**Úspěšné zařazení dvouletých dětí do MŠ**

Strava by měla být pestrá, vyvážená a především pravidelná. Výživa je významným faktorem, který ovlivňuje tělesný růst, vývoj orgánů, psychický vývoj, vývoj imunologických reakcí a průběh metabolických procesů. K zařazování jednotlivých žádoucích druhů potravin a pokrmů slouží metodika Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši Ministerstva zdravotnictví ČR a vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Spotřební koš stejně jako nutriční doporučení nepočítá se specifiky potřeb dětské výživy v batolecím věku, tj. od 1 do 3 let věku dítěte, jako je zejména:

* Snížení energického příjmu ( oproti kojencům)
* Zvýšený příjem bílkovin
* Zvýšené nároky na minerální látky

Strava dítěte ve věku od 1 do 3 let by měla být podávána v pěti až šesti porcích. Měla by obsahovat:

* Min. 500 ml mléka nebo mléčných výrobků
* 4 až 5 porcí ovoce a zeleniny
* 3 až 4 porce obilovin
* 2 porce masa

Je vhodné připravovat pokrmy pro děti bez soli. K dochucení pokrmů spíše využívat větší množství zeleniny, bylinky, zelené natě nebo jemné koření. Z technologických postupů preferujeme vaření, dušení, vaření v páře, blanšírování, občas zapékání. K zahušťování pokrmů volit zdravější alternativy, jako je zahušťování zeleninou, červenou čočkou, obilovinami, bramborem atd. Mechanická úprava stravy nemusí být jen mixovaná a kašovitá. Doporučuje se podávat stravu v klasické úpravě, v podobě menších kousků. Tímto způsobem učíme dětí správnému skusu a postaráme se o lepší vývoj dásní a zubů. Pravidelný pitný režim dětí je nezbytnou součástí pobytu dětí v mateřských školách. Denní potřeba vody u dvouletého dítěte je 80 až 120ml/kg tělesné hmotnosti. Malé děti potřebují individuálnější přístup. Nad dítětem je třeba mít stálý dohled, pomáhat mu a pobízet jej k jídlu, motivovat ho a chválit za snědené. Některé děti nemusejí znát některé pokrmy z domova nebo jim trvá o něco déle, než si na nové chutě zvyknou, proto je vhodné, aby dohlížející osoby opakovaně dětem stravy nabízely, ukázaly jim, že i jim tyto pokrmy chutnají.