



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 24
ul. Ks. J. Popiełuszki 15
01-595



Standardy dotyczące organizacji posiłków

1. Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne.
2. Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.
3. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw.
4. Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowywaniu jadalni do posiłku i sprzątanía po posiłku.
5. Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.
6. Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.
7. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Posiłki w żłobku

W naszym żłobku gwarantujemy dzieciom 4 posiłki w ciągu dnia: śniadanie, drugie śniadanie, obiad (składający się z dania głównego i zupy) oraz podwieczorek. Dzieci nie dostają przekąsek między posiłkami.

Rozkład godzinowy posiłków w żłobku:

8:30 – śniadanie

10:00 – drugie śniadanie

12:00 – obiad (danie główne)

14:45 – 15:00 – zupa i podwieczorek

Organizacja żywienia w żłobku

Żywienie w żłobku jest organizowane zgodnie z obowiązującymi normami żywieniowymi wydanymi przez Instytut Żywności i Żywienia.

Nasz żłobek posiada własną kuchnię, w której codziennie przygotowywane są świeże posiłki dla wszystkich dzieci uczęszczających do żłobka. Realizujemy również diety eliminacyjne dla dzieci.

Staramy się kształtować wśród najmłodszych zdrowe nawyki żywieniowe, dlatego przez cały dzień dzieci mają dostęp do wody pitnej. Ograniczamy do minimum spożycie soli i cukru. Nie stosujemy produktów gotowych i półproduktów, a więc także produktów wysoko przetworzonych. Dbamy o odpowiednią atmosferę przy posiłkach, nie spieszymy się i opisujemy co znajduje się na talerzu. Opiekunowie organizują również specjalne zajęcia o tematyce zdrowego żywienia np. sadzenie ziół (poznawanie ich smaków i zapachów), pieczenie babeczek (dzieci są włączone w proces przygotowywania posiłku), wykonywanie samodzielnie przez dzieci sałatek owocowych, które następnie są przez nasze maluszki spożywane.

Diety eliminacyjne

W przypadku konieczności wykluczenia konkretnego produktu lub grupy produktów rodzic zobowiązany jest dostarczyć zaświadczenie lekarskie.

Zaświadczenie lekarskie dotyczące diety eliminacyjnej wystawione przez lekarza pediatrę jest ważne 30 dni. W przypadku diety bezmlecznej takie zaświadczenie od pediatry jest ważne do odwołania. Zaświadczenie wystawione przez lekarza specjalistę (np. alergolog, gastrolog, endokrynolog itp.) jest ważne do odwołania.

W zaświadczeniu powinien znajdować się wykaz produktów wskazanych i przeciwwskazanych do opracowania właściwej diety dla dziecka.

Zasady organizacji posiłków

Przed każdym posiłkiem dzieci myją ręce wodą z mydłem. Taka czynność zostaje powtórzona również po skończeniu jedzenia. Nie używamy chusteczek nawilżanych.

Podczas posiłków dzieci siedzą przy stołach i krzesłach dostosowanych do ich wzrostu, aby zachować optymalne warunki ergonomii. Dzieciom zakładane są śliniaki, po wyrażeniu przez nie zgody (mogą wybrać śliniak samodzielnie). Opiekunki w grupach starają się uczyć dzieci samodzielności, także w czasie spożywania posiłków. Jeśli jednak widzą, że dziecku potrzebna jest pomoc przy jedzeniu bądź piciu to udzielają im wsparcia i pomocy. Nie karmią dzieci na siłę, jedynie zachęcają do próbowania przygotowanych posiłków. O tym ile zje dziecko decyduje ono samo, od nas zależy jedynie co dokładnie i kiedy zostanie zaproponowane dziecku do jedzenia. Zachęcamy dzieci do samodzielnego nakładania na talerzyki owoców, warzyw, surówki („szwedzki stół”). Uczymy również dzieci sprzątania po posiłkach m.in. poprzez naukę zasuwania za sobą krzesłek.

W przypadku krótszego pobytu dziecka w żłobku nie ma możliwości spakowania posiłku na wynos. Nie przyjmujemy również posiłków przygotowanych przez rodzica w domu w celu podania ich w żłobku.

