jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 46
ul. St.Przybyszewskiego 70/72
01-824 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

Potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym

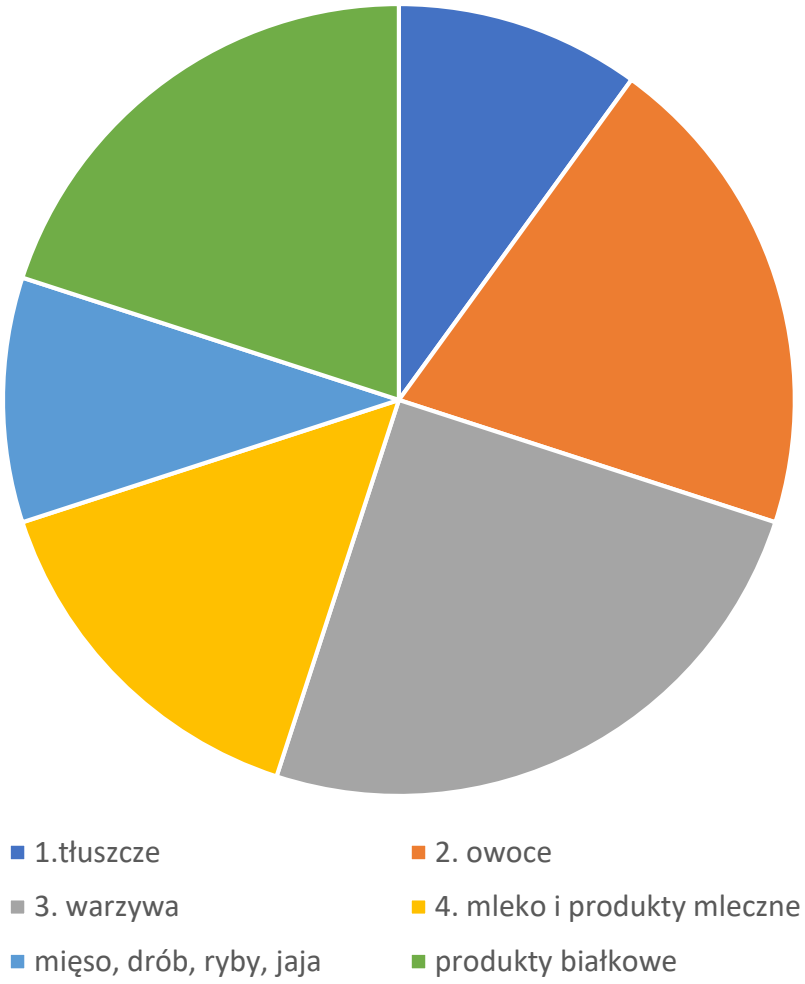
- Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4-5 posiłków – 3 podstawowe i 1-2 uzupełniające.
- Wartość energetyczna i odżywcza diet dzieci powinna realizować zapotrzebowanie żywieniowe określone w normach.
- Głównym źródłem płynów powinna być woda dobrej jakości

Według aktualnych norm :

1. Dobowe zapotrzebowanie na energię w przeliczeniu na 1 kg masy ciała wynosi ok.83 kcal
2. Minimalna ilość białka – 1 g na kilogram masy ciała. Norma dzienna to 14g.
3. Tłuszcze powinny zawierać 35-40 % całkowitej energii.
4. Węglowodany powinny wynosić 45-65% w ogólnej puli energetycznej
5. Zapotrzebowanie na wapń wynosi 700 mg, na witaminę D -600 j.m- 100 j.m, na żelazo 7 mg, na jod – 90 ug.

Modelowy talerz żywieniowy

- Tłuszcze : 1-2 porcje
- Owoce : 4 porcje
- Warzywa : 5 porcji
- Produkty zbożowe : 5 porcji
- Mleko i produkty mleczne : 3 porcje
- Mięso, drób, ryby, jaja : 1-2 porcje
- Produkty białkowe : 4-5 porcji



Przykład produktów zalecanych w żywieniu dzieci w okresie poniemowlęcym

PRODUKTY BIAŁKOWE :

- Mleko i produkty mleczne : Mleko, mleko modyfikowane, jogurty naturalne, kefiry, ser żółty, ser biały
- Mięso, drób, ryby, jaja : chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby, jaja

PRODUKTY ZBOŻOWE :

