



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 47
ul. Chodecka 2
03-332



Standardy dotyczące organizacji posiłków

- 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 sprzątnięciu po posiłku.
- Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.
- Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.
- Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Zalecenia żywienia dzieci w wieku 1-3 lata

Dziecko powinno spożywać codziennie:

- pieczywo i przetwory pochodzące z pełnego przemiału zbóż ,
- produkty nabiałowe takie jak (mleko, maślanekę, kefir lub jogurt),
- warzywa (w tym strączkowe) i owoce,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek lub olej rzepakowy do przygotowanych potraw),
- chude czerwone mięso w tym wędliny, powinny być podawane nie częściej niż dwa, trzy razy w tygodniu (bez skóry),

Dziecko powinno spożywać codziennie:

- pieczywo i przetwory pochodzące z pełnego przemiału zbóż ,
- produkty nabiałowe takie jak (mleko, maślanekę, kefir lub jogurt),
- warzywa (w tym strączkowe) i owoce,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek lub olej rzepakowy do przygotowanych potraw),
- chude czerwone mięso w tym wędliny, powinny być podawane nie częściej niż dwa, trzy razy w tygodniu (bez skóry),
- mięso drobiowe powinno być spożywane dwa, trzy razy w tygodniu (bez skóry),
- wskazane jest spożywanie ryb (raz, dwa razy w tygodniu),
- należy ograniczyć dodatek soli do potraw,
- należy ograniczyć podawanie słodczy i słodzonych napojów (woda do picia),
- codzienne ćwiczenia fizyczne (gry i zabawy) na świeżym powietrzu.

W żywieniu dzieci szczególną uwagę należy zwrócić na częstotliwość spożywania posiłków i ich organizację, dobór produktów w diecie, wartość energetyczną i odżywczą oraz nawyki żywieniowe.

Właściwa organizacja podawanych dziecku posiłków w ciągu dnia zabezpiecza odpowiednią podaż energii.

Dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4 – 5 posiłków :

- 3 podstawowe
- 1-2 uzupełniające