



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 60
ul. L. Rydygiera 8a
01-793 Warszawa



ŻYWIENIE W ŻŁOBKU NR 60

W naszym żłobku dbamy o urozmaicenie i różnorodność posiłków, jednocześnie stosując się do norm żywienia dzieci w żłobkach opartych na wytycznych opublikowanych w 2018 roku przez zespół specjalistów z Instytutu Matki i Dziecka oraz Centrum Zdrowia Dziecka.

Posiłki przygotowywane są codziennie, z największą starannością przez wykwalifikowany personel kuchenny, w zlokalizowanej na terenie żłobka własnej kuchni. Dbając o zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci, produkty zamawiane jako składniki posiłków są najwyższej jakości oraz stanowią podstawę do tworzenia autorskich dań. Produkty gotowe takie jak parówki, słodkie serki czy słodczyce są niedozwolone.

Personel opiekuńczy dokłada wszelkich starań aby zachęcać dzieci do jedzenia wszystkich posiłków i próbowania nowych potraw.

STANDARZY ORGANIZACJI POSIŁKÓW

Myjemy ręce wodą z mydłem przed i po posiłku zaś śliniaki są opcjonalne:

- zawsze/ przed każdym posiłkiem uprzedzamy dzieci o tym co nastąpi;
- przed posiłkiem dzieci udają się do toalety;
- samodzielnie lub z pomocą opiekunki pobierają mydło z dozownika, myją ręczki i buzię;
- opiekunka pilnuje i jednocześnie uczy prawidłowego sposobu mycia rąk śpiewając piosenki „myję ręce”, „mycie rąk to fajna sprawa”;
- do wycierania rąk używamy wyłącznie ręcznika dziecka lub ręcznika papierowego jednorazowego;
- śliniaki zakładane są dzieciom chętnym;
- śliniak zawsze zakładamy „od przodu” - widząc buzię dziecka;
- zwracamy uwagę na zasadę siadania przodem do stolika.

STANDARZY ORGANIZACJI POSIŁKÓW

Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia:

- wprowadziliśmy „szwedzkie piątki”;
- dajemy możliwość wyboru ulubionych produktów;
- dzieci za pomocą widelca wybierają produkty i nakładają sobie na talerzyk;
- wybierają rodzaj pieczywa;
- do posiłku podawane jest picie;
- podczas posiłku opiekunka opowiada co znajduje się na talerzu;
- dzieci w każdej z grup, podczas śniadania, tworzą autorską zupę mleczną. Polega to na samodzielnym wsypywaniu łyżeczką do miski płatków, ziaren słonecznika, dyni, rodzynek, żurawiny i zalewaniu ich mlekiem przez opiekunki. Każdy produkt jest w oddzielnym kubku/miseczce – dajemy możliwość wyboru.

STANDARBY ORGANIZACJI POSIŁKÓW

Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- opowiadamy dzieciom o potrawach znajdujących się na talerzu – o zapachu, kolorze, konsystencji itp.
- dzieci starają się jeść samodzielnie – jeśli potrzebują wsparcia to zawsze pomagamy;
- przy każdym stoliku siedzi opiekunka służąca pomocą;
- zwracamy uwagę na zwroty grzecznościowe: PROSZĘ, DZIĘKUJĘ, SMACZNEGO
- przed posiłkiem mówimy krótkie wierszyki, rymowanki, piosenki o tematyce kulinarnej.

STANDARBY ORGANIZACJI POSIŁKÓW

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

- po zakończonym posiłku dzieci odstawiają talerze i kubeczki (z pomocą opiekunki) na wózek przeznaczony do tego celu;
- dzieci samodzielnie odpinają/rozwiązują śliniaki i wrzucają je do pojemnika przeznaczonego do tego celu;
- wycieramy ręczki suchymi chusteczkami – uczymy dzieci samodzielności w tej czynności;
- zachęcamy do przysuwania swoich krzesłek do stolika;
- w podgrupach idziemy do łazienki umyć ręczki i buzię wodą z mydłem;

STANDARZY ORGANIZACJI POSIŁKÓW

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- przy każdym stoliku siedzi opiekunka służąca pomocą;
- aktywnie pomagamy/towarzyszymy dzieciom mniej samodzielny;
- dbamy o bezpieczeństwo, higienę i estetykę;

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- nie sprzątam stolików i podłogi podczas trwania posiłku;
- nie wyrzucamy resztek posiłku przy dzieciach;
- talerze, miseczki i kubki są odstawiane na wózek przeznaczony do tego celu;

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- zachęcamy do zapoznawania się z jadłospisem i wdrażania nowych potraw w domu;
- informujemy rodziców, czy i co dziecko zjadło, wypilo podczas pobytu w żłobku.