- Pieczywo : bułka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham
- Ryże, kasze, płatki : płatki zbożowe, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana, kasza orkiszowa, kasza bulgur
- Makarony, białe pieczywo, kluski : makaron, bułka pszenna, naleśniki, placki, ciasto drożdżowe

WARZYWA:

- Czerwone : buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan
- Białe : kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki
- Żółtopomarańczowe : dynia, fasola, kabaczek, kukurydza, marchew
- Zielone : awokado, brokuł, bób, brukselka, cukinia, zielony groszek, kapusta, szpinak, szczypiorek

Przykład produktów zalecanych w żywieniu dzieci w okresie poniemowlęcym

OWOCE :

- Fioletowopurpurowe : borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, śliwki, winogrona
- Czerwone : arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, porzeczki, poziomki, jeżyny
- Żółtopomarańczowe i białe : ananas, banan, brzoskwinia, grapefruit, gruszka, pomarańcza, mandarynka, morela, jabłko

TŁUSZCZE :

- Tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej z pestek winogron
- Tłuszcze zwierzęce : masło

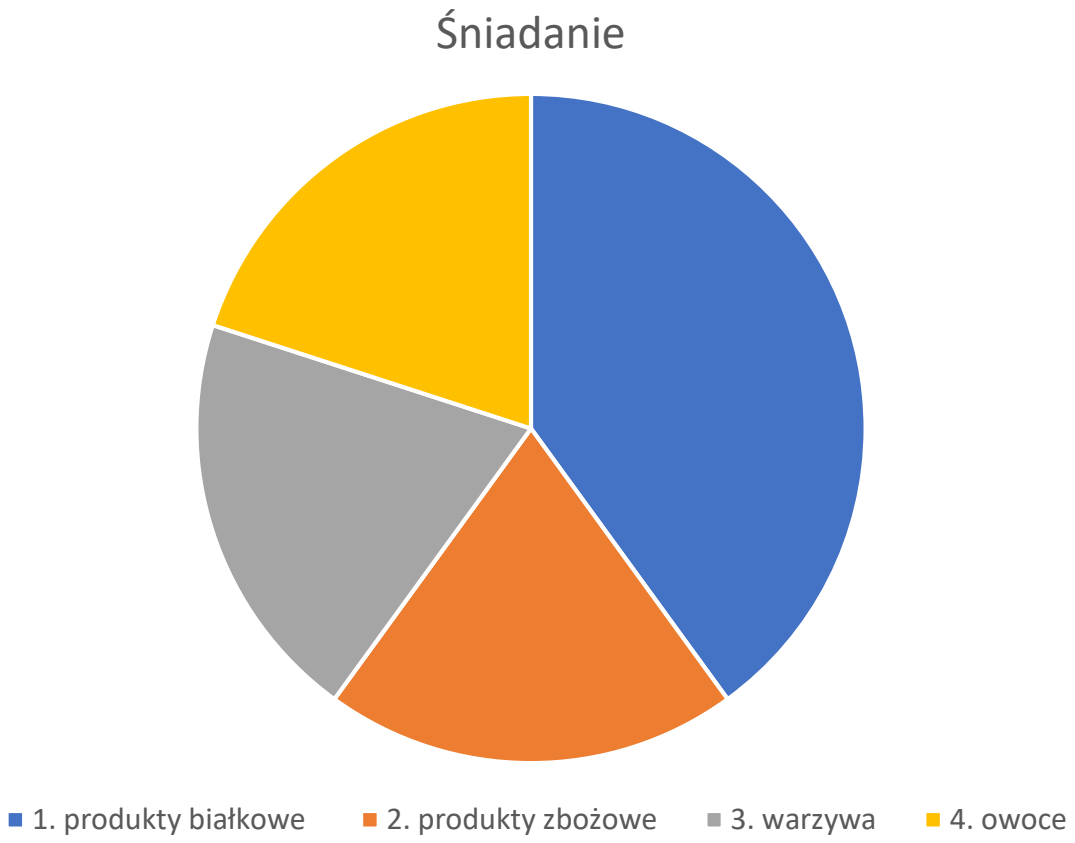
Posiłki podstawowe:

