



## ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V MŠ NOVÁ

V naší MŠ dodržujeme zásady zdravého stravování a nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví. Kvalitě stravování dětí je v naší MŠ věnována velká pozornost, dbáme na pestré složení jídelníčku a kvalitu používaných surovin. Vaříme, pečeme i smažíme v konvektomatu, s minimálním množstvím přidaných tuků. Úprava pokrmů pomocí horkého vzduchu, páry nebo obojího zároveň umožňuje připravovat všechna jídla v lepší kvalitě, kdy se zachová většina výživných hodnot obsažených v pokrmech.

Děti jsou vedeny k samostatnosti při stolování, k odpovídajícím společenským návykům a ke konzumaci zdravých potravin. Děti do jídla nenutíme, ale pozitivně je motivujeme k ochutnání, mluvíme s nimi o tom, jaké jídlo mají na talíři, jak se připravuje, odkud se bere.

### Frekvence skladby jídla v měsíci

#### Polévky

Preferujeme zeleninové s rozličnými zavářkami, 4x masové, 1x rybí, 2x - 3x luštěninové

#### Hlavní jídla

Maso hovězí, vepřové, výjimečně uzené a kvalitní uzeniny od místního řezníka. Maso drůbeží preferujeme české, nesolené, nekřehčené, oslovujeme menší rodinné firmy.

2x – 3x ryby, 2x luštěninové jídlo, 3x – 4x bezmasý pokrm, 2x sladký pokrm – naše kuchařky pro nás připravují domácí kynuté buchtíčky, dále bramborové šišky, žemlovku aj. Kynuté ovocné knedlíky nakupujeme ručně dělané.

K hlavním jídlům přikládáme čerstvou i sterilovanou zeleninu, zeleninové saláty, ovocné kompoty.

#### Přílohy

4x brambory z rodinné farmy na Sedlčansku, 5x-6x kvalitní těstoviny, 4x rýže Parboiled nebo jasmínová, 1x domácí houskový knedlík od našich kuchařek, 1x jiný knedlík (bramborový, celozrnný), 2x luštěniny, občas halušky, chléb.

#### Dopolední přesnídávky, odpolední svačiny

Převažují pomazánky vyráběné našimi kuchařkami (sýrové, tvarohové, rybí, se zeleninou, s luštěninou, vajíčková, droždíová...), čerstvé sýry, Lučina, plátkový sýr apod.

8x sladká svačinka: 1-2x mléčná kaše (rýžová, jáhlová, kukuřičná), 1x jogurt, 1x ovocné pyré, 1x mléko s cereáliemi, 1x džem, 1x medové máslo, 2x našimi kuchařkami pečený domácí koláč, občas Ovesná svačinka, ovocný perník. Ke svačinkám je podávána miska čerstvého ovoce nebo zeleniny dle sezónní nabídky. Mléko podáváme každý den, i v podobě bílé kávy, kakaa a ochuceného mléka (vanilka, jahoda).

#### Pečivo

odebíráme vždy čerstvé, ručně vyráběné. Dodává nám místní pekárna Jarolímek. Od září 2023 zařazujeme také produkty pekárny Křepeňice, především kvasový chléb. Pekárna Křepeňice do pečiva nepřidává žádná umělá dochucovadla nebo jiné příměsi a peče zásadně bez chemických aditiv, barviv a kypřidel. Používá kvalitní suroviny, které odebírá od lokálních dodavatelů.

Pitný režim je dětem k dispozici po celý den, průběžně nabízíme čistou vodu i ovocný čaj, džus či minerálku.

**Věděli jste, že aby dítě přijalo novou potravinu, musíte mu ji průměrně nabídnout 7x – 15x, aby ji kladně přijalo? Každé nové jídlo je pro malé dítě „podezřelé“.**

**Bud'te dítěti vzorem Dbejte na pravidelnost - Jezte společně - Nespěchejte**

***Přejeme dobrou chuť a příjemné společné stolování,***

***Váš tým kuchyně MŠ Nová***