

Meniu

Alimentație echilibrată pentru copii sănătoși și voioși

Există numeroase studii în domeniu care demonstrează că șansele ca adolescenții și adulții să-și mențină de-a lungul vieții obiceiurile alimentare sănatoase sunt mai mari dacă aceștia le învață încă din copilăria timpurie.

Ca parte integrantă a programului prelungit, servirea mesei la Grădinița Hello Kids alături de colegi are un rol important, meniul copiilor fiind gândit și ales respectând principiile unei alimentații sănatoase pentru a întruni mare parte din nevoile nutriționale. Astfel, meniul zilnic format din **masa de prânz** (supă/ciorbă și fel principal) **și două gustări**, conține elemente din toate grupele alimentare: carne, lactate, ouă, cerealiere, legume, fructe, leguminoase, pentru ca cei mici să beneficieze de o gamă cât mai largă de substanțe nutritive, vitamine, minerale, atât de necesare în perioada creșterii.

Mâncarea este gătită zilnic într-o bucătărie dotată în conformitate cu legislația în vigoare și distribuită de **firma de catering** cu care colaborez în recipiente speciale (lăzi izoteme, caserole individuale). **Meniul** este stabilit ținând cont de **recomandarile** Ministerului Sănătății prin Normele de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, cu respectarea prevederilor Legii nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar și ale Ordinului ministrului sănătății publice nr. 1.563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănatoase pentru copii și adolescenți, de **preferințele copiilor** și **avizate** de medicul nutritionist. **Gustarea de fructe** nu lipsește din meniul zilnic al copiilor.

Consumul regulat de apă este foarte important pentru sănătatea celor mici, în acest sens grădinița noastră este dotată cu dozatoare de apă pe fiecare etaj.

Îi învățăm și încurajăm pe cei mici să folosească tacâmurile în mod corect și să mănânce singuri. Sunt deprinderi importante pe care copiii

au ocazia sa le exerseze zilnic sub atenta supraveghere a doamnelor de la grupa .