



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 71
ul. Astronautów 5a
02-154 Warszawa



GŁÓWNE ZASADY ŻYWIENIA DZIECI DO LAT 3

- Urozmaicenie i różnorodność potraw.
- Dostosowanie formy posiłków do wieku i umiejętności dzieci.
- Stosowanie się do norm i wytycznych żywienia dzieci w wieku 1-3 (modelowa racja pokarmowa).
- Respektowanie diet eliminacyjnych i stosowanie zamienników pokarmowych.

W żłobku nr 71 mamy własną kuchnię, w której codziennie przygotowujemy zdrowe, świeże i pyszne jedzonko 😊

W żłobku dzieci spożywają 4 posiłki , które powinny realizować 70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.

Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje, kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje.

POSIŁKI SERWOWANE W ŻŁOBKU:

ŚNIADANIE (8:30)

II ŚNIADANIE (10:00)

OBIAD- II DANIE (11:30)

ZUPA I PODWIECZOREK (14:30)



Fakt, że dziecko nie lubi określonych produktów nie jest podstawą do ich eliminacji z jadłospisu.

ZASADY WPROWADZANIA DIET ELIMINACYJNYCH W ŻŁOBKU

Dieta bezmleczna lub inna – aby móc wprowadzić w żywieniu żłobkowym dietę eliminacyjną bez mleka i przetworów mlecznych, glutenu, pojedynczego składnika np. seler, pomidory, kakao itp. należy udać się do lekarza pediatry/ alergologa i poprosić o wystawienie zaświadczenia z wypisaną nazwą konkretnej diety eliminacyjnej i/lub z wypisanymi, poszczególnymi produktami/ składnikami, które należy wyeliminować w żywieniu żłobkowym.

Zaświadczenie od alergologa lub innego specjalisty jest ważne bezterminowo, do momentu zgłoszenia przez rodzica ponownej możliwości wprowadzenia danego składnika. Zaświadczenie od pediatry jest ważne przez okres 1 miesiąca.

Uprzejmie prosimy, by niezwłocznie informować Starszą Pielęgniarkę i Intendenta o wprowadzeniu w żywieniu domowym 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 uczulający go składnik.

Standardy dotyczące organizacji posiłków

1. Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne
2. Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia
3. Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw
4. Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu po posiłku
5. Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków
6. Uczymy dzieci szacunku do jedzenia
7. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci



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

- Pomagamy dzieciom przy myciu rąk przed i po posiłku (uczymy samodzielności i nawyku mycia rąk);
- Nie zmuszamy dzieci do używania śliniaków, jeśli ktoś nie chce nie ma zakładanego;
- Staramy się nie używać mokrych chusteczek, jedynie np. w ogrodzie, przy drobnym zabrudzeniu;
- Dajemy wybór dzieciom w stosunku do śliniaków, np. kładziemy na środku stolika i dzieci decydują, który śliniak chcą założyć;
- Jeśli śliniak jest zakładany, uprzedzamy tę czynność słowami, nie robimy tego z zaskoczenia, zakładamy „od przodu”.



Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia

- Opiekunka nakłada na talerz różne pokarmy i zachęca do wyboru np. pieczywo jasne czy ciemne;
- Owoce są rozkładane na dwóch talerzach a dzieci mają możliwość wyboru owocu, na który mają ochotę;
- W starszych grupach wprowadzamy możliwość wyboru surówek oraz samodzielnego nakładania ziemniaków czy kaszy;
- Dajemy dzieciom możliwość samodzielnego komponowania posiłków np. kanapek podczas śniadania.

Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- Zachęcamy do próbowania nowych, nie znanych dzieciom potraw;
- Zachwalamy jedzenie mówiąc „ale smaczne”, „jak pyszny/smaczny mamy dziś obiadek”, „Spróbujmy dziś nowej surówki lub nowego warzywa”;
- Opowiadamy dzieciom o danym warzywie, jaki ma kolor, co to za warzywo/owoc, nazywamy potrawy i zachęcamy do spróbowania;
- Gdy dziecko nie chce spróbować zachęcamy aby dotknęło/powąchało;
- Posiłki na talerzu układamy tak aby dziecko miało dostęp do każdej jego części, aby nie stykały się ze sobą (niektóre dzieci nie chcą spróbować gdy np. ziemniaki są polane sosem).

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

- Zachęcamy do pomagania przy rozstawianiu kubeczków, talerzyków, śliniaczków, serwetek;
- Po skończonym jedzeniu dzieci oddają talerze opiekunkom, kładą na środku stołu na tacy lub w starszych grupach próbują odnosić na wózek kelnerski;
- Dzieci lubią pomagać sprzątać po posiłku, np. wycierać stoliki;
- Po skończonym posiłku dzieci zasuwiają za sobą krzeselka.



Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- W trakcie posiłku opiekunki siedzą z dziećmi przy stolikach, nie stoją nad dziećmi;
- Pomagamy dzieciom w jedzeniu, dokarmiając drugą łyżką (jeśli tego chcą i potrzebują).

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- Nie pozwalamy na zabawę jedzeniem np. rzucanie warzywami itp. Tłumacząc, że posiłki się je a nie są do zabawy;
- Jeśli dziecko nie jest głodne, nie musi jeść (nie zmuszamy) ale towarzyszy innym dzieciom przy stoliku;
- Zachęcamy do podniesienia jedzenia z podłogi, które niechcący upadło;
- Nie skończony posiłek odstawiamy na środek stołu lub miejsce do tego wyznaczone;
- Resztki z talerza wyrzucamy w sposób dyskretny, zsuwając np. do pustego pojemnika, umieszczonego na wózku, nigdy do kosza.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- Rozmawiamy z Rodzicami, informujemy, że dziecko u nas je samodzielnie i samo pije z kubeczka;
- Wspieramy Rodziców dając wskazówki w jaki sposób mogą kontynuować nasze działania w domu;
- Zachęcamy Rodziców aby wprowadzali w domu podobne produkty, których dziecko jeszcze nie zna np. koktajle, ser żółty, warzywa, chleb razowy, serki;
- Jeżeli dziecko nie jest nauczone jedzenia przy małym stoliku, proponujemy Rodzicom aby siadali z nim w domu przy takim stoliku i wspólnie jedli posiłek;
- Księga przepisów- każdy Rodzic może wpisać swój przepis na ulubione danie dziecka, które sukcesywnie będziemy włączać do naszych jadłospisów.

Do zobaczenia 😊

