W Rzemieniu promujemy zdrowe jedzenie!

Od 1 września 2015r. weszło w życie Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015r. w sprawie wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty. W związku z tym dbamy o to, aby w naszym -Samorządowym Przedszkolu w Rzemieniu gotować smacznie i zdrowo zastępując niedozwolone składniki i przygotowując posiłki zgodnie z zasadami nowego Rozporządzenia bez utraty walorów smakowych dań. „Aktywnie i zdrowo żyj kolorowo” to jeden z głównych tematów wiodących w bieżącym roku szkolnym. Nauczyciele i personel obsługowy został włączony w organizację promowania zdrowego stylu życia wśród dzieci.

Temat realizujemy m. in. poprzez:

-wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad zdrowego żywienia w życiu codziennym,

-urządzanie kącików ze zdrową żywnością w poszczególnych salach,

-przeprowadzanie zajęć z dziećmi, których celem jest zachęcanie do spożywania zdrowych i odżywczych potraw,

-kształtowanie umiejętności samodzielnego przygotowania posiłku,

-nabywanie zdrowych nawyków żywieniowych,

-wyrabianie nawyku mycia rąk przed i po posiłku

-spotkanie dzieci z ekspertem od żywienia człowieka i gospodarstwa domowego panią Janiną Bierzyńską

-zwiedzanie profesjonalnej kuchni w Zespole Szkół CKR w Rzemieniu

-udział w ogólnopolskim projekcie społeczno- edukacyjnym „Akademia Zdrowego Przedszkolaka”, którego nadrzędnym celem jest propagowanie zdrowego trybu odżywiania i stylu życia, dzięki któremu przedszkole uzyskało certyfikat „Zdrowo się odżywiamy i o dobrą formę dbamy”

-udział w programie edukacyjnym „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”

-udział dzieci w konkursach o tematyce związanej ze zdrowiem (plastyczne, muzyczne)

-dostosowujemy jadłospis dziecięcy do specyficznych dla każdego etapu życia potrzeb żywieniowych, zapewniając tym samym najlepszy start w przyszłość.

W związku z tym zastosowaliśmy następujące zmiany:

- cukier zastąpiono miodem naturalnym,

-zmniejszono ilość soli, wprowadzając jednocześnie sól morską o ograniczonej ilości sodu

-danie smażone są tylko 1 raz w tygodniu

Poniżej przedstawiamy zdjęcia przykładowych posiłków w Samorządowym Przedszkolu w Rzemieniu:

Zdjęcia od 1 do 3 – Kanapkowe łódeczki

Zdjęcie 4 – Twarożkowe ciasteczka

Zdjęcia od 5 do 6 – Kolorowy mix owoców na talerzu

Zdjęcie 7 – Palma owocowa

Zdjęcie od 8 do 10 – Naturalny kisiel z mrożonych owoców leśnych z waflami ryżowymi

Zdjęcia od 11 do 13– Koktajl truskawkowo- bananowy z

jogurtem naturalnym, suszoną żurawiną i otrębami owsianymi

Zdjęcie od 14 do 16- Naturalny kisiel marchewkowo- jabłkowy

Zdjęcie od 17 do 18 – Gruszka pieczona w piekarniku

Zdjęcia od 19 do 20 – Sałatka owocowa

Zdjęcia od 21 do 26 – Kolorowe pierogi ruskie z ciasta szpinakowego, z buraczków ćwikłowych i kurkumy

Zdjęcia od 27 do 29 – Mix warzyw z dipem czosnkowo- serowym

Zdjęcia od 30 do 31 – Pomarańczowe ludziki

Zainteresowanych zapraszamy na degustacje oraz z przyjemnością podzielimy się zdrowymi przepisami.

Tekst i zdjęcia: Samorządowe Przedszkole w Rzemieniu.











