



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

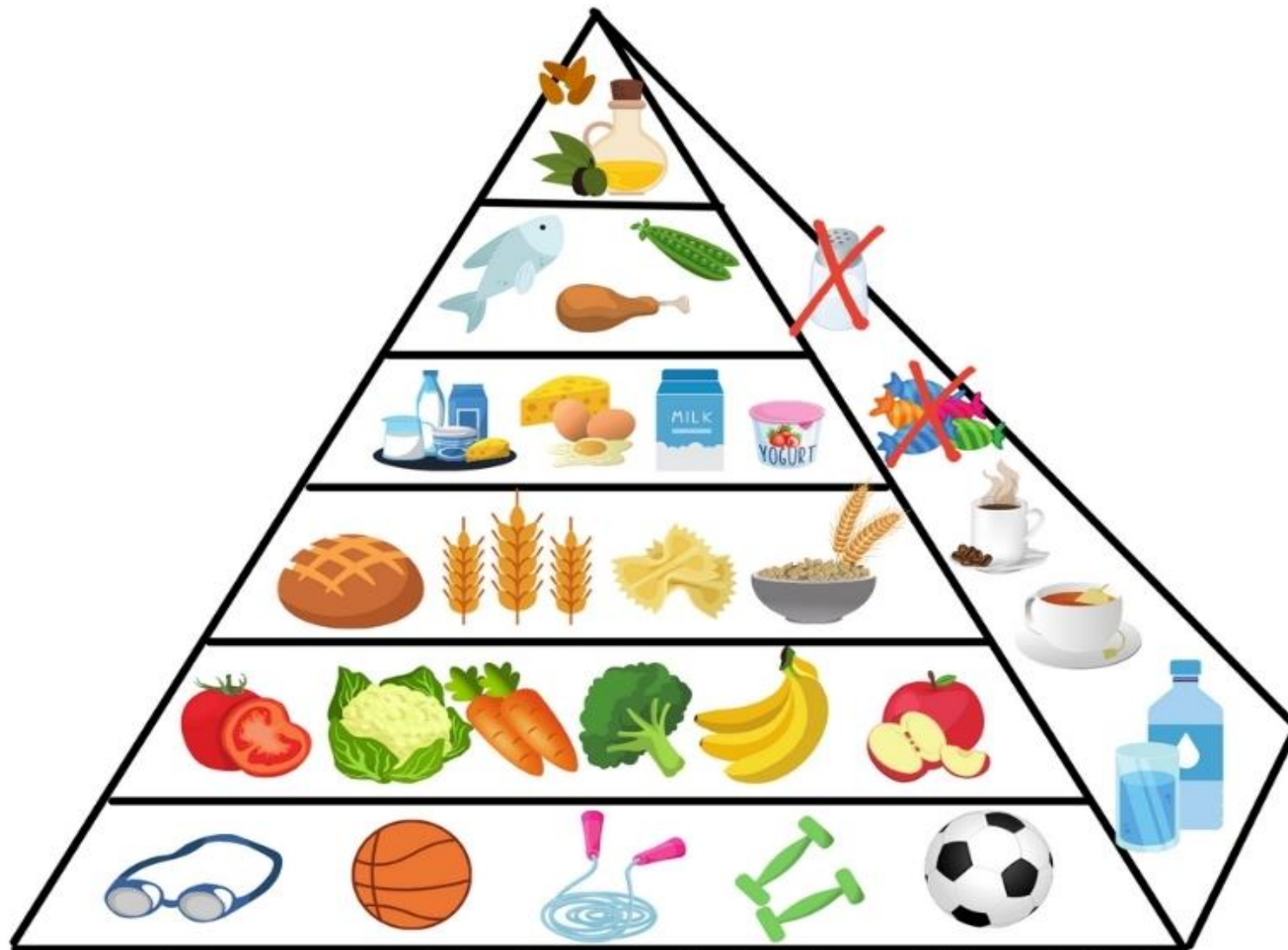
STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 41
ul. Potockich 107
04-534



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W piramidzie żywienia wszystkie produkty spożywcze są podzielone na kilka grup. U podstawy piramidy znajdują się produkty, które powinny stanowić podstawę diety (np. kasza, ryż, makaron oraz warzywa). Im bliżej wierzchołka, tym mniej produktów z danej grupy powinniśmy spożywać. Najmniej, bo raz w tygodniu powinniśmy jeść słodczyce, tłuste mięso.