- **Śniadanie** – to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia. W żywieniu dzieci po 12 miesiącu życia podstawą posiłku powinno być mleko i produkty mleczne np. jogurty, kefiry, napoje mleczne np. kawa zbożowa, kakao. W zestawie śniadaniowym dziecka prócz mleka należy uwzględnić inne produkty białkowe : sery, jajka, pasty warzywne, sałatki warzywne i dobrej jakości wędliny. Pieczywo powinno być urozmaicone- pszenne, pszenno-razowe i żytnie. Kanapki powinny być nieduże, zawierać dodatek warzyw np. ogórka bez skórki krojonego w plasterki, rzodkiewki, pomidorka, sałatę itp..
- **Obiad** – Posiłek obiadowy powinien składać się z zupy i drugiego dania. Zupa powinna być przygotowana na bazie warzyw z dodatkami np. makaronem, kaszą, ryżem. Drugie danie należy przygotować na bazie czerwonego mięsa, drobiu (indyk, kurczak), ryb i jaj. Jako dodatek powinno zawierać ziemniaki, ryż, kasze, makaron oraz dodatek w postaci surówek na bazie dobrej jakości świeżych warzyw np. z dodatkiem oliwy, jogurtu naturalnego oraz gotowanej jarzynki. Posiłek powinien być atrakcyjny pod względem kolorystycznym i konsystencji. Podstawową technologią w przygotowaniu posiłku powinno być gotowanie, również na parze. Do posiłku wskazane jest podawanie niewielkiej ilości soku lub kompotów.
- **Kolacja** –Rodzaj tego posiłku często zależy od tego, czy dziecko uczęszcza do żłobka czy nie. Posiłek podawany na kolację powinien być lekkostrawny, bogaty w witaminy, węglowodany i składniki mineralne. Można podawać szklankę mleka wypitego przed snem.

