

## **Zasady żywienia dzieci w przedszkolu**

1. W placówce przedszkolnej serwowane są cztery posiłki dziennie ( śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek), które pokrywają 75 proc. dziennego zapotrzebowania dziecka na energię oraz pozostałe składniki pokarmowe. Przy takim rozkładzie należy poinformować rodziców o konieczności spożycia przez dziecko małej przekąski (nie słodkiej!) przed wyjściem z domu, jak również posiłku kolacyjnego po powrocie z przedszkola (nie zaleca się spożywania przez dziecko drugiego obiadu w domu).
2. Posiłki są serwowane o stałych porach, z uwzględnieniem 2–3 godzinnych przerw.
3. Wszystkie posiłki są spożywane przez dzieci przy stołach, w spokojnej i przyjaznej atmosferze.
4. Posiłki trwają około 30–45 minut, po tym czasie talerze są zabierane, dzieci nigdy nie są zmuszane do zjedzenia wszystkiego.
5. Dziecko ma zawsze możliwość poproszenia o dokładkę.
6. Dziecko spożywa posiłek samodzielnie, jednak przy stałym wsparciu i opiece personelu.
7. Pomiędzy posiłkami dzieci mają do dyspozycji wodę niegazowaną, do posiłków woda jest napojem dodatkowym.
8. Pomiędzy posiłkami nie podaje się dzieciom żadnych przekąsek.
9. Słodczyce nie są nigdy wykorzystywane w przedszkolu jako nagroda w zabawach oraz nie towarzyszą dzieciom podczas planowanych wycieczek i spacerów.
10. Tygodniowe jadłospisy przygotowywane dla przedszkola bazują na dobrej jakości owocach i warzywach sezonowych, które są najlepszym źródłem witamin i składników mineralnych.
11. Przynajmniej raz w tygodniu w placówce prowadzone są pogadanki dotyczące żywności i zasad prawidłowego żywienia oraz „szwedzki stół - śniadanie, podczas którego dzieci samodzielnie mogą przygotować potrawę.
12. Wybór produktów spożywczych serwowanych w placówce przedszkolnej opiera się na zasadach racjonalnego żywienia, a zbilansowana i urozmaicona dieta dostarcza składników pokarmowych niezbędnych do rozwoju młodego organizmu.

## **Zasady żywienia dzieci w wieku przedszkolnym**

1. Dzienny jadłospis dziecka powinien opierać się na pięciu posiłkach (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) serwowanych o stałych porach, z uwzględnieniem trzy–czterogodzinnych przerw.
2. Jeżeli w przedszkolu maluch otrzymuje trzy posiłki zadbaj o to, aby przed wyjściem z domu Twoje dziecko zjadło małą przekąskę (nie słodką), a po powrocie z przedszkola kolację lub posiłek obiadowo-kolacyjny. Nie karm dziecka przed snem lub w nocy. Staraj się zachować taki sam rozkład godzinowy posiłków zarówno w tygodniu, jak i w weekend.
3. Wszystkie posiłki Twojego dziecka powinny być spożywane przy stole.
4. Posiłkom powinna towarzyszyć miła i spokojna atmosfera, bez zabaw i telewizji. Jeżeli to tylko możliwe, spożywaj posiłki razem z dzieckiem przy stole. Widząc rodzica jedzącego dziecko chętnie będzie go naśladować.
5. Posiłek dziecka powinien trwać nie dłużej niż 30 minut, po tym czasie talerz należy zabrać. Pamiętaj o zasadzie: rodzic/opiekun decyduje o tym, co, kiedy i gdzie zje dziecko, a dziecko o tym, czy i ile.
6. Jeżeli dziecko grymasi i nie chce jeść, nie zwracaj na nie uwagi i nie przekonuj na siłę do zjedzenia posiłku. Nigdy nie zmuszaj dziecka do zjedzenia wszystkiego z talerza.

7. Nie zmuszaj dziecka do próbowania nowych produktów, jeżeli jednoznacznie się temu sprzeciwia.
8. Nieznane wcześniej dziecku produkty spożywcze pozostaw w trakcie posiłku w jego zasięgu, dziecko chętniej spróbuje nowych produktów, mogąc samodzielnie o tym zdecydować.
9. Jeżeli Twoje dziecko twierdzi, że nie jest głodne, nie zmuszaj go do jedzenia. Wywieranie presji przyniesie odwrotny skutek i wywoła negatywne skojarzenia. Chwal dziecko za ładnie zjedzony posiłek.
10. Nie wykorzystuj słodyczy jako nagrody za ładnie zjedzony posiłek lub jako motywacji do jego zjedzenia.
11. Pozwól dziecku na samodzielność, nawet jeżeli oznaczałoby to spożywanie posiłków rękoma i duży bałagan w kuchni.
12. Maksymalnie ogranicz w diecie dziecka słodycze, batony, słodkie deserki, dosładzane płatki śniadaniowe, kupne ciastka, biały cukier, napoje słodzone i żywność wysoko przetworzoną: parówki, pasztety, jedzenie typu fast food, napoje gazowane, chipsy.
13. Systematycznie zapoznawaj się z jadłospisem Twojego dziecka w przedszkolu, aby posiłki serwowane w domu stały się ich uzupełnieniem, rozmawiaj z dzieckiem o produktach i potrawach, które tam się pojawiają, aby zainteresować dziecko jedzeniem.
14. Angażuj dziecko w pracę w kuchni, maluch z dużo większym apetytem zje własnoręcznie przygotowany posiłek.

### **Dyrektor Przedszkola nr 139**

informuje, że Przedszkole odżywia dzieci zdrowo, zgodnie z normami i ostatnim rozporządzeniem dotyczącym zasad zdrowego żywienia, o czym Dyrektor Przedszkola informuje Rodziców na zebraniu zbiorowym. Placówka podaje dzieciom wodę mineralną do picia na żądanie, zapewniając w ten sposób dzieciom stały dostęp do wody pitnej na terenie Przedszkola.

Od 2021 roku w przedszkolu został wprowadzony dodatkowy posiłek dla dzieci przebywających w placówce do godziny 17.00. Jest on podawany ok. godziny 16.10.

Ponadto w celu kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci pozostających pod opieką placówki nauczycielki przedszkola biorą aktywny udział w konkursach i akcjach, przedszkole było jednym z organizatorów „IV Mokotowskiego Forum Wychowania Przedszkolnego” pt.: „Jedźmy zdrowo i kolorowo” w czerwcu 2015 roku, na którym były omawiane różne aspekty żywienia w przedszkolach. Od tego momentu uczestniczymy w warsztatach „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”.