jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 70
ul. Pamiętna 16
02-972 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH

Standardy dotyczące organizacji posiłków

1. Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku
2. Śliniaki są opcjonalne, dostępne do wyboru
3. Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia
   - poszczególne składniki śniadania są podawane na wspólnym talerzu (pieczywo, wędlina, ser, warzywa, owoce)
   - poszczególne składniki posiłków są podawane na wspólnym talerzu (surówka , jarzynka, sos, dodatki do podwieczorku)
   - dzieci samodzielnie wybierają co chcą zjeść
   - dzieci samodzielnie nakładają sobie produkty ze wspólnego talerza, lub w młodszych grupach Panie pytają na co dziecko ma ochotę i pomagają w nakładaniu
4. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw
   - rozmowa przy stole o produktach, z których powstał posiłek, ilustracje obrazkowe, prace plastyczne
   - przygotowywanie i sposób podania posiłków według preferencji dzieci (różnorodność kształtów, konsystencji, rozdzielność składników z możliwością samodzielnego skomponowania potrawy wg. upodobania)
   - samodzielne przygotowywanie kanapek, sałatek owocowych
   - zabawy dydaktyczne z wykorzystaniem produktów spożywczych
   - tydzień tematyczny związany z wyróżnionym warzywem, owocem (zupy, jarzynki, surówki, soki, dodatki, ciasta)

Standardy dotyczące organizacji posiłków

5. Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu po posiłku
   - dzieci są zachęcane do samodzielnego sprzątania w trakcie i po posiłku np. podniesienie gdy coś upadnie, wycieranie stolików, odkładanie śliniaków jeżeli były używane, odstawianie kubeczków w wyznaczone miejsce, przysuwanie krzesełek do stolików.
6. Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków
   - opiekun siedzi przy stoliku podczas posiłku i rozmawia z dziećmi na temat posiłku znajdującego się na talerzu
   - opiekun pomaga w posiłku dzieciom, które tego potrzebują
7. Uczymy dzieci szacunku do jedzenia
   - panie czuwają, aby dzieci nie przekładały jedzenia na swój talerz w nadmiernych ilościach
   - sprzątamy z talerzy w pomieszczeniu kuchennym
8. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci
   - włączamy rodziców w organizację pomocy potrzebnych do przeprowadzania zajęć dotyczących żywienia

Przypominamy, że w żłobku obowiązuje zakaz przynoszenia “własnego” jedzenia. Dotyczy to zarówno urodzin, imprez okolicznościowych jak i dnia codziennego. Bazujemy na własnej kuchni, wszelkie pożywienie dla dzieci przygotowywane jest na bieżąco i w odpowiednich ilościach.

Uprzejmie prosimy, by niezwłocznie informować Starszą Pielęgniarkę i Intendenta o wprowadzeniu w żywieniu domowym diety eliminacyjnej, wprowadzaniu wcześniej wyeliminowanego składnika lub braku konieczności dalszego stosowania diety. Chcemy uniknąć sytuacji, w której dziecko przebywa w żłobku na diecie, podczas kiedy w domu już dawno je normalnie, wcześniej wykluczony składnik.

Przykładowy tygodniowy jadłospis

Jadłospis jest przygotowywany zgodnie z wytycznymi instytutu żywności i żywienie dotyczącymi żywienia dzieci do lat 3.

Poniedziałek:
Śniadanie: Kakao na mleku, pieczywo mieszane z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewkami, pomidor.
II śniadanie: Jabłka, gruszki, woda.
Obiad: Ziemniaki z koperkiem, kotlecik jajeczny, pieczone warzywa korzeniowe, surówka z białej kapusty, kompot wiśniowo-jabłkowy.
Podwieczorek: Zupa kalafiorowa, kefir z bananami i szpinakiem, herbatniki.

Wtorek:
Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasta jajeczna z avocado i koperkiem, papryka kolorowa, herbatka miętowa.
II śniadanie: Banany, jabłka, woda.
Obiad: Kasza kus-kus, klopsiki drobiowe w sosie tymiankowym, bukiet warzyw na parze, surówka z kalarepy i marchewki, kompot gruszkowo-borówkowy.
Podwieczorek: Zupa ogórkowa z ziemniakami, domowa nutella, wafle ryżowe, mleko.

Środa:
Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku, pieczywo mieszane z masłem, ser żółty, rzodkiewki, herbata owocowa.
II śniadanie: Gruszki, jabłka, woda.
Obiad: Ziemniaki gotowane, pieczeń wieprzowa w sosie musztardowym, kalafior gotowany, surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem, kompot truskawkowy.
Podwieczorek: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, kisiel owocowy, biszkopty.

Czwartek:
Śniadanie: Kluski lane na mleku, bułeczka z masłem, pasztet z selera z żurawiną, ogórek zielony, herbata z cytryną.
II śniadanie: Melon, mandarynka, woda.
Obiad: Kasza jęczmienna, gulasz wołowy po węgiersku, brokuły, surówka z kiszonych ogórków, kompot wieloowocowy.
Podwieczorek: Krem z buraków z mleczkiem kokosowym, maślanka truskawkowa, wafle tortowe.

Piątek:
Śniadanie: Płatki jaglane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina wieprzowa, ogórki kiszone, kalarepa, herbatka rumiankowa.
II śniadanie: Winogrona, jabłka, woda.
Obiad: Ziemniaki, ryba po grecku, surówka z kiszonej kapusty, marchewki mini, kompot morelowo-gruszkowy.
Podwieczorek: Zupa z brokuł z kaszą manną. Ciasto piaskowe z borówkami i kruszonką, kawa zbożowa.