

Vážení rodiče,

obracíme se na Vás s prosbou, připojte se společně s Mateřskou školou v Žebráku, okres Beroun, příspěvková organizace k výzvě Ministerstva zdravotnictví ČR **na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti konzumace soli.**

Nadbytek soli je jedním z faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací (náhlé mozkové příhody, srdečního infarktu, osteoporózy). Doporučený denní příjem je 5 gramů soli v potravinách. V současné době příjem soli v ČR trojnásobně převyšuje optimální dávku. **Sůl nadměrně konzumují i děti.**

Co proto můžeme společně udělat?

Mateřská škola

- Zařadíme do školního vzdělávacího programu informace o významu zdravé výživy a zdravého životního stylu na zdraví člověka formou projektů „Pyramidáček“ a “Zdraví a nebezpeční lidé“
- Poskytneme dětem informace o rizicích nadměrného příjmu soli, cukru a tuků jako prevenci zdravotních obtíží a nemocí
- Seznámíme děti s lidskými smysly, s bylinkami, které mohou chuť jídla výrazně ovlivnit a nahradit tak například část soli
- Zapojíme se do pěstování bylinek na školní zahradě, pravidelně budeme pečovat o bylinkovou zahrádku
- Ve školní kuchyni budeme i nadále vařit z čerstvých surovin a sledovat složení potravin (upřednostníme potraviny bez konzervantů, barviv,..atd.)
- Zaměříme se při vaření na co nejmenší používání soli, cukrů a tuků
- Umožníme kuchařkám se dále formou kurzů prakticky vzdělávat v přípravě netradičních pokrmů a receptů s využitím méně populárních komodit a regionálních potravin
- V pitném režimu budeme dětem nabízet co nejvíce čistou pitnou vodu nebo ovocné neslazené čaje
- Denně budeme dětem podávat sezónní ovoce a zeleninu

Jak se můžete zapojit Vy, rodiče?

- Pravidelně čtete obaly výrobků, kolik % nebo gramů obsahují soli, cukru, a tuku
- I doma co nejvíce vařte z čerstvých surovin a omezte předpřipravené ingredience (polotovary, kořenící směsi, atd.)
- Vedte děti k pravidelné konzumaci ovoce a zeleniny
- Využívejte k zvýraznění chutě spíše bylinky
- Buďte dětem příkladem, používejte slánku co nejméně nebo ji ze stolu zcela odstraňte
- Nabízejte dětem čistou pitnou vodu nebo neslazené nápoje

Potěší nás, pokud se vydáte stejnou cestou jako naše mateřská škola. Věříme, že i Vám není lhostejné, co Vaše děti jedí a chcete pro ně jen to nejlepší. My se vynasnažíme, abychom Vaším dětem v době pobytu v naší školce podávali výživově hodnotné pokrmy.

Děkuje Vám kolektiv zaměstnanců MŠ v Žebráku.