



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 17  
ul. Kochanowskiego 9  
01-864



**Myjemy ręce wodą z mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne.**

W żłobku myjemy ręce w łazience wodą z mydłem, wycieramy ręcznikami. Powtarzamy tę czynność przed posiłkiem oraz po jego zakończeniu. Po wyjściu z łazienki w drodze do stolika Panie podchodzą do dziecka i proponują założenie śliniaka.



## **Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.**

W wybrane dni tygodnia (poza okresem adaptacji) wprowadzamy możliwość samodzielnego komponowania posiłków przez dziecko. Dotyczy to przede wszystkim kanapek, owoców, itp.

Składniki podane na 1 tacy lub 3 talerzach (w zależności od zasobów): posmarowane masłem pieczywo, dwa rodzaje bazy do śniadania typu wędlina, ser, jajko w plasterkach oraz dwa rodzaje warzyw pokrojone na cząstki.

Przy każdym stoliku czuwa jedna opiekunka podczas gdy jedna Pani rozkłada dla wszystkich dzieci z grupy posiłek.

Dzieci z dietami siedzą przy wspólnym stoliku i dostają (już na swoim talerzu) przygotowane dla nich składniki do skomponowania posiłku.

Panie opiekunki czuwają przy każdym stoliku tak, aby każde dziecko miało możliwość spróbowania danego składnika kanapki, zachęcając do jej tworzenia.

## Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw.

### Opiekun:

- Zachęca do tworzenia kanapek poprzez opowiadanie o składnikach kanapki, ich smaku,
- Wymyśla wspólnie z dziećmi przyjazne nazwy potraw,
- Tworzy przyjazną atmosferę podczas posiłku,
- Organizuje zabawy związane z przygotowaniem różnego rodzaju posiłków, np.: dzień pizzy, dzień czekolady.



## **Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po nim.**

W najstarszych grupach, w zależności od możliwości danego dnia, opiekun wyznacza dyżurnego stolika, który odnosi talerzyki.

Opiekunki zachęcają również do przysunięcia krzeselka do stolika.

## **Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.**

Panie opiekunki siedzą z dziećmi przy stolikach w trakcie jedzenia i w razie potrzeby pomagają i wspierają dzieci słabo sobie radzące.

## **Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.**

Uczymy dzieci zasad kulturalnego zachowania przy stole: zwracamy uwagę gdy dzieci bawią się jedzeniem, upominamy, by nie zrzucały jedzenia na podłogę, dbamy o czystość na stoliku.

## **Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dzieci.**

O standardach żywienia na zebraniu opowiada Pani kierownik, prosi o wprowadzenie dzieciom większości produktów występujących w posiłkach żłobkowych, korzystanie ze sztućców i kubeczka (odejście od butelki i papek) podczas posiłku.

Udostępniamy jadłospis na stronie żłobka (ze zdjęciami) oraz na szatniach dziecięcych.

Intendent dostępny jest dla rodziców w ramach porad dotyczących żywienia dzieci z alergią i nietolerancją.

W trakcie adaptacji rodzice uczestniczą w posiłkach dzieci.

Rozmawiamy z rodzicami o konieczności wdrażania prawidłowych nawyków żywieniowych i o rozszerzaniu diety.

Podpowiadamy sprawdzone metody wprowadzania potraw i zachęcania „niejadków” do jedzenia. Opowiadamy również o konsekwencjach niewłaściwych zachowań żywieniowych.