

O STRAVOVÁNÍ DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE BÍLOVICE NAD SVITAVOU

O stravě nejmenších dětí rozhodují jejich rodiče a je důležité vést je ke zdravému životnímu stylu. Rodina je pro dítě primární skupinou, což znamená, že přejímá většinu jejích návyků a postojů.

Náš kolektiv zaměstnanců dlouhodobě pracuje podle metodiky „Podpora zdraví v mateřské škole“ a jaké jsou její prostředky k zajištění správné výživy dětí?

Dětská strava v mateřské škole by měla být pestrá, vyvážená a plnohodnotná, odpovídající biologickým potřebám vyvíjejícího se dětského organismu. Má obsahovat hodně ovoce a zeleniny, zejména syrové, dostatek mléčných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin, které jsou k dispozici po celý den. Je důležité u dětí respektovat individuální potřebu jídla, závislou na konstitučním typu, zdravotním stavu dítěte a tělesné aktivitě. Kluci i holčičky by měli mít možnost zvolit si množství jídla. Paní učitelky by si jich měly všimnout, zda opravdu jedí a dostatečně pijí. Měly by je vést ke kulturním a hygienickým návykům. Časový odstup mezi ranní přesnídávkou, obědem a odpolední svačinkou by neměl přesáhnout vždy tři hodiny.

V bílovické školce je rozmanitost jídelníčku nutností a samozřejmě vždy se zřetelem na zásady správné výživy a plnění výživové pyramidy zdraví. Stravování umožňuje chlapcům i děvčatům ochutnat i jiné potraviny jako jsou například – jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, tarhoňa, cizrna, špalda, chia semínka. Zařazujeme pravidelně i ryby – například losos, mořská štika, okoun, tuňák. Využíváme sezonní potraviny. Nevaříme z polotovarů. A protože se jí i očima, máme radost, když nám paní kuchařky pokrmy ozdobí. Každodenní součástí dětských jídel je nakrájené ovoce a zelenina, při obědě máme například jako přílohu míchané luštěninové nebo zeleninové saláty, kompoty.

Nacházíme možnosti, jak děti motivovat k ochutnávání nových jídel, které neznají. A to pomocí motivační hry „Co dokáže knoflík“, kterou zařazujeme vždy v druhé polovině školního roku. Děti získají knoflík, pokud ochutnají nebo sní podávanou stravu. Na konci školního roku nasbírané knoflíčky vymění na třídním jarmarku za malé dárky – omalovánky, pastelky a další maličkosti. Do hry samozřejmě nenutíme.

V minulém školním roce jsme na školní zahradě vytvořili pro všechny děti z jednotlivých tříd vyvýšené záhony, na kterých pomáhají s pěstováním bylin a zeleniny. Vyzkouší si, kolik to dá práce něco vypěstovat. Učí se sázet, okopávat, zalévat a nakonec si na tom pochutnají.

Velice oblíbené u dětí jsou činnosti, kdy si samy pro sebe mohou připravovat ovocné nebo zeleninové saláty, mazat pomazánky na svoje pečivo, vytvářet ovocné záviny z listového těsta, vykrajovat z lineckého těsta různé tvary a další činnosti. Baví je krájet, loupat, strouhat, mazat, míchat, zdobit. Nebojte se, dbáme bezpečnost a hygienu u těchto aktivit! Děti tak rozvíjí smyslové vnímání prací s reálnými potravinami. To, co si připraví, si také s velkou radostí sní!

Umožňujeme stravování dětem s dietou. Chceme pomoci. Vždy záleží na společné domluvě s rodiči.

Podporujeme děti v samostatnosti – postupně se učí návykům vytvářet estetické a kulturní prostředí u svého stolku, vybírají si očima velikost porce jídla a starší děti se učí jíst příborem, samozřejmostí je i přidávání stravy. K jídlu si mohou vybrat z více druhů nápojů – bylinkového čaje, kohoutkové vody, ovocného džusu a to je součástí pitného režimu po celý den.

Za mateřskou školu zapsala Jiřina Šubrtová.