

Η διατροφή στον παιδικό σταθμό.

Μέριμνα δίνεται στο καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών, καλύπτοντας σημαντικό μέρος των αναγκών τους.

Ο παιδικός σταθμός παρέχει καθημερινά πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό.

Η κατάρτιση του εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής γίνεται υπό την εποπτεία διατροφολόγου και φέρει την υπογραφή ,τη σφραγίδα του, καθώς και την υπογραφή και σφραγίδα του παιδιάτρου.

Το ημερήσιο διαιτολόγιο περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων όπως φρέσκα φρούτα, λαχανικά εποχής, όσπρια, ψάρι, φρέσκο ψωμί, κρέας βοηθώντας έτσι τα παιδιά να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες από μικρά.

Η διαδικασία παρασκευής των γευμάτων και τα υλικά που χρησιμοποιούνται εξασφαλίζουν την άριστη ποιότητα τους.

Αναλυτικότερα το πρόγραμμα διατροφής έχει ως εξής.

Πρωινό.

Γάλα φρέσκο με δημητριακά ολικής άλεσης χωρίς προσθήκη ζάχαρης η σοκολάτας, γιαούρτι λευκό με μέλι και φρούτα, τوست ολικής άλεσης με τυρί κασέρι, ομελέτα, αυγό βραστό, κέικ βανίλια, ταχινόκουλουρα, ψωμί με ταχίνι και μέλι, cheesecake, τυρόπιτα, ρυζόγαλο, κουλουράκια πορτοκαλιού.

Δεκατιανό.

Φρούτο.

Τα φρούτα που επιλέγονται είναι πάντα εποχής, όπως μήλο, αχλάδι, μπανάνα, καρπούζι ,πεπόνι, πορτοκάλι, μανταρίνι.

Μεσημεριανό.

Ψάρι μία φορά την εβδομάδα όπως ψαρόσουπα ή ψάρι στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά.

Κοτόπουλο μία φορά την εβδομάδα όπως κοτόσουπα, γιουβέτσι, κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες.

Κόκκινο κρέας όπως κρεατόσουπα, μοσχάρι κοκκινιστό, λεμονάτο.

Κιμάς μοσχάρι όπως μπιφτέκι, μακαρόνια με κιμά, γιουβαρλάκια ,σουτζουκάκια, μπιφτέκι .

Λαδερά όπως αρακάς, φασολάκια, μπριάμ, γεμιστά.

Όσπρια μία φορά την εβδομάδα όπως φακές η φασόλια τα οποία συνοδεύονται με φέτα και ψωμί.

Ζυμαρικά, παστίτσιο, γιουβέτσι, μακαρονάκι κοφτό.

Το κάθε γεύμα συνοδεύεται με σαλάτα εποχής, ντομάτα- αγγούρι, μαρούλι, λάχανο, καρότο και τυρί φέτα.

Οι σούπες περιλαμβάνουν βραστά λαχανικά, κολοκύθι ,καρότο, πατάτα ,κουνουπίδι.

Απογευματινό

Φρούτα εποχής, κουλουράκια ,κέικ, τυρόπιτα, ρυζόγαλο, ψωμί με ταχίνι και μέλι, ταχινόκούλουρα.

Το εβδομαδιαίο διατροφολόγιο βρίσκεται αναρτημένο στον πίνακα όπου οι γονείς μπορούν να ενημερώνονται καθημερινά.

Το ανωτέρω διαιτολόγιο είναι κοινό για τα νήπια και για τα βρέφη από 18 μηνών. Ειδικά για τα τμήματα βρεφών 1,5 - 2,5 ετών δίδεται ιδιαίτερη μέριμνα σχετικά με την υφή της τροφής που παρέχεται ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του κάθε παιδιού. Εάν κάποιο βρέφος έως αυτή την ηλικία καταναλώνει πολτοποιημένες τροφές συστήνεται η σταδιακή μετάβαση του σε ψιλοκομμένες τροφές και εν συνεχεία σε μικρά κομμάτια έως ότου καταφέρει να καταναλώσει τροφές με κανονική υφή. Η μετάβαση θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις συστάσεις του Παιδιάτρου και της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου.