

## ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W PRZEDSZKOLU

w oparciu o Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015r.

Dz.U. z dnia 28.08.2015 poz. 1256

w sprawie środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

### Zasady ogólne

Przedszkole Nr 22 w Tarnowskich Górach oferuje swoim wychowankom 4 posiłki dziennie, które są uwarunkowane czasem pobytu dziecka w przedszkolu. Racje pokarmowe realizowane są w 70-75% całodiennej racji pokarmowej rozłożonej na cztery posiłki; śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek. Jadłospisy układane są zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci

#### *Śniadanie:*

- Pieczywo mieszane, masło, wędliny, sery, jaja, różne pasty, warzywa
- Mleko, kakao, kawa zbożowa, herbata

#### *II Śniadanie:*

- Soki owocowe 100%, woda mineralna, świeże owoce

#### *Obiad:*

- Zupy z dużą ilością warzyw – smak uzależniony od przewagi danego produktu
- Drugie danie: produkty białkowe jak mięso, ryby, jaja, ser. Produkty objętościowe to ziemniaki, kasze, ryż. Niezbędne dodatki w postaci warzyw. Obowiązkowo kompot.

#### *Podwieczorek:*

- Pieczywo mieszane, masło, wędliny, sery, kisiele, galaretki, soki owocowe 100 % oraz świeże owoce, warzywa

Przygotowywane potrawy doprawiane są przyprawami naturalnymi, przy minimalnym użyciu soli kuchennej z najniższą zawartością sodu oraz minimalną ilością cukru, używanego zamiennie z miodem pszczelim. Poza wymienionymi posiłkami dzieci korzystają z wody mineralnej.

Wszystkie zupy gotowane są na wywarze drobiowym.

Produkty nabiałowe zastępowane są innymi produktami np. mleko – herbatą.

Rodzic znając wcześniej jadłospis umieszczony na tablicy w szatni, może eliminować produkty wywołujące alergię w diecie dziecka w danym dniu. Jeżeli dziecko musi być na specjalnej diecie, to rodzice dostarczają posiłki przygotowane w domu, które są w przedszkolu odgrzewane i podawane dzieciom.