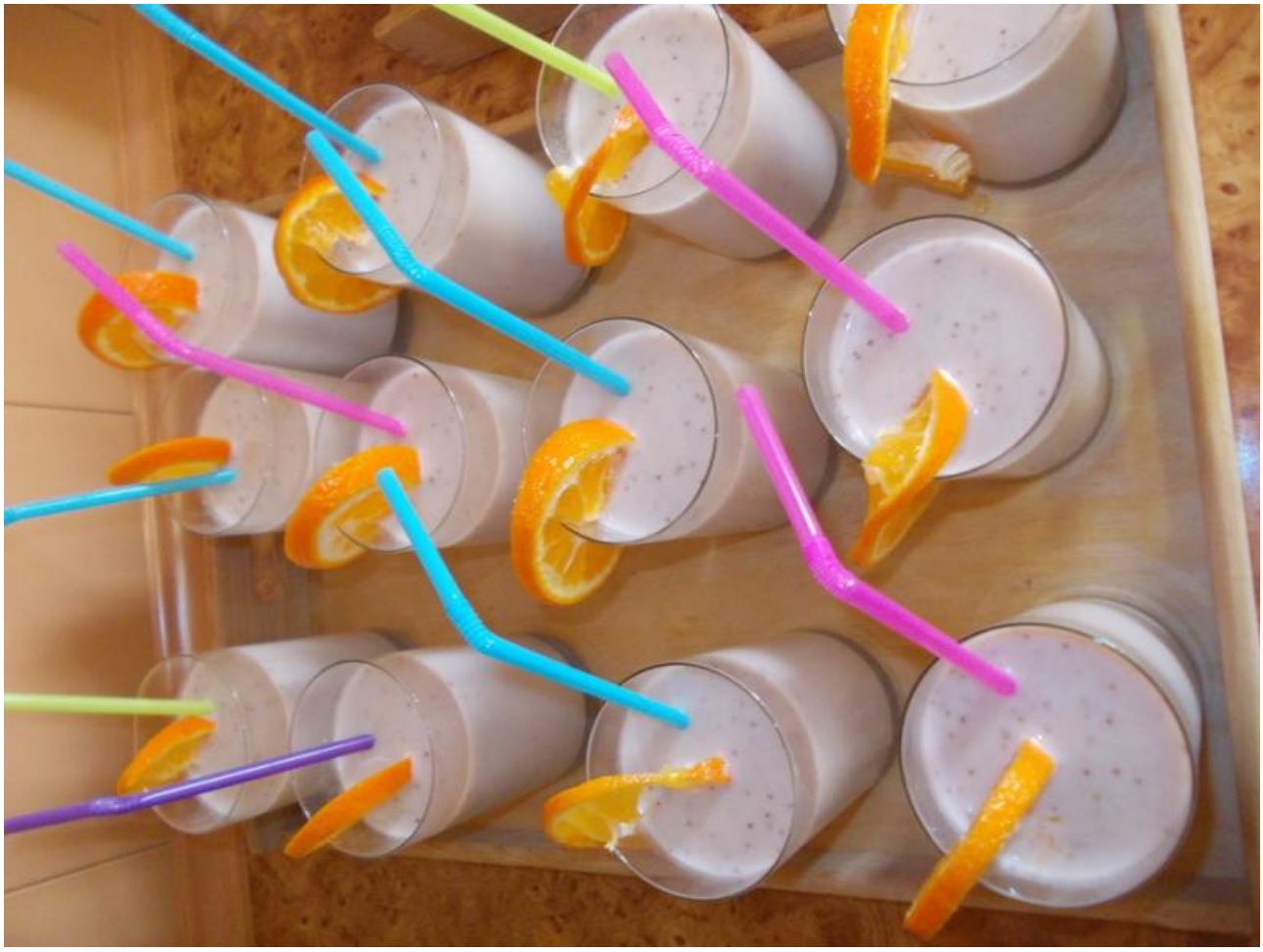







TULIP


























CIASTO












LIGHTNING
MCQUEEN





