



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

---

Żłobek nr 12  
ul. Grochowska 232  
04-368 Warszawa



# Ogólne zasady żywienia dzieci w Żłobku nr 12:

- Jadłospisy układane są dekadowo (raz na 10 dni), uwzględniają obowiązujące wytyczne dotyczące zasad prawidłowego żywienia: wysoka jakość i sezonowość produktów, odpowiedniej wielkości porcji, urozmaicone posiłki.
- Realizujemy zasady kształtowania właściwych nawyków żywieniowych poprzez:
  - Stałe pory posiłków- zgodnie z ustalonym harmonogramem (planem dnia).
  - Urozmaicony i właściwie zbilansowany jadłospis (zdrowa dieta) .
  - Brak w menu dziecięcym słodyczy .
  - Właściwe podejście praktyczno-psychologiczne do konsumpcji posiłków przez dzieci (w żłobku maluszki nie są zmuszane do jedzenia, tylko umiejętnie zachęcane) .
  - Właściwą kulturę spożywania posiłków poprzez swobodę, przyjazną atmosferę podczas grupowej konsumpcji- bez zabawy i telewizji, w towarzystwie swoich rówieśników. Ponadto kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia rączkami , później posługiwania się łyżeczką.
  - Brak podjadania pomiędzy posiłkami.

# Diety eliminacyjne

- ✓ Diety eliminacyjne realizowane są w oparciu o zaświadczenie od lekarza pediatry, bądź lekarza specjalisty (lekarz określa rodzaj diety oraz listę produktów wskazanych i przeciwwskazanych a nie rodzic)
- ✓ Wszystkie produkty „zastępcze” przeznaczone do realizacji diet eliminacyjnych, nie zamieszczone w specyfikacji Zespołu Żłobków m.st. Warszawy, muszą być dostarczone przez rodziców.
- ✓ Nie ma możliwości realizowania diet eliminacyjnych TYLKO w oparciu o prośbę rodziców.

Grupa produktów ( w gramach; jaja w szt.)	Racja pokarmowa żywienia w łobku wg. Poradnika ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g/szt)	Ilość dekadowa zbiorczo na 1 dziecko ( w g/ szt.)
Pieczyno mieszane	25	250
Mąki, makarony	15	150
Kasze, ryż, płatki	19	190
Ziemniaki	80	800
Warzywa	200	200
Owoce	200	200
Mleko	300	3000
Mleczne napoje fermentowane	50	500
Sery twarogowe	12	120
Sery podpuszczkowe	2	20
Mięso/drób/wędliny	23	230
Ryby	10	100
jaja	1/3 szt. ( ok.15g)	3-4szt
Tłuszcze zwierzęce	5	50
Tłuszcze roślinne	7	70
Sól morską/ nisko sodowa	1,4	14

# Pierwszy posiłek - śniadanie :

- Zupa mleczna z płatkami, makaronem, kaszami, zacierkami, ryż, płatki.
- Do picia: kakao, kawa zbożowa, herbata , rumianek.
- Pieczywo pszenno- żytnie, razowe żytnie z masłem i dodatkami : serem żółtym, plasterkami szynki, serem mozzarella, pastami pasztetami warzywnymi, serem twarogowym.
- Diety: kaszki bezmleczne, bezglutenowe, pieczywo bezglutenowe z masłem roślinnym ,dżem ,dodatki w zależności od diety eliminacyjnej .

# Drugi posiłek - II śniadanie:

- Owoce całoroczne
- Owoce sezonowe (truskawki, borówki, nektarynki, arbuzy, maliny, brzoskwinie i inne)
- Woda

# Trzeci posiłek – obiad :

- Mięso, ryby, jaja, sery twarogowe ,warzywa strączkowe – jako źródło białka.
- Dodatki: ziemniaki, makaron, ryż , kasza.
- Warzywa na ciepło: brokuł, kalafior, brukselka, buraki, cukinia, kapusta , marchewka.
- Warzywa surowe: surówki warzywne z olejem, oliwa, jogurtem , śmietana.
- Kompoty owocowe .
- **Diety:** zamienniki uczulających produktów np. kotlet warzywny, jajko sadzone itp., surówki bez dodatku jogurtów

# Czwarty i piąty posiłek – Zupa + podwieczorek:

- Zupy warzywne lub zupy kremy gotowane na wywarze warzywnym z dodatkami, ziemniaków, kasz, ryżu, makaronów lub zacierek .
- Diety: zupy bez dodatków produktów uczulających, zupy bez jogurtów czy śmietanki.

## Podwieczorki:

- na bazie jogurtów , kefirów, maślanek z dodatkiem owoców, ciasta, naleśniki, placki , musy owocowe , budynie, kisiele (własnego wyrobu ) desery z sera twarogowego, ryże lub kasze na mleku, makaron z owocami.
- Diety : musy/ przeciery owocowe, kasza, ryż, makaron z owocami, budynie roślinne, owoce.



