



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 53
ul. Akacjowa 15
05-076



STANDARDY POSIŁKÓW JAKO WSPARCIE ROZWOJU KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH, EMOCJONALNYCH, POZNAWCZYCH I MOTORYCZNYCH U MAŁYCH DZIECI

Posiłki zajmują znaczną część czasu, jaki dzieci spędzają w żłobku. Ważne więc, żeby czas ten był organizowany w sposób jak najbardziej wartościowy dla rozwoju każdego dziecka.

Poniżej przedstawiamy standardy 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

MYJEMY RĘCE WODĄ I MYDŁEM PRZED I PO POSIŁKU, ZAŚ ŚLINIAKI SĄ OPCJONALNE.

Myjemy ręce przed każdym posiłkiem wodą z mydłem. Ważne jest dla nas, żeby dzieci myły ręce prawidłowo i stało się to dla nich nawykiem. Mycie rąk przed i po posiłkach jest również nieocenioną możliwością interakcji opiekunki z dzieckiem, rozmowa, dzięki której dzieci będą rozwijały wiedzę o świecie.

Zachęcamy do samodzielności. Śliniaki zakładamy dzieciom opcjonalnie, dla dzieci które tego chcą. W praktyce w młodszych grupach informujemy dzieci, że przed posiłkiem będziemy zakładać im śliniaki i pytamy, czy dzieci się na to zgadzają. Umożliwienie dzieciom podejmowania decyzji w tej (i każdej innej kwestii, która ich dotyczy) jest ważne z perspektywy kształtowania poczucia sprawstwa dzieci i ich autonomii.

W starszych grupach, pytamy, czy są dzieci, które chciałyby założyć śliniak i umożliwiamy to wszystkim chętnym. Zwracamy również szczególną uwagę na sposób zakładania śliniaków. Informujemy każde dziecko, o tym co robimy podczas zakładania śliniaka.

WSPIERAMY DZIECI W SAMODZIELNYM NAKŁADANIU SOBIE JEDZENIA.

- Zachęcanie dzieci do wspólnego przygotowania posiłków. Jest to proces rozpoczynający się od proponowania dzieciom wykonania bardzo prostych czynności, który w miarę nabierania przez nie nowych umiejętności jest modyfikowany. W praktyce, proponujemy dzieciom: rozstawianie talerzyków, misek i sztućców.
- Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu i komponowaniu kanapek. Z czasem mają możliwość nakładania sobie innych potraw, które wymagają bardziej precyzyjnych kompetencji. Samodzielne nakładanie jedzenia przez dzieci zawsze odbywa się w warunkach gwarantujących bezpieczeństwo dzieci.

Kluczowe jest dla nas tworzenie atmosfery sprzyjającej nawiązywaniu relacji dorosły-dziecko

TWORZYMYSYTUACJE, W KTÓRYCH DZIECI MOGĄ PRZYGOTOWAĆ SWOJE PIERWSZE DANIA.

Wspólne przygotowanie posiłków np.

- w ramach zajęć przy użyciu plastikowych sztućców, krojenie owoców do sałatek
- wspólna degustacja produktów.
- pogadanki o ulubionych potrawach dzieci.

Podczas drugiego śniadania dzieci mogą wybrać swój ulubiony owoc, pokroić go i włożyć do swojej miseczki.

- zachęcamy do próbowania każdego owocu.

Organizujemy też w żłobku „dni sokowe” np.

- poniedziałek wyciskamy sok z marchewki i jabłka, dzieci przy pomocy opiekuna wkładają owoce do wyciskarki, wspólna degustacja soków.

Dzieci mają ogromną satysfakcję z podejmowania działań, wzmacnia to poczucie ich wartości i sprawstwa

ZACHĘCAMY DZIECI DO UDZIAŁU W PRZYGOTOWANIU JADALNI DO POSIŁKU I SPRZĄTANIU PO POSIŁKU.

Wprowadzenie dzieci przez uczestniczenie w zajęciach edukacyjnych w zasady panujące podczas posiłków.

- dzieci samodzielnie ustawiają talerzyki, biorą sztucze z koszyczka

W salach organizowane jest też miejsce, gdzie dzieci mogą odstawiać naczynia po jedzeniu (np. oddzielny stolik, wózek, taca na środku stołu), a kiedy dzieci skończą posiłek są zachęcane do przysuwania swoich krzesełek do stolików.

- wspólne mycie stolików

UWAŻNIE TOWARZYSZYMY DZIECIOM W CZASIE POSIŁKÓW.

Podczas posiłków uważnie obserwujemy dzieci, w miarę możliwości przy każdym stoliku dzieciom towarzyszy opiekun

- zachęcamy do próbowania i spożywania zawartości całego posiłku. Np. „marchewka na piękność” , „sałatka na zdrowie” .

Rola dorosłych jest kluczowa dla zapewnienia dzieciom optymalnych warunków rozwoju w czasie posiłku. Dotyczy to organizacji przestrzeni zapewniającej bezpieczeństwo oraz zachęcającej dzieci do eksploracji i samodzielności, ale przede wszystkim tworzenia atmosfery sprzyjającej nawiązywaniu relacji.

UCZYMY DZIECI SZACUNKU DO JEDZENIA.

Już nasze maluszki uczymy szacunku do jedzenia. W myśl zasady, że dzieci uczą się poprzez obserwowanie innych staramy się dawać im dobry przykład. w żłobkach dzieci nigdy nie są świadkami wyrzucania resztek do kosza.

- Uczymy dzieci rozmawiając z nimi, czytając im książeczki, na temat np. uprawy roślin, jak powstają skąd się biorą produkty na nasze posiłki

WŁĄCZAMY RODZICÓW W KSZTAŁTOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH U DZIECI.

Niezwykle ważne jest, żeby pracownicy żłobka i rodzice dzielili się informacjami na temat dziecka, jego zachowania, rozwoju i preferencji żywieniowych

- Rodzice informują nas o zwyczajach dziecka w zakresie spożywania posiłków, np. czy dziecko spożywa posiłki oglądając bajki? czy pije z kubeczka? czy ma doświadczenie w korzystaniu z widelca? Jest to dla nas bardzo pomocne, pomaga to opiekunkom stworzyć komfortowe warunki spożywania posiłków w placówce.
- Poszukujemy przyczyn niejedzenia i niepicia dzieci w czasie pobytu w żłobku. Zawsze, kiedy taka sytuacja ma miejsce wspólnie z rodzicami i specjalistami ustalamy indywidualny plan działania, aby zaradzić tej sytuacji. Nie może mieć miejsca sytuacja, kiedy dziecko spędza cały dzień w placówce odmawiając picia i jedzenia, gdyż może mieć to poważne konsekwencje dla jego zdrowia.
- Staramy się o to, żeby dzieci nabierały zdrowych nawyków żywieniowych, były otwarte na nowe smaki i spożywały posiłki w sposób kulturalny, angażujemy w te aktywności rodziców poprzez, np.: w sezonie przygotowujemy z dziećmi sałatki warzywne, owocowe, zdrowe przekąski, kiszonki, galaretki itp. Zachęcamy rodziców do kontynuowania tego w domu