



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 18
ul. Smocza 1A
01-012 Warszawa



Standardy dotyczące organizacji posiłków

- Stałe godziny podawania posiłków
- Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku.
- Śliniaki używane są opcjonalnie.
- Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.
- Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw.
- Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po posiłku.
- Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.
- Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.
- Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Ogólne założenia dotyczące żywienia dzieci w Żłobku nr 18

- Posiłki w żłobku przygotowywane są w oparciu o realizację zasad higieny produkcji żywności i bezpieczeństwa zdrowotnego zawartych w Księdze GHP/GMP i Systemie HACCP.
- Jadłospisy konstruowane są dekadowo i uwzględniają obowiązujące wytyczne dotyczące zasad prawidłowego żywienia
- Realizujemy diety podstawowe oraz diety eliminacyjne (w oparciu o **zaświadczenie od lekarza specjalisty**)
- Kształtujemy właściwe nawyki żywieniowe poprzez:
 - Stałe pory posiłków – zgodnie z ustalonym harmonogramem */planem dnia/*.
 - Posiłki są przygotowywane na miejscu, bez konserwantów i sztucznych barwników.
 - Forma, konsystencja i smak potraw dostosowana do wieku dzieci
 - Urozmaicony i właściwie zbilansowany jadłospis */zdrowa dieta/*.
 - Posiłki zawierają minimalną ilość soli i cukru
 - Warzywa i owoce są w każdym posiłku.
 - Dzieci mają zapewniony stały dostęp do wody pitnej
 - Brak pojadania między posiłkami
- Stosujemy właściwe podejście praktyczno – psychologiczne do konsumpcji posiłków przez dzieci */w żłobku dzieci nie są zmuszane do jedzenia tylko umiejętnie zachęcane/*.
- Dbamy o właściwą kulturę spożywania posiłków */swoboda, przyjazna atmosfera – bez zabawy i telewizji; kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia rączkami, później posługiwania się łyżeczką; spożywanie posiłków w grupie – dzieci lubią jeść w towarzystwie, szczególnie rówieśników/*

Nasze posiłki

Śniadanie:

- Zupy mleczne z np.: makaronem, płatkami, różnego rodzaju kaszami
- Pieczywo: pszenne, mieszane, żytnie z dodatkami: wędlina, jaja, sery, pasty warzywne lub mięsne, twarożek, świeże warzywa

II Śniadanie:

- Owoce np.: jabłka, banany, gruszki, w sezonie: maliny, śliwki, truskawki.
- Do picia: woda, herbaty ziołowe, napoje owocowe.

Obiad - II danie:

- Mięso: drobiowe, wołowe, wieprzowe, ryby.
- Jaja, warzywa strączkowe.
- Dodatki: ziemniaki, makarony, ryż, różnego rodzaju kasze.
- Jarzynka: warzywa podane na ciepło, np.: buraczki, marchewka, cukinia, brokuł.
- Surówki np.: z czerwonej kapusty, z jabłkiem i z oliwą; mizeria z koperkiem i z jogurtem;
- Do picia: kompot.

Obiad – zupa:

- Na bazie wywaru warzywnego - kremy, barszczyki, zupy jarzynowe z dodatkami: kasza, makaron, ryż, płatki.

Podwieczorek:

- Desery z produktów mlecznych oraz mlecznych fermentowanych – z dodatkiem owoców sezonowych.
- Ciasta, naleśniki, racuchy - wyrobu własnego
- Sałatki, musy i galaretki owocowe, budynie i kisiele
- Do picia: woda, herbata, napoje mleczne (kakao, kawa)

Dzieci mają zapewniony stały dostęp do wody pitnej

Wszystkie posiłki przygotowywane są na miejscu - w kuchni żłobkowej, nie stosujemy konserwantów i sztucznych barwików. Dla dzieci z dietą eliminacyjną zostają podane zamienniki.

Pory wydawania posiłków

8.20 – 8.45: Śniadanie

Około godziny 10.00 dzieci otrzymują II śniadanie - owoce oraz napoje

11: 30 – 12.00: Obiad – II danie

14:30: Obiad – zupa

15.00: Podwieczorek

Prosimy o przyprowadzanie dzieci przed śniadaniem