

RODZICU

pomóż dziecku odkrywać nowe smaki



Zapoznaj się z naszymi wskazówkami, jak omawiać jadłospis z dzieckiem aby chętniej próbowało nowych potraw.

Prawidłowa i odpowiednio zbilansowana dieta dziecka musi być różnorodna. Wspieraj swoje dziecko w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, próbowaniu nowych potraw i smaków.

Kilka wskazówek jak omawiać z dzieckiem jadłospis:

1. Omawiaj wspólnie z dzieckiem jadłospis w placówce, zachęcaj do próbowania nowych produktów, nastawiaj pozytywnie np. dziś zupa pomidorowa, którą bardzo lubisz albo zobacz, pasta księżniczki, jeszcze takiej nie jadłaś, może spróbujesz?
2. Nie krytykuj i nie zakładaj z góry, że dziecko czegoś nie zje. Często, ze względu na rówieśników dzieci w placówkach jedzą inne produkty niż w domu.
3. Obiecując, że dziecko w domu zje ulubiony posiłek, nie zachęcisz go do próbowania nowych potraw w placówce.
4. W domu podawaj różnorodne produkty i w różnych formach. Daj dziecku czas na poznanie i polubienie nowych smaków. Nie zniechęcaj się, gdy za pierwszym razem czegoś nie zje – potrzeba nawet kilkunastu prób, by dziecko przekonało się do nowego smaku.



Obserwuj regularnie naszą tablicę z jadłospisem, publikujemy tutaj ciekawostki i informacje związane ze zdrową dietą.



Zmiany w żywieniu zbiorowym od 1 września 2026 r.

– co to oznacza dla Twojego dziecka?



Co zmieni się od września?

- Raz w tygodniu w ramach obiadu pojawi się potrawa na bazie roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica, groch, bób).
- Woda będzie napojem pierwszego wyboru. Ograniczymy ilość cukru w napojach przygotowywanych na miejscu (kompoty, herbaty).
- Dwa razy w tygodniu podamy zupę na wywarze warzywnym.
- Zwiększymy ilość warzyw i owoców w jadłospisie.
- Będziemy częściej korzystać z produktów sezonowych i lokalnych.
- Wprowadzimy większą różnorodność posiłków oraz więcej produktów pełnoziarnistych.
- Ograniczymy żywność przetworzoną i cukier.
- Zapewnimy posiłki alternatywne dla dzieci na dietach roślinnych.



Co NIE zmieni się od września?

- W jadłospisie nadal będą obecne dania mięsne i tradycyjne potrawy lubiane przez dzieci.
- Twoje dziecko nadal otrzyma pełnowartościowe i zbilansowane posiłki. Nie zabraknie niezbędnych składników odżywczych.
- Zmiany będziemy wprowadzać stopniowo.
- Zadbamy o to, aby dzieci były najedzone.
- Dzieci nie będą zmuszane do jedzenia.
- Uczymy różnorodności.

Jak skomponować pełnowartościowy obiad zgodny z DIETĄ PLANETARNĄ?



Jak jeść zdrowiej na co dzień?

- Stawiaj na różnorodne, w tym roślinne, źródła białka
- Ogranicz mięso, szczególnie czerwone
- Wprowadź produkty pełnoziarniste
- Dodawaj owoce i warzywa do każdego posiłku
- Wybieraj produkty lokalne i sezonowe
- Dbaj o urozmaicone posiłki
- Pij głównie wodę
- Posiłki planuj mądrze, zakupy rób z głową i nie marnuj jedzenia