Opracowanie własne na podstawie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej IŻŻ, 2016

KSZTAŁTOWANIE ODŻYWIANIA

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne w okresie dziecięcym jak i w okresie dojrzewania. Zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze jest bardzo różne – od stosunkowo dużego na węglowodany, białka i tłuszcze po bardzo niewielkie na witaminy i składniki mineralne. Zależy ono od płci, wieku, aktywności fizycznej, klimatu, trybu życia. Dlatego też powinniśmy zwracać szczególną uwagę na to, co zjadamy, kupujemy i jaki styl życia prowadzimy. Racjonalne żywienie to takie, które dostarcza organizmowi wszelkich niezbędnych składników we właściwych ilościach oraz odpowiednich proporcjach. Istotna jest zarówno liczba tych posiłków, jak i ich rozłożenie w ciągu dnia.

KSZTAŁTOWANIE ODŻYWIANIA

Ważny jest także odpowiedni dobór produktów – każdy posiłek, oprócz odpowiedniej porcji energii, powinien dostarczać niezbędnym organizmowi składników pokarmowych. Nie ma jednego, idealnego produktu, który zawierałby wszystkie składniki pokarmowe w optymalnych dla nas proporcjach. Dlatego też podstawową zasadą prawidłowego odżywiania powinno być urozmaicenie (codziennie co najmniej 15 różnych produktów, stale zmienianych).

KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH W ŻŁOBKU

- W naszym żłobku układamy jadłospis dekadowy, zgodnie z normami Instytutu Matki i Dziecka oraz zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia.
- Normy żywienia w żłobku uwzględniają modele żywienia dzieci. tj. organizacje i harmonogram posiłków oraz upodobania i preferencje żywieniowe najmłodszych konsumentów.
- Posiłki są dostosowane do wieku dzieci, uwzględniające alergie i diety
- Posiłki są urozmaicone i kolorowe, tak aby zachęcały dzieci do jedzenia
- Właściwe żywienie musi zaspokajać zapotrzebowanie organizmu na substancje energetyczne oraz poszczególne składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany)

PRAWIDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Od najmłodszych lat należy dbać o prawidłowe nawyki żywieniowe naszych pociech, w naszym żłobku posiłki wyglądają następująco:

I śniadanie:

- mleko w postaci ciepłych napojów mlecznych (kakao, kawa orkiszowa, mleko modyfikowane) lub ciepłych zup mlecznych z dodatkiem węglowodanowym w postaci kasz/płatków/makaronu/ryżu.

Ponadto, jako uzupełnienie śniadania serwowane są:

- mini kanapki z urozmaiconego asortymentu pieczywa (chleb żytni, razowy, pszenno-żytni, orkiszowy, bułka wrocławska) z masłem 82% tłuszczu (diety margaryna wysokiej jakości lub masło bez laktozy). Dodatkiem produktów wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery, jaja sery twarogowe, różnego rodzaju pasty na bazie jaj, twarogu, mozzarelli, soi, ciecierzycy lub warzywne pasztety np. z cukinii).

II śniadanie :

- - owoce, warzywa głównie w formie stałej (kawałki do gryzienia) lub w formie soku

Obiad:

Drugie danie obiadowe składa się z produktów białkowego pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, produktu objętościowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż) oraz dodatków warzywnych (surówki warzywne lub owocowo-warzywne+ warzywa gotowane). Do picia podajemy kompot na bazie owoców świeżych/mrożonych.

Zupy:

Przygotowujemy na bazie jarzyn (marchew, seler, por, pietruszka) z dodatkiem składnika głównego nadającego zupie charakterystyczny smak np. zupa pomidorowa (świeże pomidory/przecier pomidorowy, makaron). Do zaprawiania zup stosujemy głównie jogurt lub kefir.

Podwieczorek:

Stanowi uzupełnienie puli energetycznej całodobowej diety dziecka. Może składać się z owoców lub przetworów owocowych, ciasta, budyniu, koktajlu mleczno-owocowego, placuszków, naleśników, ciasteczek (np. owsianych, jaglanych przygotowanych przez nasze Panie kucharki)

- Między posiłkami do picia podajemy wyłącznie niegazowaną wodę, która dostępna jest na każde życzenie dziecka.
- Jadłospis jest wywieszany na tablicach informacyjnych przy grupach, udostępniony w aplikacji Warszawskie Żłobki, oraz na stronie internetowej żłobka (jadłospis przykładowy).
- Podczas posiłku, dzieci mają wolny wybór dodatków do kanapek podczas śniadania, oraz jarzyn i surówek podczas obiadu.
- Opiekunowie podczas posiłków zachęcają dzieci do jedzenia i karmią te dzieci, które wymagają pomocy.
- Celem kształtowania właściwych nawyków żywieniowych, smakowych rezygnujemy z dosładzania napoi, zup mlecznych i surówek. Cukier zastępujemy miodem ucząc w ten sposób od najmłodszych lat prawidłowej piramidy żywienia oraz zapobiegając chorobom cywilizacyjnym w późniejszym wieku.
- Minimalizując wykorzystanie soli dodajemy przyprawy ziołowe celem wzbogacenia smaku i poprawy strawności spożytych posiłków przez dzieci.