, králíčí, 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 moučníků a dochucování studené kuchyně (např. saláty, jogurty, tvaroh apod.) Přislazování nápojů jen minimálně

Průběžné svačinky dopoledne dle zájmu a potřeb dětí.

Sebe obslužný režim - svačinky + oběd (dětí si nabírají sami)

**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.**