



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 43
ul. Tokarza 4
03-379



Żłobek to miejsce, które może i powinno oprócz serwowania prawidłowo skomponowanych posiłków, pełnić zadania z zakresu edukacji żywieniowej, zarówno dzieci jak i ich rodziców.

Zasady żywienia

Zasady żywienia dzieci w żłobkach reguluje zapis w Ustawie z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3.

(Dz.U.2023.204 t.j.: Art. 22. [Obowiązek zapewnienia wyżywienia w żłobkach] Żłobek i klub dziecięcy zapewniają przebywającym w nim dzieciom wyżywienie zgodne z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającymi z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.

Ogólne założenia dotyczące żywienia dzieci w żłobku

Jadłospisy układane są dekadowo i uwzględniają obowiązujące wytyczne, dotyczące zasad prawidłowego żywienia:

- Wysoka jakość i dobór surowca
- Odpowiednie racje żywieniowe
- Przygotowane dania są urozmaicone.
- Stosujemy się do norm i wytycznych.
- Obserwujemy dzieci w trakcie posiłku w celu modyfikacji formy, konsystencji, smaku posiłków.
- Warzywa i owoce są w każdym posiłku.
- Posiłki są przygotowywane na miejscu, bez konserwantów i sztucznych barwników.
- Dzieci mają stały dostęp do dobrej jakości wody źródlanej.
- Posiłki zawierają minimalną ilość soli i cukru –zgodną z wytycznymi.

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych

- Stałe pory posiłków – zgodnie z ustalonym harmonogramem
- Urozmaicony i właściwie zbilansowany jadłospis
- Brak podjadania między posiłkami
- Właściwa kultura spożywania posiłków
- Mycie rąk przed i po posiłku

Diety eliminacyjne

Uwzględniamy diety eliminacyjne na podstawie zaświadczeń lekarskich: od lekarza pediatry zaświadczenie jest ważne przez 1 miesiąc, od lekarza alergologa przez 1 rok

Wszystkie produkty „zastępcze” przeznaczone do realizacji diet eliminacyjnych nie zamieszczonych w specyfikacji Zespołu Żłobków m.st. Warszawy, rodzic dostarcza oryginalnie zapakowane z odpowiednio długą datą ważności.

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. Tworzymy sytuacje, w których dzieci mogą przygotować swoje pierwsze dania.
4. Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii 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.

Mycie rąk wodą i mydłem przed i po posiłku

Przed i po każdym posiłku myjemy ręce wodą i mydłem

Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia

Podczas śniadania dzieci mają do wyboru warzywa, w czasie II śniadania wybierają ulubiony owoc, a w porze obiadu samodzielnie nakładają sobie surówkę i jarzynkę.

Dzięki nabytym umiejętnością łatwiej radzą sobie z podjęciem decyzji jak również nabierają pewności siebie.

Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania potraw

Przed posiłkiem pokazujemy dzieciom świeże warzywa, z których zrobiony zostanie obiad. Dzieci mają możliwość dotknięcia, wąchania i niektóre „smakują”

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

W starszych grupach, każdy dzień w żłobku rozpoczynamy od wybrania dwóch „dyżurnych”, którzy dostają specjalne naklejki. Taki dyżurny pomaga rozłożyć sztucce do obiadu, dodatkowo każde dziecko po wypiciu kompotu odstawia kubek na tacę.

Uważnie towarzyszymy dzieciom podczas posiłku

Podczas posiłku przy każdym stoliku obecny jest opiekun, który czuwa nad bezpieczeństwem dzieci, pomaga oraz wspiera podczas próby samodzielnego jedzenia.

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

Tłumaczymy dzieciom, że podczas posiłku nie bawimy się jedzeniem, nie wyrzucamy jedzenia na stół i podłogę. Nigdy nie wyrzucamy jedzenia do kosza przy dzieciach.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

W naszym żłobku zawsze umieszczany jest jadłospis na cały tydzień. Rodzic ma możliwość zobaczenia, co danego dnia je jego dziecko.

W procesie adaptacji wdrazamy rodziców do nauki dziecka prawidłowych nawyków organizacji posiłków w naszym żłobku, jak również picia wody/kompotu z kubka.

Godziny posiłków

8:30-9:00 I śniadanie

10:00-10:15 II śniadanie –owoce

11:30-12:00 obiad –II danie

14:30-15:00 podwieczorek –zupa i deser