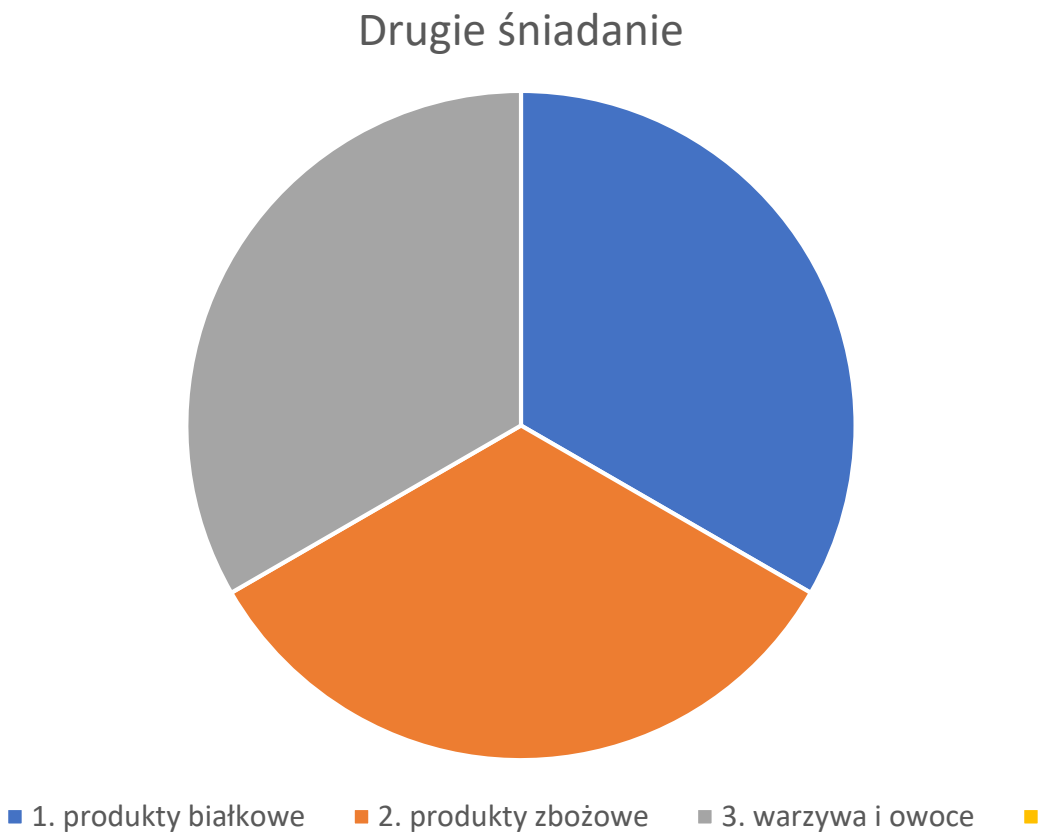
Posiłki uzupełniające

- **Drugie śniadanie** –polecane są świeże owoce, podawane w atrakcyjny sposób, soki lub przeciery owocowe. Można łączyć owoce z kleikiem ryżowym, biszkoptami. Wiele potraw można przygotować na bazie mleka, sera, twarożków lub jaj. Zaliczyć do nich można naleśniki, omlety, placuszki z dodatkiem jogurtów owocowych, dżemów. Do jogurtów można stosować dodatki w postaci orzechów, migdałów, wiórków kokosowych, suszonych owoców. Należy jednak pamiętać aby były one rozdrobnione. Najmłodsze dzieci mogą otrzymywać również w ramach drugiego śniadania kisiel lub budyń, porcje ciasta oraz koktajle mleczno- owocowe z dodatkami.
- **Przekąski :** zdrowymi przekąskami w diecie małych dzieci są z pewnością owoce. Najlepiej podawane w formie cząstek, urozmaicone, obrane. Mogą być to też kawałki świeżych warzyw, soki owocowo- warzywne a także jogurty z dodatkami lub przeciery owocowe.

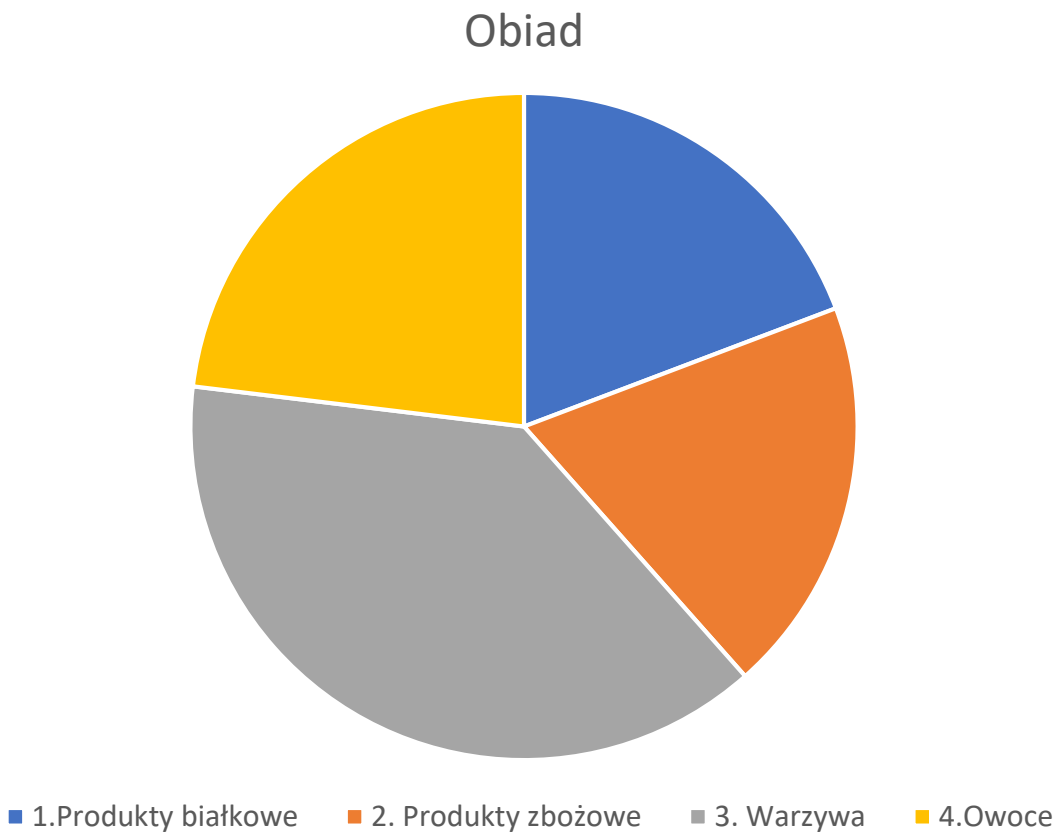
Dieta dziecka- udział produktów białkowych, zbożowych, warzyw i owoców w poszczególnych posiłkach