<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<p>Kakao na mleku/ kakao na napoju roślinnym , pieczywo mieszane z masłem/ flora, jajecznica na parze ze szczypiorkiem, pomidor/ dżem</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka, banany, woda</p>	<p>Pulpeciki drobiowe w sosie słodko kwaśnym, ryż jaśminowy z natką , brokuł gotowany, surówka z marchewki z jabłkiem, olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> Kapuśniak z ziemniakami, zielenina,</p>	<p>Jogurt naturalny z truskawkami/ mus truskawkowy dieta</p>
<p>Alergeny : mleko, jaja, gluten</p>	<p>Seler, jaja, gluten</p>	<p>Mleko</p>
<p>Kasza jaglana na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora ser twarogowy z rzodkiewka, ogórek , pomidor/ dżem dieta</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze, jabłka, woda</p>	<p>Pieczeń wieprzowa w sosie pomidorowym , ziemniaki z ziemniakami natką , mix jarzyn gotowanych , surówka z buraczków z kukurydza, olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> krupnik z warzywami, zielenina, olej</p>	<p>Makaron z duszonym jabłkiem, cynamonem, mleko do picia/ dieta herbata owocowa .</p>
<p>Alergeny: gluten, mleko</p>	<p>Jaja, gluten, mleko, seler</p>	<p>Gluten, mleko</p>
<p>Płatki mieszane na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora, plastry szynki drobiowej, sałata masłowa, papryka kolorowa, herbata owocowa</p> <p><b>II Śniadanie:</b> winogrona, jabłka , woda</p>	<p>Morszczuk pieczony z koperkiem, w sosie cytrynowym, ziemniak gotowane z zielenina, buraczki na ciepło, surówka z kiszonej kapusty z marchewka, cebulka, olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> pomidorowa z makaronem, zielenina, olej, zabieleną śmietaną .</p>	<p>Galaretka owocowa</p>
<p>Alergeny :mleko, gluten, seler, gorczyca</p>	<p>Seler, jaja, gluten, ryba, mleko</p>	
<p>Kluski lane na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora , ser żółty , pomidor, ogórek zielony/ dżem.</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany, winogrona, jabłka, woda</p>	<p>Kotleciki cielęco-wieprzowe , kasza orkiszowa z zielenina, marchewka gotowana z groszkiem, mizeria z ogórka z rzodkiewka pomidorem w sosie śmietanowo- koperkowym, olej, kompot owocowy</p> <p><b>Zupa:</b> jarzynowa z ziemniakami, zabieleną, maślanka</p>	<p>Napój na bazie kefiru z borówkami/ mus borówkowy</p>
<p>Alergeny : mleko, jaja, gluten</p>	<p>Seler, jaja, gluten, mleko</p>	<p>Mleko</p>
<p>Makaron na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora, pasztet warzywny, ogórek kiszony, rumianek .</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka , woda</p>	<p>Pieczeń z dorsza ze szpinakiem, w sosie własnym, ziemniaki gotowane, fasolka zgotowana, surówka z pomidora z cebulka, szczypiorkiem, oliwa, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> ogórkowa z kasza jęczmienna, zabieleną jogurtem,</p>	<p>Placki serowe , mleko do picia/ placki z jabłkiem, herbata</p>
<p>Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler</p>	<p>Seler, jaja, gluten, mleko, ryba</p>	<p>Mleko, jaja, gluten A</p>

