jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 9
ul. Sanocka 7
02-110

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

Smacznie, zdrowo, kolorowo!

Podstawowe zasady organizacji żywienia dzieci w żłobku:

1. Dbamy o higienę rąk i czystość otoczenia.
2. Zachęcamy, wspieramy, ale nie zmuszamy dzieci do jedzenia.
3. Uczymy i rozwijamy u dzieci samodzielność związaną z serwowaniem i spożywaniem posiłku.
4. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

1. Dbamy o higienę rąk i czystość otoczenia

- dzieci myją ręce mydłem przed i po posiłku
- dzieci używają śliniaków, co umożliwia im większą swobodę i samodzielność przy spożywaniu posiłków
- opiekunki dbają o czystość otoczenia podczas posiłków

2. Zachęcamy, wspieramy, ale nie zmuszamy dzieci do jedzenia:

- wielokrotnie zachęcamy dzieci do spożycia posiłku oraz próbowania nowych smaków i potraw
- karmimy i dokarmiamy dzieci niesamodzielne
- w przypadku odmowy spożycia jakiegoś posiłku, szukamy alternatyw, ale nie zmuszamy do jedzenia
- uczymy dzieci szacunku do jedzenia

3. Uczymy i rozwijamy u dzieci samodzielność w zakresie przygotowania do posiłku i jego spożywania

- aranżujemy sytuacje dające możliwość samodzielnego wyboru i nałożenia sobie jedzenia podczas posiłku (stół szwedzki: owocowy , warzywny lub mieszany, odrębne serwowanie dodatków: szczypiorku, natki, rzodkiewki, ogórka, pomidorów)
- zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniach do posiłku (wybranie i rozdanie śliniaków, rozstawienie kubków i talerzy z melaminy) oraz sprzątaniu po nim
- uczymy dzieci używania bezpiecznych sztućców podczas posiłku
- umożliwiamy dzieciom starszym podczas zajęć warsztatowych sporządzanie własnych sałatek warzywnych i owocowych

4. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- aranżujemy sytuacje dające możliwość samodzielnego wyboru i nałożenia sobie jedzenia podczas posiłku (stół szwedzki: owocowy , warzywny lub mieszany, odrębne serwowanie dodatków: szczypiorku, natki, rzodkiewki, ogórka, pomidorów)
- zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniach do posiłku (wybranie i rozdanie śliniaków, rozstawienie kubków i talerzy z melaminy) oraz sprzątaniu po nim
- uczymy dzieci używania bezpiecznych sztućców podczas posiłku
- umożliwiamy dzieciom starszym podczas zajęć warsztatowych sporządzanie własnych sałatek warzywnych i owocowych

Przykładowy jadłospis wiosenny:

I Śniadanie:	**Waniliowa kaszka manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wiosenna jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami (szczypiorek i pomidory serwowane odrębnie).** Alergeny: **mleko (w tym laktoza) ,gluten, jajka** **Diety: Pasta pomidorowa z awokado, herbatka owocowa**
II Śniadanie:	**Bufet owocowy do wyboru (jabłka, gruszki, banany)**
Obiad:	**Ryż jaśminowy gotowany na sypko, potrawka z kurczaka a la gyros w sosie pomidorowym, marchewka gotowana z dodatkiem masła, surówka wiosenna z ogórka świeżego, rzodkiewki, dymki z sosem jogurtowym. Kompot śliwkowy.** Alergeny: **mleko (w tym laktoza) ,gluten, jajka**
Zupa:	**Zupa krem z zielonych warzyw (brokuły, szpinak, fasolka zielona, brukselka) z groszkiem ptysiowym.** Alergeny**: gluten** **Diety: Zupa krem bez groszku ptysiowego**
Podwieczorek:	**Pudding z nasion chia z tartym mango, chrupki kukurydziane** Alergeny**: mleko (w tym laktoza) ,gluten,** **Diety: Kisiel z nasion chia z tartym mango**

Dzieci przebywające na diecie mają zapewnione kaszki bezmleczne owocowe, kleiki bezmleczne oraz w miarę możliwości rozmaite zamienniki zgodne z wymogami diety.
Ponadto wszystkie dzieci dostają wodę źródlaną na żądanie