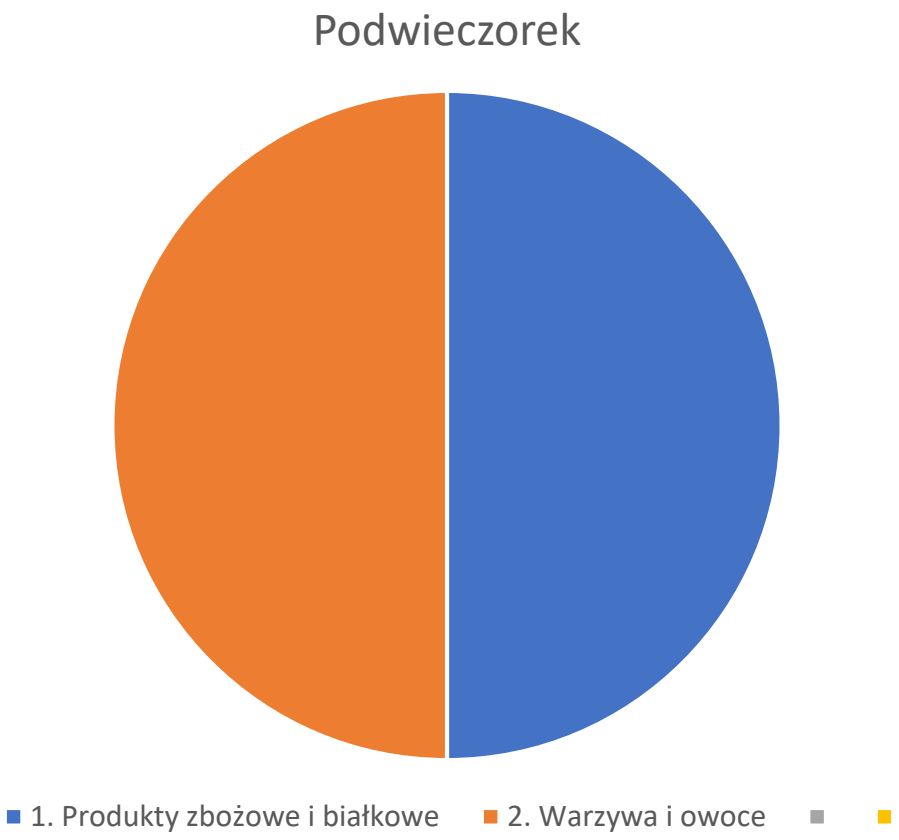
Dieta dziecka- udział produktów białkowych, zbożowych, warzyw i owoców w poszczególnych posiłkach



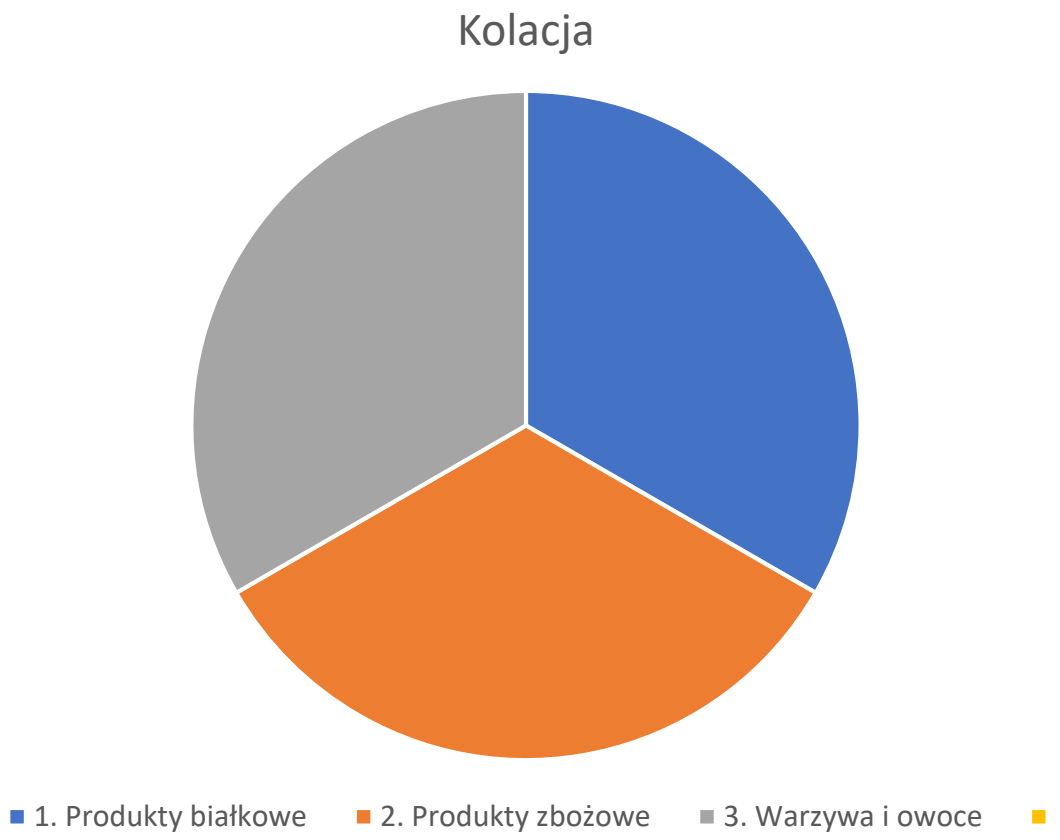
Dieta dziecka- udział produktów białkowych, zbożowych, warzyw i owoców w poszczególnych posiłkach