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<p>Kasza kus kus na mleku/ kaszka bezmleczna , pieczywo mieszane z masłem/ flora, ser mozzarella, pomidor, herbata owocowa/ dzem.</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka, banany, woda</p>	<p>Gołąbki bez zawijania z mięsem mieszanym w kapuście włoskiej w sosie pomidorowo- cebulowym, ziemniaki gotowane, brokuł z wody, surówka z marchewki z jabłkiem, olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> zacierkowa z warzywami , zielenina,</p>	<p>Mus na bazie maślanki z owocami, herbatniki/ mus owocowy chrupki kukurydziane</p>
Alergeny : mleko, jaja, gluten	Seler, jaja, gluten	Mleko , gluten, jaja
<p>Kawa na mleku/kawa na napoju roślinnym , pieczywo mieszane z masłem/ flora ser twarogowy z konfitura brzoskwiniowa/ konfitura brzoskwiniowa</p> <p><b>II Śniadanie:</b> winogrona, jabłka, woda</p>	<p>Klopsiki z indyka w sosie curry – kokosowym, ryż mieszany z zielenina, buraczki na ciepło, surówka z pomidora , ogórka, rzodkiewki olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> kalafiorowa z koperkiem, ziemniaki, zabilana kefirem</p>	<p>Budyń mleczny z musem malinowym/ kisiel malinowy</p>
Alergeny: gluten, mleko	Jaja, gluten, mleko, seler	mleko, jaja
<p>Kasza manna na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora, polędwica sopocka, pomidor malinowy, sałata masłowa , sałata masłowa, papryka kolorowa, herbata owocowa</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze , jabłka, woda</p>	<p>Pieczeń rybna w sosie żurawinowym, ziemniaki z zielenina, jarzyny gotowane, surówka z kapusty kiszzonej z marchewka, cebula, olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> ryżanka z zielenina, warzywami .</p>	<p>Jogurt naturalny z wiśniami/ mus wiśniowy</p>
Alergeny :mleko, gluten, seler, gorczyca	Seler, jaja, gluten, ryba	Mleko
<p>Makaron na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora , plastry jaja z papryka czerwona, ogórek zielony/ dzem</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka, pomarańcze, mango , woda</p>	<p>Pieczeń z mięsa mieszanego w sosie koperkowym, kasza kus kus z zielenina, mix jarzyn gotowanych, mizeria z ogórka z rzodkiewka, jogurt naturalny/ olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> kapuśniak z ziemniakami, zielenina</p>	<p>Tiramisu z sera twarogowego z częstkami brzoskwini, kruszonymi biszkoptami, posypka kakaowa , kawa do picia/ galaretka owocowa</p>
Alergeny : mleko, jaja, gluten	Seler, jaja, gluten, mleko	Mleko , gluten, kakao
<p>Płatki na mleku/ kaszka bezmleczna, pieczywo mieszane z masłem/ flora, humus z cieciorci z burakiem, ogórek kiszony</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka , woda</p>	<p>Zapiekanka makaronowa z warzywami w pomidorach, surówka z buraczków z jabłkiem, olej, kompot owocowy.</p> <p><b>Zupa:</b> brokułowa z ziemniakami, zielenina, zabilana maślanka</p>	<p>Domowy przecier owocowy ( brzoskwiniowo-marchewkowy) herbatniki</p>
Alergeny: mleko, gluten	Seler, jaja, gluten, mleko	Gluten, jaja

# Żłobek posiada wypracowane standardy organizacji posiłków które w naszym Żłobku wyglądają następująco:

- ✓ Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne
  - Myjemy z dziećmi ręce przed i po posiłku
  - Wyeliminowaliśmy mokre chusteczki do wycierania rąk dzieci po posiłkach
  - Śliniaki nie są zakładane jeżeli dziecko nie chce lub pokazuje, że mu przeszkadza
- ✓ Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia
  - Dzieci są zachęcane do wybierania sobie konkretnych produktów podczas spożywania śniadania i owoców np.: wybór rodzaju chleba, szynki lub warzyw (elementy szwedzkiego stołu)
  - Dzieci mają możliwość jedzenia rączkami
- ✓ Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw
  - Wspólnie z dziećmi przygotowujemy proste potrawy podczas zajęć np. sałatki owocowe i warzywne, robienie ciasta i wypieków
  - Opiekunowie zachęcają do próbowania nowych smaków

- ✓ Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po posiłku
  - Starszaki pomagają przygotować jadalnię do posiłku
  - Dzieci są uczone zasuwania po sobie krzesłek, gdy wstają od stołów
  - Dzieci w miarę możliwości wiekowych i organizacyjnych są zachęcane do odstawiania po sobie naczyń np.: kubeczków na tace

W miarę możliwości organizacyjnych wprowadzamy funkcję dyżurnych, którzy pomagają przy posiłkach
  
- ✓ Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków
  - Wychowawcy są blisko dzieci podczas posiłków, przebywają na ich poziomie i asystują przy posiłku
  - Wychowawcy rozmawiają z dziećmi o produktach, które są podawane do spożycia
  - Do spożywania posiłków mamy wyznaczoną stałą przestrzeń i staramy się aby dzieci znały zasady panujące podczas posiłków
  - Pomagamy dzieciom podczas jedzenia wówczas, gdy tego potrzebują
  
- ✓ Uczymy dzieci szacunku do jedzenia
  - Opiekunowie z szacunkiem i pozytywnie mówią o jedzeniu i serwowanych potrawach
  - Nie wyrzucamy resztek jedzenia przy dzieciach
  - Uczymy dzieci, aby nie rozrzucały jedzenia na podłogę i podnosiły wówczas gdy niechcący spadnie
  
- ✓ Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

Zachęcamy rodziców na zebraniach, aby wprowadzali zdrowe produkty i zapoznawali dzieci ze smakami, które będą obecne w placówce np.: smak wody, niezbyt słodkich napojów, warzyw i owoców, mleko krowie

**Dziękujemy za uwagę😊**