

Snídaně do školek a nový mix Testováno na dětech

ve spolupráci

Mixi.cz a Receptyprodeti.cz

V Praze dne 3. 3. 2010

Vážená redaktorko, redaktore,

Představujeme Vám nový projekt s názvem „Snídaně do školek“, jež by měl usnadnit zavedení kvalitních cereálních směsí do jídelníčku ve školce a naučit tak děti zdravě snídat v prostředí, které je jim blízké a má na ně sociální i vzdělávací vliv.

www.snidanedoskolek.cz

Děti by se již od předškolního věku měly naučit pravidlo pěti porcí. Tím, že si osvojí správné stravovací návyky, nebudou mít pocit hladu, nebudou se zbytečně přejídat, nebudou unavené, podrážděné a nesoustředěné. Během dospívání a v dospělosti nebudou muset čelit nadváze či přímo obezitě, které jdou ruku v ruce s civilizačními chorobami.

Každé dítě má však svůj biorytmus. V naší zemi jsou bohužel dána určitá pravidla, která je třeba respektovat, a děti se jim musí přizpůsobit. Včasný příchod do školky a školy je pro ně často traumatizující zážitek. Rodiče spěchají do práce a čas na snídání je to poslední, na co se před odchodem myslí. Svačina ve školce se tak někdy stává prvním jídlem dne malých předškoláků. A zde existuje možnost, jak něco změnit.

Podle statistik české děti nesnídají. A když ano, tak ne zrovna podle požadavků na zdravou dětskou výživu. Podle našeho malého průzkumu při degustaci müsli v MŠ Matjuchinova na Praze 5 – Zbraslavi odpovídalo na otázky 47 dětí ve věku 3 až 6 let. 70% z nich pravidelně ráno snídá, nejčastěji rohlík s máslem, ochucené jogurty a jen v malé míře znají snídaňové cereálie. Zde nutno podotknout, že děti v této školce jsou průběžně vzdělávány v oblasti zdravé výživy a jejich jídelníček je ukázkový.

Děti v MŠ Matjuchinova na základě degustace cereálií a sušeného ovoce nám pomohly vybrat mix, který ocení i malé mlsné jazýčky. Díky nim máte nyní možnost ochutnat „startovací“ zdravou cereální směs „Testováno na dětech“ odpovídající nutričním potřebám předškolních i školních dětí. Je určena nejen pro sítě mateřských školek, dopřát si ji mohou i děti doma, a to objednááním na www.mixit.cz.

Testováno na dětech

Nabízíme cereálie a sušené ovoce, jež podléhají přísným hygienickým kontrolám. Některé suroviny nesou značku BIO kvality.

Složení:

kukuřičné lupínky, kokosové lupínky, slunečnicové semeno, ovesné lupínky BIO (křupavé), špaldové lupínky BIO (křupavé), polštářky s čokoládovou náplní, banánové zlomky, jablko, brusinky a meruňky

Doporučovaná dávka na 1 dopolední svačinu: 15 - 30 g na 1 dítě ve věku 3 až 6 let

Cereálie je vhodné kombinovat se zakysaným výrobkem jako je jogurt, keřírové či acidofilní mléko a zapít dostatečným množstvím tekutin.

Design tubusu „Testováno na dětech“

Autorkou vtipné ilustrace dětského tubusu je Edita Sliacka. Tato slovenská ilustrátorka žijící v Praze se věnuje především ilustrování dětských knížek, časopisů a reklamě. Spolupracuje s řadou vydavatelství na Slovensku, v Portugalsku i ve Francii. Je členkou slovenské asociace ilustrátorů. Více se o Editě dozvíte na jejích internetových stránkách www.editsliacka.com.

O autorce projektu „Snídaně do školek“

Autorkou projektu je certifikovaná výživová poradkyně v oblasti zdravé a dětské výživy, výživy v těhotenství a během kojení, Jana Vašáková. Její e-knihy o zdravém životním stylu, odborné články a recepty naleznete v internetovém měsíčníku Furt v pohodě a na www.mezdravi.cz. Spolupracovala na pořadu Tescoma s chutí na TV Nova. S jejími články a poradnou se můžete setkat v časopisech Maminka, Betyňka, Dieta, Tina a na internetových portálech www.mimi-klub.cz a www.pocivity-nakup.cz. Je autorka knihy Míny a Týny Pohádková kuchařka vydané ve spolupráci s obchodní sítí Globus ČR.

Kontakt:

Tel.: +420 603 293 814

E-mail: jana.vasakova@gmail.com, jana.vasakova@receptyprodeti.cz

http: www.receptyprodeti.cz

Dodavatelem projektu „Snídaně do školek“ je Bc. Martin Wallner, MBA

Kontakt:

Tel.: +420 606 494 935, +420 777 071 923

Email: martin@mixit.cz

http: www.mixit.cz

Stravování ve školkách

Co je to spotřební koš?

Příprava jídel v mateřských školkách podléhá tzv. spotřebnímu koši. Ten se řídí výživovými normami, které byly vytvořeny ve spolupráci s odborníky na výživu a Ministerstvem zdravotnictví na základě doporučených výživových dávek v České republice. Normy školního stravování jsou součástí právního předpisu, vyhlášky číslo 107/2005 Sb., její celé znění naleznete na internetových stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy - www.msmt.cz.

Dítě ve věku od 3 do 6 let průměrně měsíčně spotřebuje ve školce vybrané druhy potravin na stravníka a den v gramech během přesnídávky, obědu a svačiny toto:

- Maso – 50 g
- Ryby – 10 g
- Mléko tekuté – 300 g
- Mléčné výrobky – 31 g
- Tuky volné – 17 g
- Cukr volný – 20 g
- Zelenina celkem – 110 g
- Ovoce celkem – 110 g
- Brambory – 90 g
- Luštěniny – 10 g

Základní doporučené denní dávky pro děti od 4 do 7 let (www.vyzivadeti.cz)

- Energie/1 den - 5800 – 6400 kJ/1400 – 1500 kcal
- Bílkoviny/1 den – holčičky 17 g/ kluci 15 g
- Sacharidy/1 den – 170 – 188 g
- Tuky/1 den – holčičky 45 – 53,4 g/ kluci 55,5 – 59 g
- Vlákna/1 den – 9 – 12 g

Desatero výživy dětí:

1. Zdravé stravovací zvyklosti se velmi snadno učí v dětském věku.
2. Dopřáváme dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
3. Nenecháme děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5–6× denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
4. Dodáváme dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
5. Několikrát denně dětem podáváme mléčné výrobky, přednostně polotučné.
6. Upřednostňujeme kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
7. Učíme děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
8. Nedosolujeme již hotové pokrmy, sůl a solené potraviny dětem nabízíme jen výjimečně.
9. Naučíme děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
10. Učíme děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.