SCHEMAT POSIŁKÓW

Śniadania

- Zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem lub zacierką
- Do picia: kawa zbożowa, kakao, koktajle mleczne, herbata
- Pieczywo pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: serem żółtym, pastami warzywnymi, mięsnymi, rybnymi, pasztetem, jajkami, sałatkami, twarogiem, serem mozzarella/żółtym, wędliną, rybą, pieczonym drobiem i innymi
- Diety: kaszka bezmleczna, bezglutenowa ryżowa z dodatkiem mleka modyfikowanego + pieczywo z masłem roślinnym i dodatkami w zależności od diety

II śniadania

- Świeże owoce, musy lub przeciery owocowe
- Do picia: woda, koktajl, lemoniada własna (w okresie letnim)
- Diety: owoce podawane są w zależności od indywidualnej diety

SCHEMAT POSIŁKÓW

II dania

- Mięso, jaja, ryba, warzywa strączkowe – jako produkt białkowy np. w formie pulpecików, kotlecików, gulaszu, potrawki
- Dodatki skrobiowe– makaron, ziemniaki, ryż, kasze
- Warzywa na ciepło – marchew, buraki, brukselka, cukinia, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa itd.
- Warzyw surowe – surówki warzywne z jogurtem lub oliwą
- Kompot owocowy
- Diety: zamiennik produktu białkowego + kasza jaglana, kukurydziana lub makaron bezglutenowy + warzywa na ciepło + surówki bez dodatku jogurtu lub uczulających warzyw

Zupy

- Zupy wielowarzywne lub zupy kremy, gotowane tylko na wywarach jarskich, z dodatkami ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu lub zacierki
- Diety: zupy bez dodatku warzyw uczulających, zupy bez jogurtu czy śmietanki

SCHEMAT POSIŁKÓW

Podwieczorki

- Najczęściej złożone z produktów mlecznych: kefirów, jogurtów, maślanek, sera twarogowego lub mleka np. ryż na mleku, twarożek z owocami, koktajle na bazie maślanki, jogurt z muesli itd.
- Inne to: musy owocowe, ciasta, galaretki, kisiele, ciasteczka, batoniki – wszystkie produkty są własnego wyrobu
- Diety: musy owocowe, przeciery owocowe, owoce w postaci surowej, kaszki/budynie na wodzie lub mleku roślinnym, wafelki bezglutenowe, chrupki kukurydziane i inne

Uwagi:

- Na grupie dostępna jest przez cały czas woda, którą Panie podają na bieżąco np. podczas zabawy czy między posiłkami
- Bardzo prosimy przed rozpoczęciem roku o uczenie dzieci posługiwania się łyżeczką, picia z kubka oraz noszenia śliniaka (ułatwi im to proces adaptacji i oszczędzi dodatkowego stresu)

MODELOWA RACJA POKARMOWA

	Grupa produktów	Racja pokarmowa żywienia w żłobku dla dzieci od 1 do 3 lat*	Orientacyjne wielkości porcji
Produkty zbożowe i ziemniaki			
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)
Warzywa i owoce			
2.	warzywa	200 g	codziennie w każdym posiłku
	owoce	200 g	codziennie w każdym posiłku
Mleko i produkty mleczne			
3.	mleko (w tym mleko modyfikowane typu Junior)	300 g	codzienna porcja mleka do śniadania: na zupełną 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
Mięso, wędliny, ryby oraz jaja			
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
Tłuszcze			
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
Cukier i słodycze		do 10 g	z uwzględnieniem miodu i dżemu
Sól g/dziecko/dzień		max. 1,4 g	

* Oparta na obserwacji praktycznej realizacji zaleceń. Wartości średnie wg. bilansu 10-dniowego poniedziałek-piątek (4 posiłki/dziennie bez kolacji), ilości brutto rynkowe – do wydania z magazynu/1 dziecko.

** Dekada – 10 kolejnych dni, jest to okres, dla którego najczęściej określa się prawidłowe zbilansowanie jadłospisu.

ZASADY WPROWADZANIA DIET ELIMINACYJNYCH

- **Dieta bezmleczna** – aby móc wprowadzić w żywieniu żłobkowym dietę bez mleka i przetworów mlecznych należy udać się do lekarza pediatry/ alergologa i poprosić o wystawienie zaświadczenia o konieczności wprowadzenia tej diety u dziecka. Zaświadczenie należy okazać bezzwłocznie w gabinecie pielęgniarki i intendenta, jest ono ważne bezterminowo, do momentu zgłoszenia przez rodzica ponownej możliwości wprowadzenia nabiału
- **Inne diety eliminacyjne** – aby móc wprowadzić inną dietę eliminacyjną lub wyeliminować (inny niż nabiał) pojedynczy składnik np. seler, pomidory, kakao itd., należy udać się do lekarza alergologa i poprosić o zaświadczenie z wypisaną nazwą konkretnej diety eliminacyjnej i/lub z wypisanymi, poszczególnymi produktami/ składnikami, które należy wyeliminować w żywieniu żłobkowym. Takie zaświadczenie jest ważne również bezterminowo, do momentu zgłoszenia przez rodzica ponownej możliwości wprowadzenia danego składnika

PRZYKŁADOWE POSIŁKI



PRZYKŁADOWE POSIŁKI



PRZYKŁADOWE POSIŁKI

