



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 66  
ul. Ciołka 26a  
01-443 Warszawa



W Polsce zasady zdrowego żywienia dla różnych grup wiekowych są opracowywane i publikowane przez jednostki badawczo-rozwojowe podlegające Ministerstwu Zdrowia, takie jak Instytut Żywności i Żywienia oraz Instytut Matki i Dziecka. Opieka nad dziećmi w żłobkach i klubach dziecięcych jest regulowana przez ustawę z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3.

Zgodnie z art. 22 Dz.U.2023.204 tj., żłobki i kluby dziecięce są zobowiązane do zapewnienia dzieciom przebywającym w nich wyżywienia zgodnego z aktualnymi normami żywienia dla danej grupy wiekowej, opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.

W naszej placówce planowanie posiłków dla dzieci w żłobku opiera się tylko na aktualnych normach żywienia i zaleceniach żywieniowych. A o ich realizację dba nasza intendentka żłobka p. Elżbieta Mikulska współpracując na co dzień w wykwalifikowanym personelem kuchennym.

Zgodnie z „Ustawą o żłobkach” żłobek pełni opiekę nad małymi dziećmi w godzinach od 7:00 do 17:00, czyli przez 10 godzin. Dlatego w żłobku każde dziecko ma zapewnione 4 posiłki, które pokrywają 70-75% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze zgodnego z normami żywienia. Posiłki serwowane są w odpowiednich dla wieku porcjach o stałych porach (co około 3 godziny) jako stały element dnia. W Polsce dla dzieci w wieku 1-3 lata zalecana wartość energetyczna posiłków serwowanych w żłobku wynosi 700-750 kcal.

Model żywienia przyjęty w naszej placówce uwzględnia dobro dziecka poprzez zapewnienie mu optymalnego spożycia posiłków przez cały pobyt w żłobku:

- **8:30 – 9:00 Śniadanie**

Śniadanie dla dzieci w wieku 1-3 lat powinno zawierać mleko lub jego przetwory. Podajemy je w formie ciepłych napojów, takich jak kakao czy kawa zbożowa, lub jako zupy mleczne z dodatkiem kasz, płatków, ryżu czy makaronu. Do śniadania dodajemy również kanapkę z różnymi rodzajami pieczywa, masłem wysokiej jakości i produktami wysokobiałkowymi pochodzenia zwierzęcego, takimi jak wędliny, sery czy jaja. W śniadaniu naszym nie brakuje również warzyw i sałatek warzywnych.

- **10:00 – 10:15 II Śniadanie**

II śniadanie powinno być lekkie i niezbyt obfite ze względu na krótki odstęp czasowy pomiędzy śniadaniem a obiadem. Jest to porcja owoców lub warzyw pokrojonych na małe kawałki .

- **11:30 – 12:00 I Danie (Obiad)**

Drugie danie obiadowe składa się z produktów białkowego pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryba, jajko) lub roślinnego (np. kotlet sojowy), produktu węglowodanowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż, kopytka, kluski itp.) oraz dodatków warzywnych w postaci surówek i jarzynek (podawanych odpowiednio na zimno i na ciepło). Do drugiego dania zwykle podajemy kompot przygotowany na bazie świeżych lub mrożonych owoców lub niegazowaną wodę źródlaną z dodatkami, np. mięty i cytryny, oraz innych owoców.

- **14:30 – 15:00 II Danie (Zupa plus podwieczorek)**

Zupy przygotowywane są na bazie warzyw z przewagą jednego składnika nadającym zupie charakterystyczny smak. Mogą zawierać dodatek ziemniaków lub produktów zbożowych, takich jak makaron, ryż czy kasze. Nie są nadmiernie przyprawione. Podwieczorek natomiast stanowi uzupełnienie puli energetycznej i odżywczej żłobkowej diety dziecka. Składa się z sałatek owocowych lub warzywnych, w kompozycji z domowym ciastem, budyniem, koktajlem, placuszkami, wytrawnymi muffinami, naleśnikami przygotowanymi przez personel kuchni żłobka

## Orientacyjne wielkości porcji posiłków w żłobku:

- Zupa mleczna: mleko 180ml/200ml + dodatek węglowodanowy (np. dodatek kaszki/płatków/ryżu) po ugotowaniu = 200-220ml porcja talerzowa
- Napój mleczny (kakao na mleku, kawa zbożowa, bawarka) – 180-200ml
- Surówka (dodatek do 2.dania) – porcja talerzowa – ok. 50g
- Jarzynka (dodatek do 2. dania) – porcja talerzowa – ok. 50g
- Ziemniaki, kasza (dodatek do 2. dania) – porcja talerzowa – ok. 80g
- Dodatek mięsny/kotlet jajeczny (po obróbce termicznej) porcja talerzowa – ok. 30-40g
- Zupa krem – porcja talerzowa ok. 150-180ml
- Zupa tradycyjna – porcja talerzowa ok. 180-200ml
- Podwieczorek: ciasto – kawałek/placek/naleśnik ok.50g
- Koktajl mleczny na bazie kefiru/maślanki/jogurtu: „baza mleczna” – 100-120g + dodatek owocowy – ok. 60g brutto = porcja talerzowa ok.160-180g
- Dodatki do posiłków (typu natka pietruszki, koperek, szczypiorek) 1-2g oraz niektóre przyprawy (cynamon, majeranek itp.) 0,5-1g

## **Standardy dotyczące organizacji posiłków.**

Jak wspieramy dzieci:

- Wprowadzamy je w stałe pory posiłków.
- Myjemy ręce przed i po posiłku.
- Decyzję o założeniu śliniaka pozostawiamy dziecku.
- Zachęcamy do udziału w przygotowaniu posiłku w jadalni i sprzątnięciu po zjedzeniu.
- Towarzyszymy dzieciom w trakcie posiłków.
- Pomagamy w jedzeniu - na życzenie dziecka.
- Nie przymuszamy do jedzenia - to dziecko decyduje ile zje z danego posiłku.
- Zachęcamy do jedzenia i próbowania nowych potraw.
- Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia.
- Zachęcamy do jedzenia i próbowania nowych potraw.
- Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.
- Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.
- Informujemy o posiłkach przy odbiorze dziecka ze żłobka.

# Rodzicu:

Żłobek jest miejscem, w którym Twoje dziecko będzie spędzało większość czasu w ciągu tygodnia. Kadra opiekuńcza oraz pozostały personel żłobka dokłada wszelkich starań, aby każde dziecko czuło się u nas jak najlepiej. W naszej placówce dbamy o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, nawyków higienicznych, a przy tym o prawidłowy rozwój postaw dzieci. Ważna jest dla nas wzajemna współpraca oraz przekazywanie informacji, zarówno z naszej strony jak i Twojej. Prosimy o przekazywanie informacji o nawykach żywieniowych, sposobie jedzenia, przyzwyczajeniach, ulubionych potrawach opiekunkom w grupie, aby lepiej poznały Twoje dziecko, one zaś będą przekazywały Tobie informacje, o tym jak dziecku minął dzień oraz co jadło, czego nie. Informuj je również o diecie eliminacyjnej, jest to bardzo ważne, aby nie zaszkodzić dziecku, a móc mu dać alternatywę i wesprzeć je. Ważne jest dla nas zaufanie, gdyż może się tak zdarzyć, że Twoje dziecko, które przyszło do nowego miejsca początkowo nie będzie chciało jeść. Na taką sytuację wpływ może mieć kilka czynników, jednak nie zrażaj się Rodzicu. Panie opiekunki dołożą wszelkich starań, aby ta sytuacja się szybko zmieniła.