jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 32
ul. Sygietyńskiego 4
04-549 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

Żywienie w żłobku

Temat posiłków jest bardzo istotny w trakcie pobytu dziecka w żłobku. Jednym z najczęściej zadawanych przez Rodziców pytań , jest to czy dziecko jadło.

Za organizację żywienia, układanie jadłospisów, dostosowanie ich do indywidulanych diet odpowiada intendent we współpracy z pielęgniarką. Główne wytyczne , jakimi kieruje się intendent przy układaniu codziennego menu to normy żywieniowe podane przez Instytut Żywności i Żywienia.

Posiłki są również okazją do realizowania zadań wychowawczych, uspołeczniających, do ćwiczenia samodzielności oraz kształtowania nawyków higienicznych.

Kilka słów od intendenta

- Posiłki są przygotowywane z produktów wysokiej jakości, dostarczanych przez sprawdzonych dostawców
- Wykorzystujemy różnorodność dostępnych produktów, w tym warzyw i owoców
- Staramy się aby nasze jadłospisy były urozmaicone i zawierały produkty z różnych grup
- Wszystkie posiłki są przygotowywane w żłobkowej kuchni
- Personel kuchni przywiązuje dużą uwagę zarówno do estetyki jak i do walorów smakowych każdego posiłku
- Przy planowaniu posiłków uwzględniamy preferencje dzieci
- Ograniczona jest do minimum ilość dodawanego cukru i soli oraz smażenie potraw
- Posiłki dla dzieci na diecie eliminacyjnej są zbliżone do posiłków pozostałych dzieci
- Dzieci otrzymują do picia wodę dobrej jakości oraz herbatki i kompoty.

Standardy żywienia w żłobku

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

Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.

Tworzymy sytuacje, w których dzieci mogą przygotować swoje pierwsze dania.

Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątania po posiłku

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

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

- mycie rąk przed posiłkiem, dzieci uczone są samodzielności – te, które są gotowe myć samodzielnie – robią to , reszta ma pomoc, wycieranie rączek samodzielne ręcznikiem, analogiczna sytuacja po posiłku – tu zwrócenie uwagi na buzię(zmycie resztek)
- dziecko jest pytane przez opiekunkę o śliniak, dziecko decyduje czy chce go założyć; może wybrać śliniak , który mu się podoba
- rezygnacja ze mokrych chusteczek, służą do wycierania stołu po posiłku

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

- samodzielne smarowanie pieczywa pastą (plastikowe noże, mała miseczka z pastą na stoliku)
- wybór pieczywa ze zbiorczej tacy
- szwedzki stół na śniadanie dla małych grup

3. **Tworzymy sytuacje w których dzieci mogą sobie samodzielnie przygotować swoje pierwsze dania**

   zajęcia dydaktyczne z warzywami, owocami, tworzenie sałatek, soku, pieczenie i ozdabianie ciastek, komponowanie kanapeczek, celebrowanie świąt nietypowych np. Dzień pizzy, pieczenie pierniczków na Boże Narodzenie, zabawy , literatura dziecięca, piosenki (o tematyce związanej z posiłkami, zdrowym żywieniem)

4. **Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu po posiłku**

   rozkładanie talerzyków, odkładanie kubeczków na tace, odkładanie śliniaków do specjalnego pojemnika, wycieranie stołów chusteczkami, wycieranie rozlanego płynu ręcznikiem papierowym, zasuwanie krzesełek

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

- siadamy do stołu z dziećmi, zachęcamy, obserwujemy, jeśli jest taka możliwość – 1 opiekunka na stolik, jeśli nie, to wybór takiego miejsca , by czuwać nad przebiegiem posiłku,
- dobrze znamy swoje dzieci, ich preferencje żywieniowe, pozwala to udzielić wsparcia dzieciom, które tego potrzebują i dać większą swobodę innym,
- dzieci mają czas na spokojne zjedzenie, nie pospieszamy, nie zabieramy talerza, dajemy czas do namysłu.

6. **Uczymy dzieci szacunku do jedzenia**

- zachęcanie do dokończenia posiłku
- nakładanie jedzenia w sposób estetyczny
- resztki zrzucane poza zasięgiem wzroku dzieci (poza jadalnią)
- podanie wody przed posiłkiem , często poprawia to apetyt

7. **Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci**

-zachęcanie Rodziców do czytania jadłospisów i inspirowania się nimi,

- respektowanie diet, preferencji żywieniowych dzieci, jeśli dziecko konsekwentnie odmawia posiłku – ustalamy z Rodzicem, co dziecko je w domu, prosimy o współpracę w tym zakresie,

- zachęcanie do dzielenia się pomysłami na dania

- uświadamianie Rodzicom , że słodycze, bułeczki zaraz po wyjściu z Sali to nie najlepszy pomysł, dziecko wtedy nie zje posiłku w żłobku, bo wie, że czeka na nie Rodzic z jedzeniem

Godziny posiłków w żłobku

8.30-9.00 śniadanie

10.30 owoce

11.30 obiad- II danie

14.30-15.00 zupa i podwieczorek

Prosimy o przyprowadzanie dzieci odpowiednio wcześniej przed śniadaniem, tak aby mogły się do niego przygotować.

Jeśli decydują się Państwo za późniejsze przyprowadzanie dziecka, to śniadanie powinno ono zjeść w domu - posiłki w żłobku nie są zostawiane "na później"