jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 55
ul. Fiszera 28
04-402

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

- Prawidłowe żywienie jest niezwykle ważne od pierwszych dni życia– ma wpływ na zdrowie i rozwój młodego człowieka.

- Żłobek dla wielu dzieci jest miejscem, w którym spędzają znaczną część dnia, a co za tym idzie spożywają większość swoich posiłków.

- Żłobek często jest miejscem, w którym dziecko spotyka się z nowymi smakami, strukturami i tym samym wyrabia odpowiednie nawyki żywieniowe.

- Jako stały element harmonogramu dnia jest serwowanie posiłków w określonych, stałych porach dnia.

Drogi Rodzicu pamiętaj :

- Dorosły decyduje co dziecko otrzymuje do jedzenia.
- Dziecko decyduje ile zje.
- Personel w żłobku zachęca dziecko do zjedzenia/spróbowania posiłku. Dziecko nie może być przymuszane do jedzenia – musi mieć wybór.

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.

Główne zasady żywienia :

- Racjonalność- żywienie w oparciu o jadłospisy dekadowe tj. 10-dniowe
- Urozmaicenie
- Zastosowanie się do norm i wytycznych
- Dostosowanie podawanych pokarmów do wieku i umiejętności dzieci
- Respektowanie diet eliminacyjnych zleconych przez lekarza
- Obserwacja dzieci podczas posiłków i modyfikacja w zakresie konsystencji, formy, smaku.

Zgodnie z ustalonymi wytycznymi : W codziennym jadłospisie znajdują się produkty z różnych grup (tabela w kolejnym slajdzie) — dieta powinna być różnorodna.

- Warzywa i owoce są użyte do przygotowania każdego posiłku.
- Posiłki są przygotowywane na miejscu, z naturalnych składników (bez zawartości barwników i konserwantów).
- Ograniczona jest podaż potraw smażonych na tłuszczu.
- Głównym źródłem płynów jest woda dobrej jakości.
- Posiłki zawierają ograniczoną podaż cukru i soli.

Grupy produktów

Grupa produktowa (podane w gramach)	Instytut Matki i Dziecka	Modelowa racja pokarmowa w Zespole Żłobków
Pieczywo	25	25
Mąka, makaron	25	15
Kasza, ryż, płatki	30	19
Ziemniaki	80-100	80
Warzywa	200	200
Owoce	250	200
Mleko	550 (w tym napoje mleczne fermentowane)	300
Napoje mleczne fermentowane	-	50
Sery twarogowe	12	12
Sery podpuszczkowe	2	2
Mięso, drób, wędliny	20	23
Ryby	10	10
Jaja	25	15
Tłuszcze zwierzęce	6	5
Tłuszcze roślinne	10	7
Cukier i słodycze	20	10

Średnia całodzienna MRP

Normy na poziomie MRP – 75%

Forma żywienia – śniadanie

- zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem, zacierką lub do picia kawa zbożowa, kakao, herbata.
- Pieczywo pszenne, pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: wędliną, serem żółtym, serem mozzarella, jajkami, pastami warzywnymi, twarożkiem, rybą oraz świeżymi warzywami.

***Diety*: codziennie kaszka bezmleczna, pieczywo z margaryną i dodatkami w zależności od obowiązującej diety.**

Forma żywienia – II śniadanie

- Owoce całoroczne.
- 2-3 razy w tygodniu owoce sezonowe: truskawki, jeżyny, maliny, morele, borówki i inne.
- Woda do picia bez ograniczeń .

Forma żywienia – śniadanie

- zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem, zacierką lub do picia kawa zbożowa, kakao, herbata.
- Pieczywo pszenne, pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: wędliną, serem żółtym, serem mozzarella, jajkami, pastami warzywnymi, twarożkiem, rybą oraz świeżymi warzywami.

***Diety*: codziennie kaszka bezmleczna, pieczywo z margaryną i dodatkami w zależności od obowiązującej diety.**

Forma żywienia – II śniadanie

- Owoce całoroczne.
- 2-3 razy w tygodniu owoce sezonowe: truskawki, jeżyny, maliny, morele, borówki i inne.
- Woda do picia bez ograniczeń .

Forma żywienia – zupa (II faza obiadu) + podwieczorek

- Zupy wielowarzywne lub zupy kremy.
- Gotowane na wywarach jarskich.
- z dodatkami ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu lub zacierki.

<u>Diety</u>: zupy bez dodatku warzyw uczulających, zupy bez jogurtu.

Podwieczorki

- Najczęściej złożone z produktów mlecznych fermentowanych: kefirów, jogurtów, maślanek, deserów mlecznych lub mleka: ryż na mleku, kasza na mleku, budyń, koktajle.
- Inne to: musy owocowe, ciasta, galaretki, kisiele, ciasteczka, batoniki.
- Wszystkie produkty własnego wyrobu

<u>Diety</u>: posiłki przygotowywane z eliminacją składnika uczulającego w sposób jak najbardziej zbliżony do tradycyjnego, np.: ciasta/budynie/koktajle na napojach roślinnych, ciasta bez jajek, z eliminacją uczulających owoców

Współpraca Rodzic-opiekun

- Warto, aby dziecko przed wyjściem z domu zjadło małe śniadanie – uczy to prawidłowego nawyku spożywania posiłku. Istotne jest, aby rodzic wiedział, ile zjadło dziecko podczas pobytu w żłobku. Takie informacje przekazywane są prze opiekunów, gdy dziecko jest odbierane ze żłobka.
- Na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej żłobka jest umieszczony aktualny jadłospis. Dzięki temu rodzic wie, co dziecko miało podawane do jedzenia w ciągu dnia. Ułatwi to zaplanowanie posiłków w domu.

Przykładowy jadłospis

Dzieci przebywające na diecie mają zapewnione kaszki bezmleczne owocowe i kleiki bezmleczne. Ponadto wszystkie dzieci dostają wodę na żądanie. Dodatkiem do zup jest wysokiej jakości oliwa z oliwek lub masło. Informacje o składnikach alergennych użytych do przygotowania posiłków zgodnie z jadłospisem opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (…).

Szanowni Państwo!

Prosimy o przyprowadzenie dziecka co najmniej 15 minut przed godziną rozpoczęcia posiłku celem odpowiedniego przygotowania dziecka (umycie rąk, założenie śliniaka, usadzenie przy stoliku) .

Przepraszamy !

W czasie trwania posiłku dzieci nie będą przyjmowane i wydawane .

Godziny posiłków

- 08:30 – 09:00 I śniadanie
- 10:00 – 10:15 II śniadanie
- 11:30 – 12:00 I faza obiadu (II danie)
- 14:30 – 15:00 II faza obiadu (zupa) i podwieczorek

Woda źródlana do picia jest dostępna bez ograniczeń .