

Drodzy Rodzice.

Z dniem 26.07.2016 r. zostało wprowadzone nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia, które w dużej mierze zmienia rozporządzenie z dnia 26 sierpnia 2015 w sprawie wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze w ramach żywienia zbiorowego.

Jest ono mniej restrykcyjne. Oto podstawowe zmiany:

- Nie określa jakie produkty mleczne można podawać dzieciom, co oznacza, że można wrócić do owocowych jogurtów, słodzonych serków itp. My jednak sprawdziliśmy – dzieci polubiły jogurty naturalne, z dodatkiem musu owocowego czy musli naturalnego. Nie będziemy dokładać im cukru.
- Zniesiono zakaz słodzenia napojów – można zatem dodać nawet 2 łyżeczki cukru na kubek herbaty. To jednak też sprawdziliśmy – dzieci równie chętnie piją mniej słodzone napoje, potrzebują tylko troszkę czasu, aby się do mniej słodkiego smaku przyzwycząić. Według zaleceń WHO norma dzienna spożycia cukru przez dzieci to 3 łyżeczki. Biorąc pod uwagę, że dzieci przy śniadaniu piją herbatę, podczas obiadu kompot, to stosując się do zaleceń w rozporządzeniu już przekraczamy dzienną dawkę. A ile dzieci jeszcze po wyjściu z przedszkola dostanie od rodziców batonika, czy pójdzie na lody? W naszym Przedszkolu nadal będziemy ograniczać podawanie cukru w sposób, jaki obowiązywał dotychczas.
- Zakazano natomiast słodzenia koktajli – z jednej strony dobrze, jeśli jednak porównamy to z prawem do słodzenia dwoma łyżeczkami cukru herbaty, zakaz ten budzi zdziwienie. My na szczęście mamy na to sposób – słodzimy bananami i daktylami.
- Należy podawać jedną porcję produktów zbożowych w śniadaniu i obiedzie. Tu jednak również nie określono jakości tych produktów. Zatem mogą powrócić wyeliminowane niedawno słodkie płatki śniadaniowe, które zawierają niekiedy nawet 30% cukru. My pozostajemy przy naszej owsiance z dodatkiem naturalnych płatków śniadaniowych.
- Brak zdefiniowania jakości produktów zbożowych wiąże się również z możliwością podawania tylko białego pieczywa, które posiada wysoki indeks glikemiczny i powoduje poczucie sytości na krótki okres. Nasze dzieci w pierwszej kolejności zjadają na śniadanie chleb razowy, a dopiero później, troszkę pieczywa białego (dla niejadków). Są bardziej syte i mają więcej energii – i na tym nam zależy.
- Nie zalecono również różnorodności produktów zbożowych, można zatem podawać w kółko ziemniaki i makaron. Nasze dzieci lubią różnego rodzaju kasze zarówno w zupie jak i na drugie danie. Robimy z nich wypieki, placki, słodkości i niech tak zostanie.
- No i można solić do woli... Do ograniczenia soli w diecie można się równie szybko przyzwycząić jak do mniejszej ilości cukru. Sprawdziliśmy. Nie zmieniamy.

Przez ostatnie 3 lata jako placówka, która jest odpowiedzialna także za odpowiednie żywienie dzieci, nauczyliśmy się tak wiele, że nie będziemy wracać do niezdrowych nawyków. Zależy nam na odpowiednim rozwoju naszych podopiecznych oraz na tym, aby miały dość energii na cały dzień zabawy i nauki. Dlatego tak bardzo zwracamy uwagę na jakość posiłków, które im podajemy. Chcemy również, aby nauczyły się smaku zdrowych potraw i w ten sposób przyswoiły zdrowe nawyki żywienia i przez to długo cieszyły się zdrowiem jako dorośli.

[www.aleksandrow.bimbambino.pl](http://www.aleksandrow.bimbambino.pl)