

Vážení rodiče,

v mateřské škole děláme maximum proto, aby bylo **jídlo** pro děti **zdravé a chutné**. Hlavní podíl na výchově Vašich dětí ke zdraví a zdravé výživě, však zůstává na Vás jako rodičích. Je proto na místě, abyste pravidelně sledovali jídelní lístek v mateřské škole, motivovali děti ke konzumaci možná méně oblíbených, ale důležitých pokrmů a v neposlední řadě také výběrem domácí stravy doplňovali jídelníček mateřské školy.

V mateřských školách se vaří dle výživových norem pro děti předškolního věku a nabídka jednotlivých skupin potravin je sledována pomocí tzv. Spotřebního koše. Jídelníček je připravován na měsíc dopředu, tak aby byly splněny požadavky příslušné vyhlášky a také patřičná pestrost pokrmů. I v naší mateřské škole sestavujeme jídelníčky dle doporučené pestrosti, kterou vypracovali odborní pracovníci Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje, a která je uznána Ministerstvem zdravotnictví. Rádi bychom Vám doporučení, kterými se řídíme, představili v tomto informačním letáku.

Pokrmly jsou zkombinovány tak, aby byla zajištěna dobrá stravitelnost, dostatek živin a ochranných faktorů. Vedoucí stravování a kuchařky jsou proškolené a dále pravidelně vzdělávány v oblasti výživy.

Co by Vás v jídelníčku mohlo překvapit?

Každý týden je zařazován jeden **bezmasý nesladký, zpravidla zeleninový pokrm**. Tyto pokrmy dodají dětem vlákninu, vitaminy a minerální látky tak, aby byla podporována přirozená imunita. Nemusíte se obávat nedostatku živočišných bílkovin, těch je i tak v jídelníčku dostatek pro zdravý růst a vývoj dětí.

Dvakrát za měsíc se dětem nabízí **sladký pokrm**. Z důvodu lepší stravitelnosti jsou před sladkými pokrmy podávány zeleninové, nikoli masité polévky a stejně tak i před pokrmy luštěninovými.

Pravidelně jsou zařazovány také luštěniny. A to formou luštěninových polévek, pomazánek a pokrmů. Je doporučeno podávat luštěniny v menších porcích a častěji tak, aby byla zajištěna jejich lepší stravitelnost. Luštěniny mohou být proto i součástí pomazánek, rizot, salátů, gulášů apod. Luštěniny jsou kombinovány s obilovinami a tím je zajištěna kompletní bílkovina. Luštěniny se tak stávají vhodným zdrojem bílkovin a minerálních látek, a to bez obsahu živočišných tuků a cholesterolu. Luštěniny je proto nutričně výhodnější zkombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem, než s uzeninou či uzeným masem. **Kombinace luštěnin a uzenin není doporučena**, neboť je pro děti i dospělé osoby velmi zatěžující, špatně stravitelná a vzniká velké množství odpadních látek, které zatěžují ledviny, játra a klouby.

Do jídelníčku zařazujeme také **rýži natural nebo parboiled**. Pro děti jsou velmi vhodné **obilné kaše**, mezi které patří např. kaše z obilných vloček, jáhel, rýže apod. Jako zavařku do polévky používáme potraviny, které se vždy na území České republiky dříve hojně konzumovaly, a to: jáhly, pohanku, kroupy, obilné vločky. Používáme také lehce stravitelný kuskus. Do jídelníčku pravidelně zařazujeme **celozrnné pečivo** a občas také **celozrnné těstoviny**.

Zeleninu nabízíme tepelně upravenou i syrovou. Tepelně upravená je součástí polévek a pokrmů a je velmi důležitá jako zdroj živin a vlákniny. Surová zelenina je podávána jako doplněk dopolední přesnídávky či odpolední svačiny nebo jako salát. Zdravou a chutnou součástí zeleninových salátů je kysané nesterilované zelí, které podporuje a obnovuje střevní mikroflóru a tím posiluje imunitu. **Ovoce samozřejmě preferujeme čerstvé.**

Uzeniny nejsou nabízeny. Za to se na jídelníčku objevují pravidelně **ryby, krůtí a kuřecí maso**. Nezapomínáme ani na **mléčné výrobky**, které jsou výrazným zdrojem vápníku, a do jídelníčku je řadíme denně, neopomínáme ani mléčné kysané výrobky. Mléko považujeme za pokrm, nikoliv nápoj, proto jsou v průběhu celého dne k dispozici nemléčné nápoje v rámci zajištění pitného režimu.

Z nápojů jsou doporučeny **čaje, ředěné 100% džusy a také voda a minerálky**. Snahou je **nápoje nepřeslázovat**. Pro zdravé děti nepreferujeme umělá sladidla. Jako součást pitného režimu nabízíme také **pitnou vodu**.

Uvítáme Vaši spolupráci, nápady a podněty. Prosím kontaktujte vedení mateřské školy nebo vybrané pracovníky krajské hygienické stanice.

Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem

Mgr. Miroslava Slavíková, miroslava.slavikova@khsusti.cz, 477 755 750

Lenka Vlčková, lenka.vlckova@khsusti.cz, 477 755 751