

Propagace zdravé výživy v MŠ Střed Kyjov

Vzhledem k tomu, že již v předškolním věku dochází u dětí ke konzumaci ne právě vhodných potravin a jídel, některé děti nejsou vedeny ke kultuře stolování a je jim předkládána jednotvárná strava, je snahou naší MŠ poskytnout dětem dostatek příležitostí a podnětů k získávání správných stravovacích návyků a tím položit základy zdravého životního stylu do jejich života. Tyto faktory ovlivňují celkovou pohodu dítěte, zdravý tělesný i duševní vývoj, působí preventivně proti chorobám a zvyšuje odolnost organismu proti negativním vlivům životního prostředí.

Pro nás to znamená:

- **ozdravění a zpestření jídelníčku**
 - neopakovat suroviny stejné barvy, chuti, konzistence
 - střídat různé technologie úpravy jídla- vaření, zadělávání, dušení, pečení, zapékání, jen občas smažené apod.
 - měnit tvary pokrmů- větší kusy, rolády, nudličky, plátky, mletá, sypká jídla apod.
 - na svačinky střídat pečivo různých druhů a tvarů
- **zařazování jídel vyhovujících zásadám zdravé výživy a která jsou přizpůsobena potřebám předškolních dětí**
 - dbát na správné složení stravy
 - plnění předepsaného spotřebního koše
 - zařazovat:*
 - mléko a mléčné výrobky
 - všechny druhy příloh (kynutý knedlík pouze 1x za 14 dnů), upřednostňovat zeleninovou přílohu, rýži a těstoviny
 - polévky s masem nebo luštěninami v případě sladkých nebo bezmasých jídel
 - na svačinky i celozrnné pečivo, denně doplňovat ovocem a čerstvou zeleninou
 - dostatek ovoce, zeleniny, luštěnin
 - dostatek obilovin
 - častěji ryby, drůbež, libové maso
 - NEZAŘAZOVAT:*
 - přesolené pokrmy
 - ostré a pálivé pokrmy
 - velké množství sladkých jídel
 - tučná jídla
 - uzeniny
 - instantní výrobky
 - výrobky obsahující glutaman sodný
- **vyvarovat se všednosti a fádnosti jídel**
 - pestrá a vyvážená strava je pak pro děti samozřejmostí
- **zhotovovat jídla lákavého vzhledu, příjemné vůně, barvy i chuti**
 - děti se budou více na jídlo těšit a nenásilně se tak naučí poznávat nové potraviny a jejich význam ve výživě člověka

- **vést děti k utváření správných stravovacích návyků**
 - klidným, příjemným a estetickým prostředím
 - upevňováním hygienických návyků (mytí před i po jídle)
 - příkladem ze strany dospělých v MŠ
 - správné používání příboru
 - dodržení max. tříhodinového intervalu mezi jednotlivými jídly
 - kultura stolování
 - udržovat čistotu prostředí u jídla
 - nevyhazovat jídlo z talíře
 - dobře pokrm rozkousat a rozmělnit zoubky
 - jídlo nehltat
 - neobtěžovat svým chováním ostatní u stolu

- **poskytnout dětem dostatek času a klidu na jídlo**
 - svačinky v intervalu od 8.45 do 9.15, odpoledne od 13.55 do 14.15
 - respektovat čas, který dítě potřebuje ke konzumaci jídla

- **respektovat individuální potřebu množství jídla, závislou na momentálním stavu (tělesná aktivita, zdravotní indispozice apod.) dítěte**
 - dát dítěti raději menší porci a dle potřeby přidat
 - nenutit děti do jídla, ale navodit pozitivní atmosféru povzbuzováním, vysvětlením, pochvalou, příkladem (aby nebylo dosaženo opačného efektu-nechut' k tomu, co mi nutili v MŠ)
 - nové jídlo, saláty, zařazovat jen po jednom druhu a v menším množství (psychologové: dítě musí ochutnat novou potravinu až 11x, než ji přijme)

- **zajistit dostatek vhodných (volně přístupných) tekutin po celý den**
 - každé dítě používá ve třídě svůj vlastní hrníček se jménem přinesený z domu
 - novým dětem přiměřeně vysvětlíme, jak pitný režim probíhá- pravidla
 - během dne děti nabádáme k pití (často si žízeň neuvědomují nebo při hře „nemají čas“)
 - v letních měsících nezapomínáme na zvýšený příjem tekutin, zejména čisté vody
 - kromě zimního období má každé dítě svoji podepsanou láhev s uzávěrem a čistou pitnou vodou na pobyt venku (chystají rodiče, doplní učitelky)
 - snižovat obsah cukru v tekutinách
 - zařazovat více pitné vody, neslazených čajů

- **vést děti k samostatnosti**
 - omezovat krmení dětí (praktikovat pouze výjimečně v adaptačním období u 3 letých dětí)
 - používat správně lžíci, příbor (ne jen vidličku)
 - obsloužit se u pitného režimu
 - neztrácet sebedůvěru, když něco rozlijí, vysypou apod.
 - odnášet nádobí na určené místo

Jsme si vědomy, že naše snaha o propagaci zdravé výživy není u všech rodičů vítaná, ne vždy jsou naše snahy pochopeny správně. Z naší strany je důležitá vstřícná komunikace a dále následující aktivity (s ohledem na aktuální epidemiologickou situaci):

- ochutnávky pro rodiče (pomazánky, saláty, moučníky)
- dny zeleninových, ovocných, obilninových jídel popř. jiných způsobů stravování s recepty pro rodiče
- „Den mléka“(23. 5.), „Den jódu, „Den vody“(22. 3.), „Den výživy“(16. 10.) apod., informace o významu těchto živin v jídelníčku dětí
- informační nástěnky o zdravé výživě a škodlivosti některých výrobků pro děti
- výstavy výrobků zdravé výživy
- recepty ve školkovém časopise „Kukátko do školky“