



ŽIVOTOSPRÁVA

Pečujeme o správnou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu, zajišťuje růst a vývoj, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost organismu.

Prostřednictvím programu **Skutečně zdravá škola** poskytujeme dětem kvalitní stravování s dostatkem kvalitních, čerstvých a sezónních produktů od domácích zemědělců a rozvíjíme v dětech zdravé stravovací návyky. Součástí je i vzdělávání o jídle a stravování, základech zemědělství a zásadách zdravé výživy, které je součástí ŠVP v kapitole školní projekty.

Poskytujeme dětem možnost vzdělávacích aktivit v oblasti přípravy pokrmů a příležitost vyzkoušet si pěstování rostlin na školní zahradě.

Snažíme se, aby si děti jídla vážily, dokázaly si jej vychutnat a věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Díky kvalitnímu stravování zlepšujeme jejich chování a vzdělávací výsledky.

Chceme, aby se stravování v MŠ stalo radostnou společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře.

Respektuje potřeby dětí se specifickou dietou tím, že jim umožníme ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu ve školní jídelně.

Dětem je poskytována plnohodnotná, pestrá a vyvážená strava. Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů.

Mezi jednotlivými podávanými pokrmy je dodržován vhodný interval (časový odstup mezi jídly nesmí přesáhnout 3 hodiny).

Děti nejsou nuceny do jídla. Respektujeme individuální potřebu jídla, závislou na konstitučním typu, zdravotním stavu dítěte, tělesné aktivitě apod.

Děti mají možnost zvolit si množství jídla.

Kvalita jídla a místo jeho původu:

- jídla podávaná dětem neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů
- 75% všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých nezpracovaných surovin či potravin
- čerstvé nezpracované suroviny či potraviny nakupujeme od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou v našem kraji, pokud jsou dostupné
- pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny

Děti mají během dne dostatek tekutin, je dbáno na pitný režim. Během dne je v kuchyňce na stole k dispozici konvice s pitnou vodou, nebo nerezová várnice s výpustným kohoutem na ovocný nebo bylinkový čaj, nebo ovocný nápoj, který si děti mohou kdykoliv nalít. Nápoje tak zůstávají v teplém (studeném) biologicky nezměněném stavu. Použitý hrneček si odloží na připravený tácek na svou značku. Totéž platí i při pobytu na zahradě.

Děti mají celodenně k dispozici ovoce a zeleninu připravenou v míse na ovoce s poklopem.