



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 72  
ul. Pobożnego 33  
02-496



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

Higiena w naszym Żłobku jest bardzo ważna. Uświadamiamy dzieci ile drobnoustrojów i bakterii znajduje się na naszych rączkach. Wdrażamy nawyk częstego i dokładnego mycia rąk. Podczas mycia rąk śpiewamy, opowiadamy rymowanki



Rozmawiamy z dziećmi, pytamy czy chcą korzystać ze śliniaków



Dajemy wybór co do rodzaju śliniaka, koloru



Śliniaki zakładamy przodem do dziecka, uprzedzając o tym





# Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia



Dajemy dzieciom możliwość samodzielnego komponowania posiłków, dajemy możliwość wyboru

Wspieramy dzieci podczas samodzielnego nakładania posiłków



# Tworzymy sytuacje, w których dzieci mogą przygotować swoje pierwsze dania

Celebrujemy nietypowe  
Święta takie jak np. „  
Dzień marchewki”, „  
Dzień gofra”

Prowadzimy zajęcia  
podczas których dzieci  
mogą przygotowywać  
posiłki



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



Wybieramy dyżurnych grupy, którzy rozdają sztucze, śliniaki

Zachęcamy dzieci do odnoszenia brudnych kubeczków na wózki lub wyznaczone miejsca

Prosimy o przysuwanie krzesełek



# Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków



Ustawienie stołów  
biesiadnych, tak aby  
każda opiekunka  
miała dostęp do  
dzieci

Proces jedzenia jako  
budowanie relacji i  
zaufania

Celebrujemy czas  
posiłków, nie  
spieszmy się

# Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

Nie wyrzucamy resztek jedzenia przy dzieciach

Uświadamiamy dzieci o zanieczyszczeniu środowiska



# Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

Organizujemy liczne warsztaty podczas których dzieci wraz z rodzicami mogą kształtować dobre nawyki żywieniowe





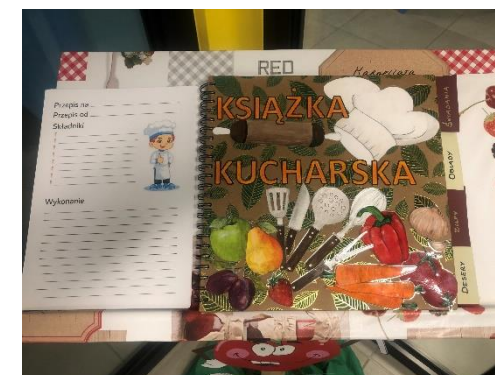
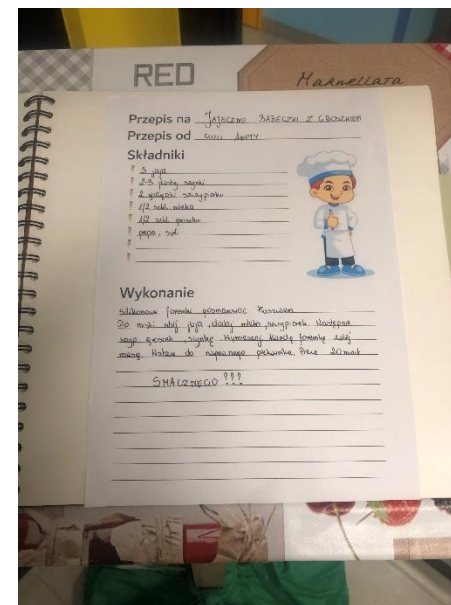
# Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

Organizujemy Dzień Rodziny, gdzie dzieci wraz z rodzicami mogą wspólnie przygotowywać posiłki



# Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

Przygotowaliśmy wspólną książkę kucharką, gdzie rodzice mogą dzielić się z nami swoimi sprawdzonymi przepisami, które w miarę możliwości włączamy do naszego jadłospisu



# Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

Wprowadziliśmy kalendarz kolorów naszego Żłobka. Każdego dnia miesiąca rodzice ubierają dzieci zgodnie z wyznaczonym kolorem, a kuchnia przygotowuje posiłki o danej kolorystyce



## KALENDARZ KOLORÓW

ŻŁOBEK NR 72

27 Stycznia – kolor zimy (biały)	14 Lutego – kolor miłości (różowy)
8 Marca – kolor serca (czerwony)	7 Kwietnia – kolor wiosny (zielony)
12 Maja – kolor słońca (żółty)	1 Czerwca – kolor tęczy (kolorowy)
3 Lipca – kolor wakacji (niebieski)	7 Sierpnia – kolor owoców (brzoskwiniowy)
27 Września – kolor kwiatów (fioletowy)	28 Października – kolor zabawy (pomarańczowy)
11 Listopada – kolory Polski (biało – czerwony)	11 Grudnia – kolor czekolady (brązowy)

A group of children giving thumbs up next to a colorful meal consisting of various fruits, vegetables, and bread.



# Ponadto: Rozszerzamy wiedzę dzieci dotyczącą żywienia

Organizujemy „wycieczki” do kuchni, gdzie dzieci mogą poznawać pracę Pań Kucharek, zobaczyć jak są przygotowywane posiłki i poznawać sprzęt kuchenny



# Rozszerzamy wiedzę dzieci dotyczącą żywienia

Intendent wraz z Kucharkami prowadzi zajęcia podczas których edukuje dzieci z zakresu żywienia