Dieta dziecka- udział produktów białkowych, zbożowych, warzyw i owoców w poszczególnych posiłkach



Dieta dziecka- udział produktów białkowych, zbożowych, warzyw i owoców w poszczególnych posiłkach



Racje pokarmowe żywienia w żłobku

Produkty zbożowe:

Pieczywo mieszane -25 g

Mąka, makarony -15g

Kasze, ryże, płatki – 19g

Ziemniaki – 80g

Warzywa i owoce :

Warzywa – 200 g

Owoce – 200 g

Mleko i produkty mleczne:

Mleko (w tym modyfikowane) – 300 g

Mleczne napoje fermentowane – 50g

Sery twarogowe – 12 g

Sery podpuszczkowe – 2 g

Mięso, wędliny, ryby, jaja:

Mięso/drób/wędliny- 23g

Ryby-33 g świeża /35 g mrożona

Jaja- 1-3 sztuki w dekadzie – 15 g

Tłuszcze:

Zwierzęce – 5 g

Roślinne – 7g

Cukier i słodycze :

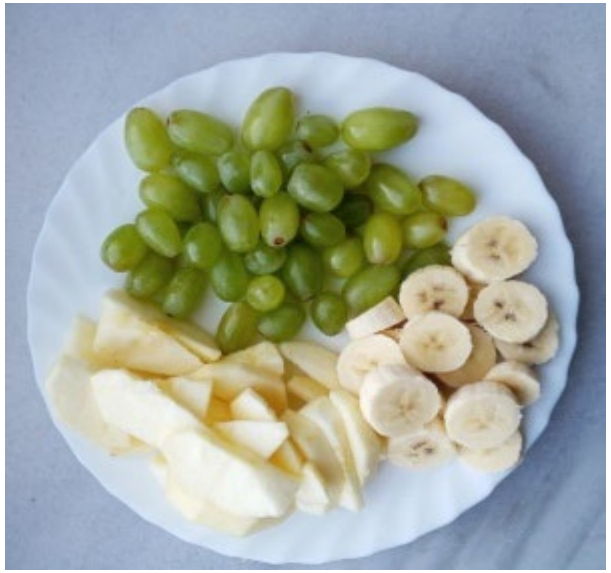
max 10 g

Sól :

max 1,4 g.

Prawidłowa dieta dziecka

- UROZMAICONA pod względem doboru produktów w posiłkach
- UREGULOWANA pod względem częstotliwości podawania posiłków
- UMIARKOWANA – pod względem doboru wielkości posiłków do indywidualnych potrzeb dziecka
- Z UNIKANIEM nadmiaru soli i cukru oraz sztucznych barwników i konserwantów



Standardy przygotowywania posiłków w żłobku

- Posiłki przygotowywane są wg. różnorodnych technik sporządzania potraw – przede wszystkim są to dania gotowane na parze a także gotowane tradycyjnie, pieczone oraz duszone
- Stopień rozdrobnienia potraw jest dostosowany do wieku dzieci
- Posiłki przygotowywane są estetycznie, różnorodne kolorystycznie
- Wielkość porcji dostosowana jest do wieku dziecka
- Dania podawane są w taki sposób, aby dziecko mogło swobodnie operować sztućcami
- Potrawy podawane są w odpowiedniej temperaturze, zgodnej z ich specyfikacją
- Posiłki podawane są z ograniczeniem zawartości soli, na bazie suszonych ziół
- Do przygotowania potraw wybierane są świeże produkty sezonowe, w okresie zimowym zastąpione mrożonymi które zachowują najwyższą wartość odżywczą względem świeżych