**ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W PM 228 w ZSZP nr 2 w Łodzi**

**Drodzy Rodzice,**

zastanawiacie  się zapewne,  co Wasze dziecko będzie jadało w przedszkolu? Czy nie będzie chodziło głodne? A może zostanie zmuszone do zjedzenia posiłku, którego tak nie znosi? I czy aby na pewno jego jadłospis będzie dobrze skomponowany?

**Kontrola przedszkolnego jadłospisu**

Za  żywienie dzieci w Przedszkolu  odpowiedzialni są kucharze i starszy referent, którzy zajmują się prawidłowym komponowaniem posiłków dla dzieci. Normy żywieniowe dla dzieci w wieku 3-6 lat są określone przez Instytut Żywności i Żywienia. Jadłospisy układa się  zgodnie z tymi zaleceniami. O ich przestrzeganie w przedszkolach dba Państwowa Inspekcja Sanitarno- Epidemiologiczna  (SANEPID), która przeprowadza kontrole oceniające m.in. przedszkolne jadłospisy .

**Zasady żywienia w przedszkolu**

Oto podstawowe zasady komponowania przedszkolnego jadłospisu:

Na talerzu dziecka muszą znajdować się produkty z 5 grup tj.: produkty zbożowe; mleko i produkty mleczne; mięso, drób, wysoko gatunkowe wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych; warzywa i owoce; tłuszcze.

Ważne jest urozmaicenie posiłków. To znaczy, że na obiad nie podaje się kilku ciężkostrawnych potraw (np. zupy grochowej i kapusty) 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 i suszone owoce.

Wszystkie grupy zaopatrzone są w butelki z wodą i w każdej chwili dziecko może się napić

W naszym przedszkolu dzieci jedzą:

1. Śniadanie- godz. 9.00 (dlatego bardzo ważne jest przyjście dziecka do przedszkola najpóźniej do godziny 8.50)
2. Obiad – godzina ok 11:30, zupa, drugie danie, surówka , kompot.
3. Podwieczorek- 14.30, kanapki, warzywa i owoce.

**Kaloryczność i wartość posiłków w przedszkolu**

Pracownicy kuchni dbają również o kaloryczność posiłków, a sanepid ocenia wartość energetyczną obiadowej porcji. Według zalecanych norm całodzienna wartość energetyczna powinna wynosić ok. 1200-1700 kcal i choć wartość 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 (m.in. białka, witamin i składników mineralnych). Jeśli zauważy jakiekolwiek nieprawidłowości, wydaje przedszkolu  odpowiednie zalecenia.

Jeśli chcecie Państwo sprawdzić żywienie waszego dziecka w przedszkolu, wystarczy przeczytać jadłospis, który wywieszamy na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej przedszkola. Szybko zorientujecie się, czy jest urozmaicony i zawiera dużo owoców i warzyw.

**Czy dzieci mogą przynosić do przedszkola własne jedzenie?**

Ponieważ przedszkole bierze odpowiedzialność za żywienie dzieci na swoim terenie, dzieci nie mogą przynosić własnych kanapek, napojów czy smakołyków i zjadać ich w dowolnym momencie. Poza tym dziecko powinno jadać regularnie. Gdy przed obiadem zje przyniesionego przez siebie np. pączka lub cukierka, nie będzie mieć już apetytu na zupę i drugie danie. We wszystkich innych przypadkach związanych z rezygnacją z posiłków lub chęcią przynoszenia własnego wyżywienia decyzję podejmuje dyrektor w porozumieniu ze starszym referentem i wychowawcą grupy.

**Czy alergik może chodzić do przedszkola?**

Tak, oczywiście.  Są jednak alergie pokarmowe, które wymagają ściśle restrykcyjnej diety, a przedszkole może nie mieć warunków do jej przestrzegania. Wtedy zapraszamy do indywidualnego kontaktu ze starszym referentem, spróbujemy pomóc. W naszej praktyce mamy do czynienia z różnorodnymi dietami pokarmowymi, które wymagają stosowania takich produktów jak: mleko migdałowe, sojowe czy kozie i ich przetwory,  produktów bezglutenowych, bezmlecznych, czy z wykluczeniem jajek.

Jeśli dziecko uczulone jest tylko na pojedyncze produkty to nie powinno być żadnych problemów z przygotowaniem odpowiedniego posiłku. Trzeba tylko koniecznie pamiętać o poinformowaniu starszego referenta i dyrektora o alergii dziecka.

**Ile kosztuje wyżywienie dziecka w przedszkolu ?**

Wysokość opłaty za dzienną stawkę żywieniową wynosi 14 zł (śniadanie-4 zł, obiad-6 zł, podwieczorek- 4zł). Tzn. na koniec miesiąca zliczamy dni obecności dziecka w przedszkolu mnożymy x 14 zł. Rodzic płaci tylko za tzw. wsad do kotła i tylko za dni, w których dziecko jest w przedszkolu. Opłatę uiszcza się wraz z opłatą za pobyt na wskazane konto do 15 dnia następnego miesiąca.

*Na podst. art. 106 ustawy Prawo oświatowe w związku z art. 52 ust. 12 ustawy o finansowaniu zadań oświatowych- opłaty za korzystanie z wyżywienia w publicznych placówkach wychowania przedszkolnego ustala dyrektor przedszkola w porozumieniu z organem prowadzącym przedszkole.*

Po 17, dniu miesiąca przedszkole ma obowiązek w formie pisemnej (za potwierdzeniem odbioru lub listu poleconego) przekazać rodzicom ponaglenie.Po tym terminie zostanie wszczęta windykacja. Prosimy o włączenie funkcji potwierdzającej otrzymanie e-mail, a jeżeli poczta nie ma takiego ustawienia, rodzice proszeni są o potwierdzenie otrzymania informacji po przez e-mail zwrotnego na adres: **pm228lodz.mantica.net**

**Uroczystości przedszkolne i przynoszenie przez rodziców „smakołyków” w związku z organizacją imienin, urodzin i innych uroczystości.**

Na pierwszym zebraniu z rodzicami Rada Oddziałowa ustala ogólną zasadę dotyczącą przynoszonych smakołyków, którą akceptują wszyscy rodzice. Ustalenia, które wtedy zapadną, muszą uwzględniać wszystkie zasady, które spisano powyżej (w tym alergie dzieci i normy żywieniowe). Jednocześnie prosimy o zachowanie w nich umiaru, zdrowego rozsądku i poszanowania zdania wszystkich rodziców.

**Drodzy Rodzice!**

W naszym przedszkolu przeważają dania „domowe”, od podstaw przygotowywane  z wysokiej jakości produktów, uwzględniające diety, które  dostarczają naszym dzieciom właściwe – wysokie wartości energetyczne i oczywiście smakowe. Nasze posiłki są zawsze świeże, urozmaicone a przede wszystkim smaczne, co sprawia,  że dzieci wychodzą z przedszkola najedzone. Wszystkie posiłki komponujemy zgodnie z obowiązującą piramidą żywienia, kładąc szczególny nacisk na zdrowie i prawidłowy rozwój dziecka.