



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 3  
ul. Warchałowskiego 8  
02-776



# O żywieniu dzieci słów kilka

Zasady żywienia dzieci w żłobkach reguluje zapis w Ustawie z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3. (Dz.U.2023.204 t.j.: Art. 22. [Obowiązek zapewnienia wyżywienia w żłobkach]

Żłobek i klub dziecięcy zapewniają przebywającym w nim dzieciom wyżywienie zgodne z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającymi z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.

Podstawą do planowania posiłków dla małych dzieci przebywających pod opieką żłobka są aktualne normy żywienia i zalecenia żywieniowe, o realizację tej podstawy dba intendentka żłobka wraz z personelem kuchennym.

Dziecko przebywające w żłobku przez 8-10 godzin ma zapewnione 4 posiłki, tj. dwa główne: śniadanie i obiad, oraz dwa posiłki uzupełniające, niezbyt obfite, a jedynie łagodzące uczucie głodu.

# Godziny posiłków

**8:30-9:00**

I śniadanie

**10:00-10:15**

II śniadanie – owoce

**11:30-12:00**

Obiad – II danie

**14:30-15:00**

Podwieczorek – zupa i deser

Prosimy o przyprowadzanie dzieci przed posiłkiem, aby móc je odpowiednio przygotować ( mycie rąk, posadzenie przy stoliku, założenie śliniaka)

# Zgodnie z wytycznymi

- Przygotowane pokarmy są dostosowane do wieku i możliwości dzieci.
- Przygotowane dania są urozmaicone.
- Stosujemy się do norm i wytycznych.
- Obserwujemy dzieci w trakcie posiłku w celu modyfikacji formy, konsystencji, smaku posiłków.
- Warzywa i owoce są w każdym posiłku.
- Posiłki są przygotowywane na miejscu, bez konserwantów i sztucznych barwników.
- Dzieci mają stały dostęp do dobrej jakości wody źródlanej.
- Posiłki zawierają minimalną ilość soli i cukru – zgodną z wytycznymi.

Uwzględniamy diety eliminacyjne na podstawie zaświadczeń lekarskich: od lekarza pediatry zaświadczenie jest ważne przez 1 miesiąc, od lekarza alergologa przez 1 rok (np.: od września 2023 do sierpnia 2024)

## **Śniadania:**

1. Kawa zbożowa/kakao
2. Zupy mleczne: z makaronem, płatkami, różnego rodzaju kaszami
3. Do picia: woda, herbaty owocowe, ziołowe, np.: miętowa.
4. Pieczywo: pszenne, mieszane, żytnie + dodatki: wędlina, sery, pasty warzywne, twarożek, świeże warzywa, np.: papryka, ogórek.

## **II śniadanie:**

1. Owoce całoroczne, np.: jabłka, banany, winogrona itp..
2. Owoce sezonowe, np.: maliny, mandarynki, truskawki.
3. Do picia: woda

## **Obiad:**

1. Mięso: drobiowe, wołowe, wieprzowe, ryby.
2. Jaja, warzywa strączkowe.
3. Dodatki: ziemniaki, makarony, ryż, różnego rodzaju kasze.
4. Jarzynka: warzywa podane na ciepło, np.: marchewka, cukinia, kalafior.
5. Surówki, np.: z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą.
6. Do picia: kompot, woda

## **Zupy:**

Zupy: wielowarzywne lub w postaci kremu, na wywarze jarzankowym, z dodatkami: różnego rodzaju kasz, ryżu, makaronów

## **Podwieczorek:**

1. Z produktów mlecznych np. budynie, kaszka/ ryż na mleku z owocami mlecznych fermentowanych np. kefiru, maślanki, jogurtów, mogą być z dodatkiem np.: owoców.
2. Inne rodzaje podwieczorków: ciasta, galaretki, kisiele – produkty wyrobu własnego.
3. Do picia: woda/herbatka.

Dla dzieci z dietą eliminacyjną podawane są zamienniki.

# Standardy dotyczące organizacji posiłków

- Stałe pory posiłków
- Mycie rąk przed posiłkiem i po posiłku
- Śliniaki – opcjonalnie
- Towarzystwo i wspieranie dzieci w trakcie posiłku
- Uczymy dzieci szacunku do jedzenia
- Kształtujemy prawidłowe postawy w trakcie posiłku
- Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po nim
- Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu jedzenia
- Zachęcamy dzieci do próbowania nowych potraw
- Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci
- Dziecko decyduje ile zje z danego posiłku
- Dzieci nie są przymuszane do jedzenia – mają wybór
- Przy odbiorze dziecka kadra opiekuńcza udziela informacji o posiłkach dziecka

# Rodzicu!

Żłobek jest miejscem, w którym Twoje dziecko będzie spędzało większość czasu w ciągu tygodnia.

Kadra opiekuńcza oraz pozostały personel żłobka dokłada wszelkich starań, aby każde dziecko czuło się u nas jak najlepiej.

W naszej placówce dbamy o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, nawyków higienicznych, a przy tym o prawidłowy rozwój postaw dzieci. Ważna jest dla nas wzajemna współpraca oraz przekazywanie informacji, zarówno z naszej strony jak i Twojej.

Prosimy o przekazywanie informacji o nawykach żywieniowych, sposobie jedzenia, przyzwyczajeniach, ulubionych potrawach opiekunkom w grupie, aby lepiej poznały Twoje dziecko, one zaś będą przekazywały Tobie informacje, o tym jak dziecku minął dzień oraz co jadło, czego nie. Informuj je również o diecie eliminacyjnej, jest to bardzo ważne, aby nie zaszkodzić dziecku, a móc mu dać alternatywę i wesprzeć je.

Ważne jest dla nas zaufanie, gdyż może się tak zdarzyć, że Twoje dziecko, które przyszło do nowego miejsca początkowo nie będzie chciało jeść. Na taką sytuację wpływ może mieć kilka czynników, jednak nie zrażaj się Rodzicu!

Panie opiekunki dołożą wszelkich starań, aby ta sytuacja się szybko zmieniła.

Liczymy na obopólną współpracę.