



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARD ŻYWIENIA

Żłobek nr 5
ul. Odyńca 59
02-644



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 TUŻ PRZED POSIŁKIEM, 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 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, KTÓRCH 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 PRZYGOTOWANIA JADALNI DO POSIŁKU I POSPRZĄTANIA PO ZJEDZENIU

Zachęcamy dzieci do zbierania zabawek i odkładania ich na swoje miejsce przed każdym posiłkiem.

Umożliwiamy im odkładanie szklaneczek na tace oraz uczymy dosuwania krzesełek do stoliczka po skończonym posiłku.

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.

OGÓLNE INFORMACJE

Jadłospis tygodniowy mogą Państwo znaleźć na naszej aplikacji Warszawskie Żłobki oraz na tablicach ogłoszeń w szatniach grup.

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, gastrologa (ważne rok) lub od pediatry (ważne miesiąc) od daty wystawienia. Produkty uczulające są zastępowane innymi tak aby posiłki były zbilansowane.

Prosimy o przyprowadzanie dzieci na śniadanie odpowiednio wcześniej aby móc przygotować je do posiłku tj. umyć ręczki założyć śliniak.