Jadłospisy

Za organizację żywienia oraz układanie jadłospisów w żłobku odpowiada intendent. Jadłospisy są układane na dziesięć dni, aby były prawidłowo zbilansowane. Zawsze występują w nich różnorodne produkty spożywcze z każdej z 5 grup produktów, czyli:

- Produkty zbożowe i ziemniaki
- Warzywa i owoce
- Mleko i przetwory mleczne
- Mięso czerwone, drób, ryby, jaja
- Tłuszcze

Użycie cukru i soli jest ograniczone do minimum i nie przekracza zalecanych norm. Nie stosuje się natomiast gotowych ciast, słodyczy. W celu zachowania walorów smakowych przygotowywanych potraw w kuchni używane są zioła i przyprawy.

Jadłospisy

W kuchni stosowane są różne techniki sporządzania potraw np. gotowanie, pieczenie, duszenie czy smażenie (na niewielkiej ilości tłuszczu, maksymalnie 1 – 2 razy w tygodniu). Staramy się, aby posiłki wydawane dzieciom były kolorowe, smaczne i pachnące. Dzieci otrzymują posiłki o różnej konsystencji, aby stymulować rozwój umiejętności gryzienia i żucia. Dbamy również o odpowiednią temperaturę posiłku i wielkość porcji.

Do przygotowywania posiłków wybieramy głównie świeże, sezonowe warzywa i owoce. W przypadku trudności z ich dostępnością (zima) używamy również mrożonek i/lub warzyw/owoców z puszek.

Posiłki w żłobku – śniadanie i drugie śniadanie

Śniadanie opiera się na mleku lub jego przetworach. Zwykle dzieci dostają zupełną mleczną z dodatkiem np. kasz, płatków (kukurydziane, orkiszowe, jaglane itp.), klusek lanych itp. lub mleko w formie napoju (kakao, kawa zbożowa). Dodatkowo dzieci otrzymują kanapki z masłem i dodatkiem w formie np. wędlin wysokogatunkowych, sera żółtego, twarożku, jajek, past kanapkowych (wykonanych tego samego dnia przez pracowników kuchni). Do tego zawsze jest dodane jakieś warzywo np. papryka w słupkach, ogórek kiszony, pomidor itp.

Drugie śniadanie, ze względu na krótki odstęp czasowy od pierwszego śniadania jest lekkie i niezbyt obfite. Zwykle dzieci dostają wtedy do jedzenia owoce w kawałkach, ewentualnie w formie sałatki owocowej.

Posiłki w żłobku – obiad (danie główne i zupa)

Zawsze składa się z produktu białkowego (mięso, ryba, jajko, rośliny strączkowe), produktu węglowodanowego (ziemniaki, kasza, ryż, makaron) oraz dodatków warzywnych w formie surówek (podawane na zimno) i jarzynek (podawane na ciepło). Do drugiego dania zwykle podajemy do picia kompot lub wodę z dodatkami np. cytryną, miętą.

Zupy przygotowywane są na wywarze z włoszczyzny z przewagą jednego składnika nadającego zupie smak np. ogórki kiszane w zupie ogórkowej czy pomidory/przecier pomidorowy w zupie pomidorowej. Zupy przygotowywane są z dodatkiem ziemniaków lub innych produktów zbożowych (kasze, ryż, makaron, grzanki, płatki). Zupy mogą być zabelane np. jogurtem, kefirem, mleczkiem kokosowym.

Posiłki w żłobku - podwieczorek

Podwieczorek zwykle składa się z posiłku na bazie mleka lub jego przetworów i dodatku w formie ciasta, muffinek, placuszków. Często dzieci otrzymują również kisiel, budyń, różne ciasteczka, bułeczki drożdżowe, deserki typu panna cotta itp. Na bazie jogurtu naturalnego, maślanki czy kefiru jest zwykle wykonywany koktajl z dodatkami (owoce, pestki/nasiona/orzechy).

Przez cały dzień dzieci mają zapewniony stały dostęp do wody niegazowanej.