



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 68
ul. Cynamonowa 7
02-777 Warszawa



O żywieniu dzieci słów kilka...

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

Podstawą do planowania posiłków dla małych dzieci przebywających pod opieką żłobka są aktualne normy żywienia i zalecenia żywieniowe, o realizację tej podstawy dba intendentka żłobka wraz z personelem kuchennym. Dziecko przebywające w żłobku przez 8-10 godzin ma zapewnione 4 posiłki, tj. dwa główne: śniadanie i obiad, oraz dwa posiłki uzupełniające, niezbyt obfite, a jedynie łagodzące uczucie głodu.

Godziny posiłków:

8:30-9:00 I śniadanie

10:00-10:15 II śniadanie – owoce

11:30-12:00 pierwsza część obiadu – II danie

14:30-14:45 druga część obiadu - zupa

15:30-15:45 podwieczorek

Prosimy o przyprowadzanie dzieci przed posiłkiem, aby móc je odpowiednio przygotować (mycie rąk, posadzenie przy stoliku, założenie śliniaka).

Zgodnie z wytycznymi:

- Przygotowujemy pokarmy dostosowane do wieku i możliwości dzieci.
- Przygotowujemy dania urozmaicone.
- Stosujemy się do norm i wytycznych.
- Obserwujemy dzieci w trakcie posiłku w celu modyfikacji formy, konsystencji, smaku posiłków.
- Warzywa i owoce umieszczamy w każdym posiłku.
- Posiłki przygotowujemy na miejscu, bez konserwantów i sztucznych barwników.
- Zapewniamy dzieciom stały dostęp do dobrej jakości wody źródlanej.
- Posiłki przygotowujemy z minimalną ilości soli i cukru – zgodną z wytycznymi.
- **Uwzględniamy diety eliminacyjne na podstawie zaświadczeń lekarskich: od lekarza pediatry zaświadczenie jest ważne przez 1 miesiąc, od lekarza alergologa przez 1 rok (np.: od września 2023 do sierpnia 2024)**

Śniadania:

1. Zupy mleczne: z makaronem, płatkami, różnego rodzaju kaszami
2. Kawa zbożowa/kakao
3. Do picia: woda, herbaty owocowe, ziołowe, np.: miętowa
4. Pieczywo: pszenne, mieszane, żytnie + dodatki: wędlina, sery, pasty warzywne, twarożek, świeże warzywa, np.: papryka, ogórek

II śniadanie – owoce:

1. Owoce całoroczne, np.: jabłka
2. Owoce sezonowe, np.: maliny, mandarynki, truskawki
3. Do picia: woda

Obiad:

1. Mięso: drobiowe, wołowe, wieprzowe, ryby
2. Jaja, warzywa strączkowe
3. Dodatki: ziemniaki, makarony, ryż, różnego rodzaju kasze
4. Jarzynka: warzywa podane na ciepło, np.: marchewka, cukinia, kalafior
5. Surówki, np.: z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą
6. Do picia: kompot

Dla dzieci z dietą eliminacyjną zostają podane zamienniki.

Zupa i podwieczorek:

1. Zupy: wielowarzywne lub w postaci kremu, na wywarze jarskim, z dodatkami: różnego rodzaju kasz, ryżu, makaronów
2. Podwieczorki: z produktów mlecznych, mlecznych fermentowanych, np.: kefiru, maślanki, jogurtów, mogą być z dodatkiem np.: owoców
3. Inne rodzaje podwieczorków: ciasta, galaretki, kisiele – produkty wyrobu własnego
4. Do picia: woda/herbatka

Dla dzieci z dietą eliminacyjną zostają podane zamienniki.

Standardy dotyczące organizacji posiłków:

- Stałe pory posiłków
- Mycie rąk przed posiłkiem i po posiłku
- Śliniaki – opcjonalnie
- Towarzyszenie i wspieranie dzieci w trakcie posiłku
- Uczucie dzieci szacunku do jedzenia
- Kształtowanie prawidłowych postaw w trakcie posiłku
- Zachęcanie dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po nim
- Wspieranie dzieci w samodzielnym nakładaniu jedzenia
- Zachęcanie dzieci do próbowania nowych potraw
- Włączanie rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci
- **Dziecko decyduje ile zje z danego posiłku**
- **Dziecko nie jest przymuszane do jedzenia – ma wybór**
- **Przy odbiorze dziecka kadra opiekuńcza udziela informacji o posiłkach dziecka**

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.

Liczymy na obopólną współpracę.