

Zasady Prawidłowego Żywienia (IŻŻ) w naszej placówce.

Jak realizujemy rozporządzenie Ministra Zdrowia z 2016r.?

1. Ważne jest dla nas UROZMAICENIE tzn. codziennie dobieramy produkty z każdego poziomu piramidy IŻŻ. Stawiamy na produkty sezonowe!

2. Wszystkie posiłki sporządzamy z naturalnych składników. Ograniczamy w potrawach ilość cukru oraz soli!

3. Warzywa i owoce podajemy w każdym posiłku, warzywa częściej niż owoce!

4. Ryby są zdrowe, m.in. ze względu na zawartość kwasów omega-3 dlatego pojawiają się w jadłospisie przynajmniej raz w tygodniu!

5. Dbamy o dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia dlatego codziennie serwujemy dzieciom produkty mleczne!

6. Wybieramy różnorodne produkty zbożowe: pieczywo, płatki, kasze, ryże. Stawiamy na te pełnoziarniste oraz z grubego przemiału!

7. Dbamy o podawanie białka z różnorodnych źródeł dlatego w naszych jadłospisach obok mięsa pojawiają się jaja, ryby i warzywa roślin strączkowych.

8. Potrawy smażone podajemy nie częściej niż jeden raz w tygodniu!