

## Zalecenia dotyczące przygotowania zdrowych posiłków dla dzieci

Prawidłowa dieta jest szczególnie ważna dla dzieci, jako że wczesne doświadczenia z żywnością mają wpływ na wzorce i nawyki żywieniowe w ich dorosłym życiu.

Dzieci potrzebują energii (w formie kalorii z pożywienia) i substancji odżywczych takich jak białko, węglowodany, witaminy i minerały po to żeby ich ciała działały właściwie i rosły.

Zbilansowany posiłek dla dziecka powinien zawierać:

- \*Produkty bogate w skrobię, takie jak chleb, bułki, chlebek pita, bajgiel lub tortille z nadzieniem.

- \*Bogate źródło białka, żelaza i cynku takie jak mięso, ryba lub jajka.

- \*Bogate źródło wapnia takie jak ser albo jogurt (pamiętaj o łyżeczce!).

- \*Oraz owoc, warzywo lub sałatkę. Przykładowo porcją owocu może być 100% sok lub świeże bądź suszone owoce. Aby uniknąć zaksztuszenia, prosimy przecinać winogrona wzdłuż na pół. Porcję warzyw mogą stanowić marchewki lub seler naciowy pocięte w słupki. Urozmaicaj pakowane dziecku owoce.

Żadne pożywienie nie zawiera wszystkich niezbędnych składników odżywczych, których ciało potrzebuje do efektywnego i zdrowego funkcjonowania. Jest więc bardzo ważne, aby zawartość pakowanych dla dzieci posiłków była zróżnicowana. Spróbuj myśleć o tęczy, przygotowując kolorowy (i naturalny) posiłek!

Zachęcamy dzieci do przynoszenia podpisanych, małych butelek z wodą do picia podczas posiłku. Prosimy o niepakowanie puszek, butelek szklanych bądź napojów gazowanych.

Prosimy rodziców, aby nie pakowali dzieciom słodczy, ciast i czekolady.

Prosimy również, aby nie pakować żadnych orzechów ze względu na obecność w przedszkolu dzieci, które mają alergię na orzechy.

Wszystkie pojemniki i torby na posiłek oraz butelki na wodę powinny być wyraźnie podpisane. Prosimy również o pakowanie produktów, które mogą być przechowywane poza lodówką przez kilka godzin. Alternatywnie możesz rozważyć użycie wkładu chłodzącego w torbie na posiłek.

Dodatkowe informacje można znaleźć na poniższych stronach:

[www.pre-school.org.uk](http://www.pre-school.org.uk)

[www.schoolfoodtrust.org.uk](http://www.schoolfoodtrust.org.uk)

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)