

## 3.2 Životospráva

- Mateřská škola poskytuje dětem plnohodnotnou vyváženou stravu, která je připravována paní kuchařkou v kuchyni přímo v budově školky. Jídelníček tvoří paní kuchařka ve spolupráci s pedagogy a s ohledem na individuální potřeby dětí (např. potravinové alergie, nesnášenlivost). Je dodržována zdravá technologie přípravy jídla a nápojů, mezi jednotlivými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly (viz provozní řád). Děti nejsou do jídla nuceny – jsou nabádány k tomu, aby jídlo alespoň ochutnaly, mají možnost si říci velikost porce.
- Každé dítě má ve třídě svůj hrneček opatřený značkou a má možnost se kdykoliv napít čisté kohoutkové vody nebo nabízeného čaje či šťávy (učitelky pravidelně nabízejí, připomínají). Pitný režim dodržujeme i na zahradě a v případě velmi teplého počasí nosí učitelky pití s kelímky i na delší vycházky (Chotkovy sady, Letenská pláň, ...).
- Mateřská škola podporuje zdravý životní styl. Odpovídá tomu i režim dne, který respektuje individuální potřeby a zájmy dětí. Každé dítě má dostatečný prostor pro aktivity dle vlastní volby, spontánní i řízenou hru a činnost, relaxaci i odpočinek, ale i možnost soukromí. Provozní řád MŠ stanovuje časové rozvržení činností tak, aby umožňoval rodičům rozpětí pro přivádění i vyzvedávání dětí a zároveň umožňoval naplnění obsahové části vzdělávacího programu (zvl. ranní kruh).
- Délka každodenního pobytu venku je přizpůsobována počasí a okamžité kvalitě ovzduší (konkrétní podmínky stanovuje provozní řád MŠ).
- V interiéru mateřské školy i na zahradě mají děti možnost volného pohybu v jim určených prostorách.
- Děti s nižší potřebou spánku mají po krátkém odpočinku na lůžku (čteme dětem pohádky, poslouchají relaxační hudbu) možnost volby klidné činnosti ve třídě s ohledem na spící děti.
- Všichni zaměstnanci mateřské školy se snaží jít dětem příkladem a dodržovat zásady zdravého životního stylu.
- Pravidelný denní rytmus a řád přizpůsobuje mateřská škola potřebám dětí i aktuální situaci při neplánovaných událostech.