



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 7
ul. Kmicica 3
02-728



W żłobku obowiązuje zasada odpowiedzialnego żywienia dzieci

Posiłki w żłobku przygotowywane są i uwzględniają obowiązujące wytyczne dotyczące zasad prawidłowego żywienia tj., wysokość jakości i dobór surowca, porcja odpowiedniej wielkości oraz urozmaicenie posiłków.

Jadłospisy pisane są dekadowo z uwzględnieniem diet podstawowych oraz eliminacyjnych.

Podstawą pierwszego śniadania jest mleko oraz jego przetwory. Jako uzupełnienie posiłku serwowane są kanapki, sałatki warzywne lub owocowe.

Na drugie śniadanie podawane są owoce lub/i warzywa ze względu na krótki odstępek czasowy pomiędzy pierwszym śniadaniem a obiadem.

Dania obiadowe przygotowywane są na bazie warzyw oraz produktów pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego.

Podwieczorek stanowi uzupełnienie puli energetycznej całodziennej diety dziecka.

Do picia podawane są herbatki, kompoty na bazie owoców świeżych/mrożonych oraz niegazowana woda źródlana dostępna na żądanie.



Kilka słów o znaczeniu posiłku



Żywienie dzieci w żłobku odgrywa ważną rolę, zajmuje znaczną część czasu pobytu w placówce (5 posiłków dziennie).

Posiłki stanowią również bazę, w której można wspierać rozwój dziecka we wszystkich obszarach. Mają znaczący wpływ na budowanie odporności i zdrowie dzieci.

Odpowiednio zestawiony posiłek posiada wszystkie niezbędne składniki odżywcze, i może trafić w preferencje żywieniowe najmłodszych konsumentów.



Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Opiekunowie w żłobku realizują kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych poprzez:

- Stałe pory posiłków
- Urozmaicony i właściwie zbilansowany jadłospis
- Brak podjadania pomiędzy posiłkami
- Zachęcanie do jedzenia a nie zmuszanie
- Swobodne spożywanie posiłków- możliwość jedzenia rękami, łyżeczką, widelcem.
- Przyjazna atmosfera, wybór dowolnego miejsca przy stole.
- Dawanie dzieciom wyboru według ich preferencji smakowych poprzez zorganizowanie szwedzkiego stołu
- Brak w menu słodyczy.



Kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych przed i po posiłku.

DBAMY O HIGIENĘ.

Opiekunowie kształtują u dzieci nawyk mycia rąk przed i po posiłku.

Nie używają mokrych chusteczek do wycierania rąk.

Śliniak to dobrowolny wybór dziecka.

Zachęcają dzieci do udziału w przygotowywaniu miejsca do jedzenia, oraz do sprzątnięcia po posiłku.

UCZYMY SZACUNKU DO JEDZENIA.

Opiekunowie nie wyrzucają jedzenia na oczach dziecka

Kształtują zasadę kulturalnego zachowania się przy stole oraz dobrych manier

Opiekun wyraża się zawsze dobrze o potrawach, poświęca uwagę dzieciom oraz nazywa to co znajduje się na talerzu.



Rola opiekuna i współuczestnictwo w towarzyszeniu dzieciom podczas posiłków.



- ✓ Opiekunowie w miarę możliwości towarzyszą dzieciom przy każdym stoliku podczas spożywania posiłku.
- ✓ Opiekunowie zachęcają dzieci do próbowania nowych potraw, ale to dziecko decyduje co i ile zje.
- ✓ Opiekunowie wspierają dzieci w nauce samodzielnego jedzenia i picia.
- ✓ Opiekunowie podchodzą ze zrozumieniem do nieporządku, który powstaje podczas jedzenia (dzieci eksplorują jedzenie wszystkimi zmysłami)



Współdziałanie żłobka i rodziców w budowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych.

Spójność działań rodziców i opiekunów daje szansę na właściwe utrwalanie postaw prozdrowotnych.

Dbanie o przekazywanie bieżących informacji dotyczących realizacji żywienia.

Wzajemne informowanie się o spożytych przez dziecko w ciągu dnia posiłkach.

Zachęcanie rodziców do stałego miejsca i wspólnego spożywania posiłków.

Propagowanie dobrych praktyk mających na celu zdrowe odżywianie.

- Wspólne przygotowywanie posiłków z dziećmi.
- Zagospodarowanie sezonowego ogródka warzywnego.

Dostosowywanie wielkości potraw do możliwości dziecka oraz dostępność wody (zamiast słodkich napojów) bez ograniczeń.



