



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 56
ul. Truskawkowa 5
03-257



Kształtujemy nawyki higieniczne u dzieci

- Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku
- Dzieci wybierają sobie śliniaki (jeśli dziecko nie chce to nie zmuszamy)

Wspieramy dzieci w byciu samodzielnym

- Warzywa i owoce są na środku każdego stolika, dzieci samodzielnie nakładają sobie to na co mają ochotę na swoje talerzyki.

Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- W czasie posiłków panuje miła atmosfera
- Panie zachęcając do próbowania nowych potraw tworząc zabawne nazwy np. zupa shrekowa – zupa szpinakowa
- Korzystając z nietypowych świąt z kalendarza dzieci na okoliczność „dnia marchewki” samodzielnie robiły sok karotkę, którą później chętnie wypity

Angażujemy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu po nim

- Wybieramy dziecko, które jest dyżurnym w danym dniu: rozkłada pudełka z serwetkami na stolikach, zbiera śliniaki do koszyczka z pomocą Pani Opiekunki po posiłku,
- Dzieci po zjedzonym posiłku zasuważają swoje krzeselka do stolika

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- Przy każdym stoliku razem z dziećmi siedzi Pani Opiekunka, jeśli dziecko sygnalizuje taką potrzebę pomaga w czasie posiłku

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- Tłumaczymy właściwe zachowanie i postępowanie z jedzeniem:
 - nie rzucamy jedzeniem
 - nie bawimy się jedzeniem
- Nie wyrzucamy pozostawionych resztek jedzenia przy dzieciach

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- Zachęcamy rodziców do zapoznawania się z dostępnym zawsze jadłospisem na stronie internetowej żłobka, przy każdej grupie w żłobku oraz na tablicy przy głównym wejściu
- Udostępniane są rodzicom przepisy na zdrowe i atrakcyjne potrawy

W żłobku są układane jadłospisy dekadowo zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia

- posiłki przygotowywane są z wysokiej jakości produktów kuchni na miejscu
- w naszych daniach sól ograniczamy do 1,4 g/dziecko i zastępujemy ją ziołami
- staramy się nie używać cukru
- między posiłkami dzieci mają stały dostęp do wody

**Diety eliminacyjne stosuje się u dzieci
na podstawie zaświadczenia lekarskiego**

Posiłki w żłobku są podawane o stałych porach według następującej kolejności

- I śniadanie: zupa mleczna/mleko + kanapki z dodatkami
- II śniadanie: świeże owoce
- Obiad I faza: danie główne
- Zupa + podwieczorek