



## Zasady żywienia dzieci w naszym przedszkolu

Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, które powinny być rozplanowane tak żeby przerwy między nimi nie przekraczały 3-4 godzin. W przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego. Dziecko w przedszkolu powinno mieć zapewnione śniadanie (ew. II śniadanie), obiad i podwieczorek.

Normy żywienia dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym w Polsce opracowano w Instytucie Żywności i Żywienia i zatwierdzone zostały przez Instytut Matki i Dziecka. Normy żywienia określają zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej. Norma na energię na poziomie umiarkowanej aktywności fizycznej u dzieci w wieku 1-3 lat wynosi 1000 kcal, u dzieci 3 – letnich zapotrzebowanie energetyczne szacuje się na poziomie 1200-1300 kcal.

Za żywienie dzieci w naszym przedszkolu odpowiedzialna jest **pani Beata Krajewska - kierownik administracyjno - gospodarczy**, która zajmuje się prawidłowym komponowaniem posiłków dla dzieci. Jadłospisy układa zgodnie z zaleceniami dietetyków. O ich przestrzeganie w państwowych przedszkolach dba **Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna (sanepid)**, która przeprowadza kontrole oceniające m.in. **przedszkolne jadłospisy**.

Podstawowe zasady komponowania przedszkolnego jadłospisu:

- Każdy główny posiłek w przedszkolu musi zawierać produkt będący źródłem białka zwierzęcego (może to być mięso lub nabiał). W jego składzie musi się również znaleźć owoc lub warzywo.
- Ważne jest urozmaicenie posiłków. To znaczy, że na obiad nie podaje się kilku ciężkostrawnych potraw (np. zupy grochowej i bigosu) lub dań przyrządzonych tą samą techniką kulinarną (np. smażonej ryby i frytek). Ideałem jest **posiłek lekkostrawny** z dodatkiem gotowanych i surowych warzyw.
- W przedszkolnych posiłkach przeważać muszą pokarmy zmuszające do żucia. Bo jeśli zbyt często podaje się trzylatkowi papki, dziecko nie uczy się prawidłowo żuć (to ma negatywny wpływ na zgryz), a poza tym rozleniwia się i po jakimś czasie po prostu nie chce mu się pogryźć nawet skórki z chleba.
- Przedszkolne menu uwzględnia bieżącą porę roku i wykorzystuje owoce i warzywa sezonowe, bo to one zawierają najwięcej witamin i składników mineralnych. Zimą częściej sięga się po mrożonki.

### Kaloryczność i wartość posiłków w przedszkolu

Norma na energię na poziomie umiarkowanej aktywności fizycznej u dzieci w wieku 1-3 lat wynosi 1000 kcal, u dzieci 3 – letnich zapotrzebowanie energetyczne szacuje się na poziomie 1200-1300 kcal. Intendentka dba również o **kaloryczność posiłków**, a sanepid ocenia **wartość energetyczną** obiadowej porcji. Według zalecanych norm powinna ona wynosić ok. 600 kalorii i choć liczba ta może się wydawać zbyt duża, trzeba pamiętać, że dziecko nie jest zmuszane, a jedynie zachęcane do zjedzenia całego posiłku. Sanepid sprawdza również, czy dziecko otrzymuje odpowiednią ilość **składników odżywczych** (min. białka, witamin i składników mineralnych) oraz czy posiłki nie są przesalane. Jeśli zauważy jakiegokolwiek nieprawidłowości, wydaje intendentce odpowiednie zalecenia (np. prosi o ograniczenie spożycia cukru czy słodczy i podawanie większej ilości surowych warzyw).

### Zasady higieny w przedszkolu

W celu uniknięcia zatruc, w przedszkolach muszą być przestrzegane zasady higieny.

- Zaopatrzenie robi się tylko w sprawdzonych sklepach i hurtowniach. Kupuje się produkty znanych producentów, z ważnym terminem przydatności do spożycia.
- Dbą się o czystość: kucharki używają wyparzaczy, oddzielnych desek do krojenia mięsa, warzyw czy pieczywa, a dzieci przed każdym posiłkiem muszą umyć ręce.
- Próbki wszystkich posiłków przechowuje się przez 48 godzin (w razie zatrucia bada je sanepid).

## WYMAGANIA DOTYCZĄCE ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH UŻYTYCH W ŻYWIENIU DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

zgodnie z par. 2 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku  
/ wchodzi w życie z dniem 1 września 2016 r. /

<http://dziennikustaw.gov.pl/du/2016/1154/1>

