



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 59  
ul. Skarbka z Gór 9  
03-287 Warszawa



- ✓ Prawidłowe żywienie dzieci w okresie do trzeciego roku życia odgrywa znaczącą rolę w prawidłowym rozwoju dziecka.
- ✓ Posiłki w żłobku przygotowywane są w oparciu o realizację zasad higieny produkcji żywności i bezpieczeństwa zdrowotnego zawartych w Księdze GHP/ i Systemie HACCP.
- ✓ Jadłospisy układane są dekadowo (10dni) uwzględniając obowiązujące wytyczne dotyczące zasad prawidłowego żywienia.
- ✓ Dzieci w żłobku spożywają posiłki pokrywające  $\frac{3}{4}$ -75% dziennego zapotrzebowania na energię, białko, tłuszcze, węglowodany i witaminy.
- ✓ Do planowania ilości produktów uwzględnionych w jadłospisie służą założenia modelowej racji pokarmowej oraz wartości wymienników dietetycznych.

	Grupa produktów	Racja pokarmowa żywienia w żłobku dla dzieci od 1 do 3 lat*	Orientacyjne wielkości porcji
<b>Produkty zbożowe i ziemniaki</b>			
1.	pieczywo mieszane	25 g	10x/dekada** (ok. 1 kromka/dziecko - 20-25g na śniadanie lub podwieczorek i ewentualnie w formie grzanek do zup 5g/porcję)
	mąka, makarony	15 g	1-3x w dekadzie jako podstawa śniadania (makaron suchy 10-15g/dziecko), np. makaron/kluski lane na mleku; 1-2x w dekadzie jako podstawa II dania obiadowego (makaron suchy 20g/dziecko lub potrawy mączne); w pozostałe dni – dodatek technologiczny do dań
	kasze, ryż, płatki śniadaniowe	19 g	5-7x w dekadzie jako podstawa śniadania (10-15g suchego produktu/dziecko); 2-3x w tygodniu jako podstawa II dania obiadowego (20g suchego produktu/dziecko); w pozostałe dni (w których do II dania zaplanowano ziemniaki) jako dodatek do zup lub podwieczorków
1A.	Ziemniaki	80 g	2-3x/tydz. (max.5x/dekada) po 100g produktu rynkowego jako baza II dania (straty ok.20%), w pozostałe dni 60g produktu rynkowego (zupy, sałatki)
<b>Warzywa i owoce</b>			
2.	warzywa	200 g	codziennie w każdym posiłku
	owoce	200 g	codziennie w każdym posiłku
<b>Mleko i produkty mleczne</b>			
3.	mleko (w tym mleko modyfikowane typu Junior)	300 g	codzienna porcja mleka do śniadania: na zupę mleczną (8x w dekadzie): 180-200ml + napój mleczny (2x w dekadzie) 200ml. Pozostała ilość w dekadzie śr. 100 ml/dzień: w tym 1-2x w tygodniu (porcja 180-200ml) mleko/napój mleczny do podwieczorku; w pozostałe dni jako dodatek technologiczny do potraw: np. naleśników itp.

3.	mleczne napoje fermentowane	50 g	2x/tydz. po 100g/dziecko jako baza (np. koktajlu) + codziennie jako dodatek technologiczny
	sery twarogowe	12 g	2x/tydz. po 30g/dziecko jako baza past śniadaniowych lub dodatek do II dań obiadowych lub podwieczorków
	sery podpuszczkowe	2 g	1x /tydz.7-10g lub 2x/tydz. 5-7g (np. wiórki), w tym ser żółty i mozzarella
<b>Mięso, wędliny, ryby oraz jaja</b>			
4.	mięso/drób/wędliny	23 g	mięso/drób: 6x/dekada po 35g surowca bez kości przed obróbką (30g+15% straty); w tym: 2-3x w dekadzie mięso czerwone; 3-4x w dekadzie drób; (w praktyce średnio 3x drób i 3x m. czerwone) wędliny lub pasty mięsne do śniadania (wyrób własny) 2x/dekada po 10g; praktyczna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g) 10,5g mięso /10,5g drób/2g wędliny dopuszczalna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g)  przy układzie 3-4x drób i 2-3x mięso czerwone: 7-10,5g mięso /10,5-14g drób/2g wędliny
	ryby	10 g	Do II dania: 3x/dekada po 33g (świeża)/35g (mrożona)/dziecko (lub inne posiłki)
	jaja	1/3 szt. (15g)	w praktyce 1-2szt/tydzień; 3-4 szt. w dekadzie
<b>Tłuszcze</b>			
5.	zwierzęce	5 g	dodatek do kanapek i/lub do potraw ilość z uwzględnieniem śmietany 1g śmietany 18% odpowiada 0,2g masła; 1g śmietany 12% odpowiada 0,15g masła
	roślinne	7 g	dodatek do potraw/sałatek
<b>Cukier i słodczyce</b>		do 10 g	z uwzględnieniem miodu i dżemu
<b>Sól g/dziecko/dzień</b>		max. 1,4 g	

