



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 29
ul. Nike 6
02-442



Drodzy Rodzice

Właściwe odżywianie dzieci w wieku do lat trzech, jest czynnikiem warunkującym ich optymalny rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. To w jaki sposób nauczymy teraz dzieci zasad prawidłowego odżywiania, higienicznego sposobu przyrządzania posiłków oraz szacunku do jedzenia, będzie rzutowało na jego dalszy rozwój. Dlatego jako placówka, dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić Maluchom idealne warunki przygotowywania i spożywania posiłków, wzmacniając zdrowe nawyki żywieniowe oraz starając się w tym czasie kształtować ich rozwój we wszystkich obszarach.

STANDARDY DOTYCZĄCE ORGANIZACJI POSIŁKÓW

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

ŻYWIENIE W ŻŁOBKU - ISTOTNE INFORMACJE

- Model żywienia przyjęty w żłobku uwzględnia optymalny (tj. zapewniający odpowiednie przerwy między posiłkami) rozkład pór posiłków dostosowany do 10 godzinnego pobytu dziecka w żłobku.
- Zapewniamy przebywającym w placówce dzieciom wyżywienie zgodnie z wymaganiami dla danej grupy wiekowej, wynikającymi z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.
- W żłobku stosowane są diety eliminacyjne.
- W placówce zapewniamy najwyższą jakość produktów i składników z których przygotowywane są dania dla dzieci.
- Codziennie w placówce wywieszane są dniowe jadłospisy.
- Posiadamy tablicę informacyjną prowadzoną przez intendenta, na temat ciekawostek/nowości dotyczących żywienia małych dzieci.
- W placówce dostępne są dla rodziców, do pobrania przykładowe przepisy na ciekawe i smaczne dania, które można przygotować wraz z dzieckiem w domu.

ORGANIZACJA POSIŁKÓW (dobre nawyki i usamodzielnianie)

- Uczymy dzieci samodzielności i higienicznego spożywania posiłków kształtując równocześnie szacunek do jedzenia.
- Aktywizujemy dzieci w przygotowanie jadalni do posiłku i po nim np. zachęcamy do wsuwania krzesłek po skończonym posiłku.
- Zawsze towarzyszymy dziecku podczas posiłków – daje nam to możliwość interakcji jeden na jeden lub z małą grupą, czuwając przy tym nad bezpieczeństwem i higieną.
- Nie zmuszamy do jedzenia i nie poganiamy podczas posiłku -to dziecko decyduje co zje i ile.
- Angażujemy dzieci do przygotowywania posiłków np. tworząc szwedzki stół, podczas zajęć, pobudzając ich ciekawość, kreatywność i wyobraźnię.



ZACHĘCANIE DO JEDZENIA I KOSZTOWANIA NOWYCH SMAKÓW

Niechęć do jedzenia rozmaitych potraw oraz kosztowania nowych smaków jest zjawiskiem naturalnym wśród Maluchów. Jeżeli dziecko nie chce jeść, to nie je - ważnym jest abyśmy dołożyli wszelkich starań aby je zachęcić np. poprzez:

- estetyczne podanie posiłków,
- używanie kreatywności – proponujemy na różne sposoby podawanie potraw np. (warzywa duszone, gotowane, krojone w kostkę, plastry itp.),
- umożliwiamy eksperymentowanie jedzenia rączką,
- nadajemy ciekawe nazwy posiłkom, skupiając przez to ich uwagę np. informując, że dziś zjemy zupę literkową itp.



KRZEWIENIE POSTAW ZDROWEGO ODŻYWIANIA

W żłobku dbamy na co dzień o to, by nasze dzieci miały urozmaicony jadłospis, bogaty w produkty zapewniające im całodzienną zbilansowaną dietę, zgodną z piramidą żywienia.

Ponadto, promujemy zdrowe odżywianie poprzez:

- informowanie rodziców na temat nowości żywieniowych na tablicy ogłoszeń,
- uczestnictwo rodziców wraz z dziećmi w zajęciach warsztatowych,
- przygotowanie zdrowych przepisów do wykorzystania w domu,
- uświadamianie rodzicom istoty prawidłowego żywienia i nawyków żywieniowych,
- prowadzenie różnego rodzaju zajęć na temat zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci np. „Co jeść, a czego unikać”, „Wpływ odżywiania na zęby”.

PODSUMOWANIE

Spożywanie posiłków w żłobku zajmuje dużą część czasu, dlatego staramy się czerpać z tego korzyści, dbając przy tym o wszechstronny rozwój dzieci – uczymy kultury, higieny, szacunku do jedzenia. Dajmy możliwość samodzielności dziecku, kosztowania i wyboru nowych smaków/potraw!

