



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 2
ul. Mandarynki 14
02-796



STANDARDY ŻYWIENIA

- Nawyki żywieniowe ukształtowane we wczesnym dzieciństwie, zwłaszcza w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni, liczonym już od poczęcia, mają dużą szansę przetrwania do życia dorosłego.
- Właśnie dlatego tak duże znaczenie ma rola zarówno rodziców, jak i żłobków, bowiem to dzięki nim u dziecka kształtują się przyzwyczajenia żywieniowe, które mają szansę być powielane na dalszych etapach.
- Warto stopniowo przygotowywać dziecko do nowych wyzwań, związanych z żywieniem. W tym celu rodzice, również w domu, powinni uczyć dziecko samodzielnego jedzenia, ustalać zasady panujące przy stole, a także pilnować stałych pór posiłków oraz określonego czasu na ich spożycie.

Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne

Grupa 13 – 24 m-ce:

- Dzieci myją ręce w małych grupach (4 - 6 dzieci) przed i po posiłku. Uczone są one samodzielności w myciu i wycieraniu rąk ręcznikiem.
- Śliniaki są opcjonalne, aczkolwiek zachęcamy maluchy do ich zakładania. Komunikujemy dzieciom, że zbliża się posiłek i tym, które są chętne zakładamy śliniaki: przodem do dziecka, na wysokości jego twarzy.

Grupa 25 – 36 m-ce:

- Dzieci w małych grupach (5-7 dzieci) myją samodzielnie dłonie wodą, mydłem przed i po posiłku, w obecności opiekuna.
- Podczas stałych posiłków zaczynamy rezygnować ze śliniaków. Do zupy śliniaki zakładane są jedynie dzieciom chętnym, z zachowaniem poszanowania i godności osobistej.

Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia

- Dzieci mają możliwość samodzielnego nakładania sobie jedzenia.
- Pierwsze śniadanie maluchy otrzymują na talerzu, na którym znajdują się nałożone oddzielnie składniki kanapki. Dzięki temu dzieci mają możliwość wyboru na co mają ochotę oraz w jakiej formie chcą to spożyć.
- Drugie śniadanie podawane jest w formie bufetu szwedzkiego. Na każdym stoliku znajduje się półmisek z przygotowanymi do spożycia owocami, dzieci samodzielnie sięgają po te owoce, na które mają ochotę.
- Dzieci uczone są spożywania posiłków sztućcami, zachęcane są także do pomagania sobie w trakcie posiłku rączkami.

Tworzymy sytuacje, w których dzieci mogą przygotować swoje pierwsze dania

- Staramy się organizować zajęcia z przygotowywania pierwszych posiłków np. wspólne pieczenie babeczek, robienie sałatek oraz soków owocowych i warzywnych.
- Stworzyliśmy ogólnodostępny katalog warzyw i owoców, który wykorzystujemy przy posiłkach i zajęciach, pokazując dzieciom z czego składa się danego dnia potrawa.

Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po posiłku

- Zachęcamy dzieci do zbierania zabawek i odkładania ich na swoje miejsce przed każdym posiłkiem.
- Umożliwiamy im odkładanie szklaneczek na tace oraz uczymy dosuwania krzesłek do stoliczka po skończonym posiłku.

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- Podczas posiłku towarzyszymy dzieciom oraz dbamy o ich bezpieczeństwo. Opowiadamy im co znajduje się na talerzu, zwracamy uwagę na kolor, kształt, smak. Wymyślamy z maluchami nazwy potraw, np. zupa shreka.
- Zachęcamy do próbowania wszystkich elementów potrawy.
- Dzieci spożywają posiłki w przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu, z uszanowaniem ich preferencji.
- Pomagamy dzieciom według ich indywidualnych potrzeb. Okazjonalnie zmieniamy ustawienia stołów, np. gdy dziecko organizowane ma urodziny i łączymy wszystkie stoły razem.

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- Dbamy o to aby posiłki były podawane w estetyczny sposób. Staramy się by każdy ze składników był na talerzu osobno, by dziecko samo mogło wybrać na co ma ochotę.
- Dbamy o czystość najbliższego otoczenia, talerzy maluchów. Po skończonym posiłku talerze odkładane są w wyznaczone miejsce. Nie zrzucamy resztek pożywienia przy dzieciach.
- Z okazji urodzin przygotowujemy dzieciom tort z owoców, wszyscy się częstują i wspólnie celebrują posiłek.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- W trakcie adaptacji zachęcamy rodziców do udziału w posiłkach. Rozmawiamy z nimi o preferencjach żywieniowych dzieci, jak również o braku apetytu czy pragnienia w czasie pobytu dziecka w żłobku.
- Zachęcamy rodziców do usamodzielniania dziecka w domu podczas spożywania posiłków, wspólnego przygotowywania i spożywania ich w domu.
- Realizujemy warsztaty kulinarne z rodzicami, np. pieczenie i zdobienie pierników na warsztatach świątecznych.

JADŁOSPIS

- Co tydzień na aplikacji Warszawskie Żłobki udostępniamy tygodniowy jadłospis.
- W żłobku dysponujemy własną kuchnią, gdzie codziennie przygotowywane są pyszne i świeże posiłki
- W przypadku alergii pokarmowych prosimy o dostarczenie stosownego zaświadczenia od lekarza alergologa. Produkty uczulające są zastępowane innymi tak aby posiłki były zbilansowane.