



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 22
ul. Koszykowa 3
00-564



Żłobek 22

Standardy dotyczące organizacji posiłków:

1. Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku.

- przed każdym posiłkiem myjemy ręce mydłem i wodą. Uczymy dzieci samodzielnego mycia rąk
- mokrych chusteczek nie używamy do mycia rąk. Mokre chusteczki stosujemy do pielęgnacji przy przewijaniu oraz do wytarcia rąk po zabawach plastycznych itp.

2. Śliniaki używamy opcjonalnie w zależności od potrzeb dziecka:

- Śliniaki stosujemy dla młodszych dzieci, które uczą się samodzielnego jedzenia, jeśli dziecko nie chce nie zakładamy śliniaka

3. Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.

- podajemy owoce na dużych talerzach/miseczkach dzieci same wybierają sobie i nakładają owoce
- raz w miesiącu śniadanie przygotowywane jest w formie „szwedzkiego stół” z możliwością wyboru produktów, które dzieci samodzielnie wybierają i nakładają na talerzyk

4. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw.

- aktywnie zachęcamy dzieci do spróbowania potrawy, opowiadamy o smaku o tym, że to danie jest smaczne i warto je spróbować
- nie obrzydzamy potraw, nie mówimy że coś jest niesmaczne itp.
- nawet jeśli dziecko nie chce spróbować danej potrawy nakładamy potrawę na talerz tak by dziecko miało możliwość sięgnąć po potrawę i spróbowania jej, ale to dziecko decyduje czy zje potrawę czy nie
- staramy się by posiłek wyglądał na talerzu estetycznie, był kolorowy i wartościowy
- każdy element posiłku jest nałożony na talerz tak by był widoczny (nie mieszamy wszystkiego na talerzu np. nie mieszamy ziemniaków i surówki)
- między posiłkami podajemy niegazowaną wodę
- brak podjadania między posiłkami

5. Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu po posiłkach

- dzieci pomagają w przygotowaniu sali np. poprzez przeniesienie miseczki na brudne śliniaki, przygotowaniu śliniaków do złożenia
- po posiłku odkładają śliniaki do miseczki, odstawiają filiżanki/kubki na tacę
- dzieci po posiłku przysuwają krzeselka do stolika

6. Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- aktywnie towarzyszymy dzieciom podczas posiłku (zachęcając do jedzenia próbowania, smakowania potraw)
- dbamy o przyjazną atmosferę w stołówce
- nie zabawiamy dzieci podczas posiłku, dziecko ma szansę świadomie spożywać posiłek (rozmawiamy i zachęcamy dziecko do spożywania posiłku)
- nie obiecujemy nagrody za zjedzenie posiłku

7. Uczymy dzieci szacunku do jedzenia:

- zachęcamy dziecko do estetycznego jedzenia posiłków
- pozwalamy dziecku na poznanie posiłku poprzez dotyk ale jednocześnie dbamy o to by jedzenie nie stało się zabawką
- nie wyrzucamy jedzenia do odpadów przy dzieciach
- uczymy prawidłowo trzymać sztuczce

8. Angażujemy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

- ” podczas adaptacji rozmawiamy z rodzicami na temat posiłków, ich formy itp.
- zachęcamy by dziecko nie jadło posiłków przed telewizorem, tabletem ale by posiłki spożywało przy stole razem ze wszystkimi członkami rodziny.
- w czasie rozmów z rodzicami dzielimy się informacjami i sposobami zachęcania dziecka do poznania i spożycia nowych potraw.
- rozpowszechniamy na tablicach ogłoszeń plakaty i ulotki na temat zdrowego odżywiania w ramach programów edukacyjnych: „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” oraz „ 1000 pierwszych dni dla zdrowia

W żłobku serwujemy cztery posiłki przygotowywane na miejscu w kuchni żłobka:

- śniadanie
- II śniadanie
- obiad – II danie
- zupa oraz podwieczorek

Śniadanie podajemy o godzinie 8.30 -9.00 składa się:

- z zupy mlecznej na bazie mleka krowiego/mleka modyfikowanego z dodatkiem kasz, płatków zbożowych, makaronów, ryżu lub w postaci ciepłych mlecznych napojów (kakao, kawy zbożowej)
- uzupełnieniem śniadania są kanapki z pieczywa białego lub razowego z masłem, dodatkiem jaj, serów, wędlin, twarogów czy różnego rodzaju past warzywnych (np. z ciecioriki, soczewicy, fasoli, groszku) czy warzywnych pasztetów
- z dodatkiem kolorowych talarków, paseczków, krążków surowych warzyw

II śniadanie podajemy o godzinie 10.00-10.15

- na drugie śniadanie dzieci otrzymują owoce/warzywa w formie kawałków do gryzienia.
- do picia podajemy wodę

Obiad podajemy w dwóch częściach:

II danie podawane jest w godzinach 11.30-12.00 składa się:

- z produktu białkowego pochodzenia zwierzęcego/ roślinnego w postaci pulpetu, klopsika, kotlecika, gulaszu, potrawki mięsnej.
- produktu objętościowego czyli ziemniaków, kaszy, makaronu, ryżu itp.
- oraz dodatków roślinnych podawanych na surowo jako surówki warzywno-owocowe i warzyw gotowanych w postaci jarzynek

I danie obiadowe czyli zupy podajemy w godzinach 14.20-14.45

- zupy przygotowywane są na bazie warzyw z dodatkiem składnika głównego, który nadaje zupie charakterystyczny smak np. zupa ogórkowa na bazie ogórków kiszonych. Dodatkiem do zup są ziemniaki lub produkty zbożowe (kasze, płatki, makarony, ryż, grzanki, groszek ptysiowy) podprawione oliwą/olejem lub mlekiem/jogurtem oraz ziołami.

Podwieczorek podawany jest o godzinie 14.45 -15.00 są to potrawy w postaci:

- deserków, które składają się z owoców lub przetworów owocowych
- ciasta,
- budynie, leguminy, kisiele
- koktajle mleczno- owocowe,
- placuszki,
- twarożki z owocami