



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 49

ul. 6 Sierpnia 1/5

02-843 Warszawa



Dlaczego organizacja żywienia jest ważna?

- Posiłki zajmują znaczną część czasu, jaki dzieci spędzają w żłobkach.
- Wiemy, że posiłki to sytuacje, w których można wspierać dzieci we wszystkich obszarach rozwojowych.
- Chcemy skutecznie wspierać rozwój dzieci i wiemy, jak to robić.

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. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw
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

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

W naszym żłobku kształtujemy nawyki higieniczne, wdrażając do mycia rąk wodą i mydłem przed i po posiłku we wszystkich grupach wiekowych.

Śliniaki są używane w najmłodszej grupie i w średniej w zależności od stopnia samodzielności dzieci. W tym celu stosujemy następujące rozwiązania:

- Już na pierwszym spotkaniu z rodzicami mówimy o konieczności zaopatrzenia dziecka w śliniak i opowiadamy, jaka praktykę stosujemy odnośnie nabywania przez dzieci umiejętności samoobsługowych.
- Pani wychowawczynie kładzie śliniaki na stolikach, przy których siedzą dzieci, a one same wybierają dla siebie śliniak. Pani zakłada wybrany przez dziecko śliniak, nawiązując przynajmniej kontakt wzrokowy z dzieckiem.
- W sytuacji, gdy propozycja założenia śliniaka spotyka się z oporem ze strony dziecka, rezygnujemy z zakładania. Jednak zawsze każde dziecko może dokonać wyboru śliniaka przed jedzeniem, także to, które poprzedniego dnia odmówiło.

2. Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia

- W grupie średniej i najstarszej dzieci mogą nalewać samodzielnie wodę, natomiast zupę i napoje podaje Pani Wychowawczyni.
- Wspiera się dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia, poprzez stawianie na stolikach poszczególnych elementów posiłku na osobnych talerzach z oznakowaną łyżką lub widelcem. Wychowawca siedzący przy danym stoliku służy pomocą, jak również przysuwa talerz bliżej dzieci proponując dokładkę.

3. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- W oczekiwaniu na posiłek Pani opowiada dzieciom o tym, co dziś będzie można zjeść. Przedstawia ciekawostki dotyczące danej potrawy. Czasem wykorzystuje zagadki. Niekiedy demonstruje dzieciom owoc lub warzywo, wykorzystując wcześniej nabyte przez dzieci doświadczenia i ich wiedzę. Dzieci wspólnie z Panią nazywają dany produkt, próbują opowiadać, do jakich potraw jest wykorzystywany przez rodziców, czy dziadków.
- W czasie posiłków Panie opowiadają o smakach poszczególnych potraw.
- Zachęca się dzieci do zapoznania się z nową potrawą poprzez wykorzystanie różnych zmysłów: dotykania, wąchania, smakowania.
- Zwraca się baczna uwagę na estetykę podania posiłku, np. Pani „maluje” gwiazdkę z sosu na mlecznej kaszce.
- Czasem dzieci same przygotowują sałatkę owocową lub warzywną, soki wyciskane lub robią ciasteczka.

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

- Jedno, dwoje dzieci towarzyszy Pani w jadalni, rozkładając kubeczki, czy sztućce.
- W każdej grupie na każdym stole stoi taca do odkładania kubka po wypiciu, a w starszych grupach także talerzy po jedzeniu.
- W najstarszej grupie, gdy jest niższa frekwencja dzieci odnoszą swoje talerze na wózek kelnerski.
- Wszystkie dzieci po zjedzeniu posiłku przysuwają swoje krzesło do stolika.

5. Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- Przy każdym stoliku razem z dziećmi siedzi Pani wychowawczyni. Jej zadaniem jest towarzyszenie dzieciom w czasie posiłku i dbanie o miłą atmosferę.
- Zdajemy sobie sprawę, że posiłek to dobry czas na obserwację mocnych i słabych stron dziecka, dlatego Panie obserwują, jak dzieci radzą sobie przy stole (koordynacja, brudzenie się, niechęć do dotykania różnych konsystencji, brak gryzienia, częste dławienie się)

6. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- O żywieniu i obowiązujących standardach mówimy od czasu podpisania umowy z rodzicami.
- Zachęcamy do zapoznawania się z dostępnym zawsze jadłospisem.
- Prosimy o wprowadzanie w domu stałych pokarmów, o towarzyszenie nam w procesie usamodzielniania dziecka poprzez uwspólnienie organizacji posiłków w domu i żłobku.
- Podczas adaptacji zapoznajemy rodziców z konsystencją podawanych w żłobku pokarmów i ich smakiem oraz sposobem podawania. Oswajamy z obecnością sztucców.
- W ciągu roku szkolnego organizujemy zajęcia otwarte, na których wspólnie przygotowujemy różne potrawy.
- Wywieszamy dla rodziców przepisy na potrawy szczególnie lubiane przez dzieci.
- Informujemy o stałej dostępności intendenta w razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z wyżywieniem dzieci.
- Szczególną pieczę otaczamy niejadki, będąc w ścisłym kontakcie z ich rodzicami i wspólnie poszukując sposobów na trudności dziecka. W sytuacjach bardzo trudnych kierownik, psycholog i wybrana opiekunka zapraszają na rozmowę oboje rodziców starając się znaleźć rozwiązanie zaistniałej sytuacji.

Czego nie robimy?

- NIE zmuszamy do jedzenia, a zachęcamy.
- NIE odwracamy uwagi bajką, ani zabawą.
- NIE szantażujemy: np. jak nie zjesz pani będzie smutna...
- NIE straszymy: np. jak nie zjesz zupy, nie dostaniesz deseru...
- NIE porównujemy dzieci.

Pracujemy według standardów!