- ✓ Diety eliminacyjne są realizowane w oparciu o zaświadczenie od lekarza specjalisty zgodnie z obowiązującym regulaminem organizacyjnym (lekarz określa rodzaj diety oraz listę produktów wskazanych i przeciwwskazanych nie rodzic).
- ✓ Diety b/mleczne mogą być realizowane w oparciu o zaświadczenie od lekarza pediatry.
- ✓ Nie ma możliwości realizowania diet eliminacyjnych w oparciu tylko o prośbę (oświadczenie) rodziców.
- ✓ W żłobku obowiązuje realizacja zasad kształtowania właściwych nawyków żywieniowych poprzez stałe pory posiłków – zgodnie z ustalonym harmonogramem (planem dnia):
  - 8:30 – 9:00 I śniadanie
  - 10:00 – 10.15 II śniadanie
  - 11:30 – 12:00 (II danie)
  - 14:30 – 15:00 (zupa i podwieczorek)

- ✓ Urozmaicony i właściwie zbilansowany jadłospis
- ✓ Dziecko spotyka się z nowymi smakami, strukturami i tym samym wyrabia odpowiednie nawyki żywieniowe
- ✓ Brak podjadania między posiłkami
- ✓ Właściwe podejście praktyczno- psychologiczne w czasie spożywania posiłków – dziecko samo decyduje ile zje
- ✓ W żłobku dzieci nie są zmuszane do jedzenia a tylko umiejętnie zachęcane przez opiekuna – dziecko musi mieć wybór
- ✓ Właściwą kulturę spożywania posiłków (swoboda, przyjazna atmosfera), kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia
- ✓ Kształtowanie nawyku mycia rąk przed posiłkiem

- ✓ W żłobku dzieci mają nieograniczony dostęp do wody źródlanej.
- ✓ Na śniadanie dzieci dostają zupy mleczne z płatkami, kaszami, makaronem, kakao do picia, kawę zbożową, herbatę. Pieczywo mieszane z masłem, wędliną, serem żółtym, twarożkiem, serem mozzarella, pastami jajeczno – warzywnymi.  
Diety: posiłki przygotowywane są z eliminacją składnika uczulającego.
- ✓ Na drugie śniadanie dzieci dostają owoce.
- ✓ Na obiad (I faza obiadu) dzieci dostają mięso drobiowe, wieprzowe, cielęcinę, rybę (morszczuk, dorsz) z kaszami, ryżem, makaronem lub ziemniakami, warzywa na ciepło i warzywa surowe z dodatkiem jogurtu, kompot.  
Diety: posiłki przygotowywane są z eliminacją składnika uczulającego.
- ✓ Zupy (II faza obiadu) przyrządzane są na wywarach ze świeżych warzyw z dodatkiem kasz, ryżu, makaronu i ziemniaków.  
Diety: posiłki przygotowywane są z eliminacją składnika uczulającego.

- ✓ Na podwieczorek dzieci dostają napoje fermentowane takie jak kefir, jogurt, maślanka z dodatkiem owoców oraz kiśle, budynie, ciasta.

Diety: posiłki przygotowywane są z eliminacją składnika uczulającego.

- ✓ Posiłki przygotowywane są z udziałem tłuszczu roślinnych (oleju rzepakowego, oliwy z oliwek) z ograniczeniem soli i cukru bez zawartości barwników i konserwantów.
- ✓ Dzieci od połowy czerwca do połowy września dostają owoce sezonowe takie jak maliny, truskawki, śliwki, borówki.

Zasady żywienia dzieci w żłobkach reguluje zapis w Ustawie z dnia 4 lutego 2011r 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.