



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 62
ul. Lwa Tołstoja 2
01-910



Standardy żywienia w Żłobku 62

Standardy żywienia w naszym żłobku są przygotowane w sposób, zapewniający dziecku odpowiednią ilość składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego rozwoju i wzrostu. Żłobek zapewnia dziecku 75% całodziennych potrzeb energetycznych i odżywczych.

Zasady żywienia stosowane w żłobku:

- **Regularne posiłki** - Dzieci w żłobku otrzymują posiłki w odstępach 2-3 godzin o stałych porach. Zapewniamy 4 posiłki dziennie (śniadanie, drugie śniadanie, obiad dwufazowy, podwieczorek).
- **Odpowiednia ilość składników odżywczych** - Wszystkie posiłki są bogate w składniki odżywcze, takie jak białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały. Dzięki temu zapewniamy dzieciom odpowiednią ilość białka i węglowodanów, aby pomóc w prawidłowym rozwoju i wzroście.
- **Zróżnicowana dieta** – proponujemy dzieciom różnorodne posiłki, w tym owoce i warzywa, aby zapewnić im odpowiednią ilość witamin i minerałów. Dlatego ograniczamy sól i cukier do minimum (max 1g/dziennie na dziecko). Sól i gotowe mieszanki przypraw zastępujemy ziołami.
- **Higiena i bezpieczeństwo** – Dbamy o odpowiednie środki do mycia rąk przed jedzeniem, a także właściwe przechowywanie i przygotowywanie żywności, aby zapobiec rozwojowi bakterii.

Standardy żywienia w Żłobku 62

- **Dieta dostosowana do indywidualnych potrzeb dziecka** – na zlecenie lekarskie zapewniamy indywidualne dostosowanie diety dla dziecka. Dzieci różnią się pod względem potrzeb żywieniowych i niektóre wymagają specjalnej diety z powodu alergii lub innych problemów zdrowotnych.
- **Warsztaty o żywieniu** – Wiedza żywieniowa bardzo szybko się zmienia. Przybywa zaleceń, niektóre są modyfikowane. Dlatego ważne dla nas jest, aby pracownicy żłobka uczestniczyli w systematycznych szkoleniach, konferencjach czy debatach, które wpływają na poszerzanie tej wiedzy.
- **Atmosfera w jadalni**- Kluczem do sukcesu jest przyjazna atmosfera podczas spożywania posiłków. W naszym żłobku to dziecko decyduje, ile i co zje, dlatego wybraliśmy formę podawania posiłku w formie **szwedzkiego stołu**. Opiekun pomaga w nauce jedzenia, zachęca by jeść samodzielnie, próbować nowych smaków.
- **Woda**- jest składnikiem niezbędnym do życia. W organizmie pełni rolę substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika, uczestniczy w transporcie m.in. składników odżywczych, stanowi idealne środowisko dla prawidłowego przebiegu procesu metabolicznego, reguluje gospodarkę cieplną, **dlatego też woda jest dostępna każdorazowo na życzenie dziecka**.
- **Staranność i dbałość w przygotowaniu posiłków** - Stawiamy na produkty wysoko wyselekcjonowane.

Formami dzielenia się wiedzą kulinarną w naszym żłobku są:

- gazetki tematyczne (informacje o normach żywieniowych, alergenach czy ciekawostkach kulinarnych)
- przepisy kulinarne potraw, które przygotowujemy w żłobku (dostępne przy jadłospisie w szatni),
- warsztaty o jedzeniu dla dzieci, prowadzone w formie zabawy przez wychowawczynie.