Pitný režim
v naší mateřské škole

Dostatek tekutin je pro děti klíčový pro jejich zdraví, soustředění a pohodu během celého dne plného her a učení.

Jak u nás pitný režim funguje?

- **Celodenní dostupnost:**
  Nápoje jsou dětem k dispozici po celou dobu pobytu v mateřské škole – ve třídě i během pobytu na zahradě.
- **Vlastní hrneček:**
  Pro dodržování pitného režimu během dne má každé dítě ve třídě svůj hrneček označený svojí značkou. Děti si tak své hrnečky bezpečně poznají.
- **Vedení k samostatnosti:**
  Nápoje jsou připraveny v nádobách, ze kterých si děti mohou samy nebo s pomocí paní učitelky kdykoliv nalít.
- **Pravidelné připomínání:**
  Paní učitelky dětem pití aktivně nabízejí a připomínají, zejména po cvičení, pobytu venku nebo v teplých měsících.

Co dětem podáváme?

- **Čistá pitná voda:**
  základ hydratace po celý den.
- **Osvěžující ochucená voda:**
  přírodní, doplněná o plátky citronu, pomeranče nebo čerstvé bylinky.
- **Neslazené čaje:**
  ovocné či bylinné čaje bez přidaného cukru nebo sirupu.
- **Mléko:**
  podávané zpravidla jako nutriční doplněk k dopolední či odpolední svačince.

Čisté a přírodní chutě bez přidaného cukru.

Informativní přehled organizace pitného režimu pro rodiče a návštěvníky naší MŠ.