



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 73
ul. Dzieci Warszawy 22a
02-495 Warszawa



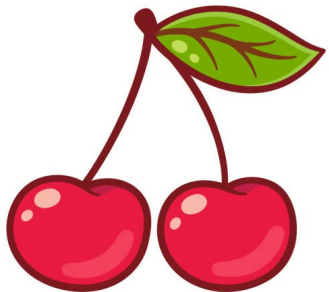
GŁÓWNE ZASADY ŻYWIENIA DZIECI DO LAT 3

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



ZASADY WPROWADZANIA DIET ELIMINACYJNYCH

Dieta bezmleczna – aby móc wprowadzić w żywieniu żłobkowym dietę bez mleka i przetworów mlecznych należy udać się do lekarza pediatry/ alergologa i poprosić o wystawienie zaświadczenia o konieczności wprowadzenia tej diety u dziecka. Zaświadczenie należy okazać bezzwłocznie w gabinecie Starszej Pielęgniarki i Intendenta, jest ono ważne bezterminowo, do momentu zgłoszenia przez rodzica ponownej możliwości wprowadzenia nabiału.



Inne diety eliminacyjne – aby móc wprowadzić inną dietę eliminacyjną lub wyeliminować (inny niż nabiał) pojedynczy składnik np. seler, pomidory, kakao itd., należy udać się do lekarza alergologa lub innej specjalności i poprosić o zaświadczenie z wypisaną nazwą konkretnej diety eliminacyjnej i/lub z wypisanymi, poszczególnymi produktami/składnikami, które należy wyeliminować w żywieniu żłobkowym. Takie zaświadczenie jest ważne również bezterminowo.

***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.***

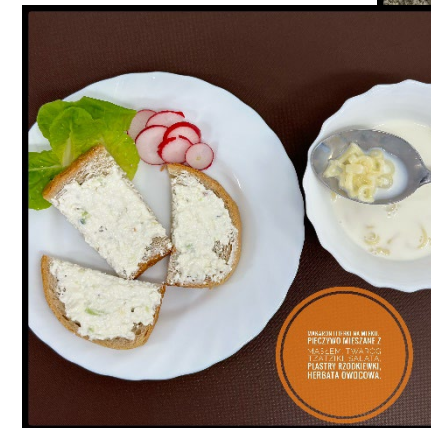


FORMA WYŻYWIENIA - śniadania

śniadania:

- 🕒 zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem lub zacierką;
- 🕒 do picia: kawa zbożowa, kakao, herbata;
- 🕒 pieczywo pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: serem żółtym, pastami warzywnymi, mięsnymi, rybnymi, pasztetem, jajkami, sałatkami, twarogiem, serem mozzarella, wędliną, rybą, pieczonym drobiem i innymi.

diety eliminacyjne: kaszka bezmleczna, bezglutenowa ryżowa z dodatkiem mleka modyfikowanego + pieczywo z masłem roślinnym i dodatkami w zależności od diety.



II śniadania

- 🕒 świeże owoce, musy lub przeciery owocowe;
- 🕒 do picia: herbata, lemoniada własna (w okresie letnim).

Diety eliminacyjne: owoce podawane są w zależności od indywidualnej diety.

FORMA WYŻYWIENIA - obiad

zupy:

- 🕒 zupy wielowarzywne lub zupy kremy, gotowane tylko na wywarach jarskich, z dodatkami ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu lub zacierki;

diety eliminacyjne: zupy bez dodatku warzyw uczulających, zupy bez jogurtu czy śmietanki.

II dania

- 🕒 mięso, jaja, ryba, warzywa strączkowe – jako produkt białkowy np. w formie pulpecików, kotlecików, gulaszu, potrawki;
- 🕒 dodatki skrobiowe – makaron, ziemniaki, ryż, kasze;
- 🕒 warzywa na ciepło – marchew, buraki, brukselka, cukinia, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa itp.;
- 🕒 warzywa surowe – surówki warzywne z jogurtem lub oliwą;
- 🕒 Kompot owocowy.

diety eliminacyjne: zamiennik produktu białkowego plus kasza jaglana, kukurydziana lub makaron bezglutenowy. Warzywa na ciepło, surówki bez dodatku jogurtu lub uczulających warzyw.

FORMA WYŻYWIENIA - obiad



ZUPY



II DANIA

FORMA WYŻYWIENIA - podwieczorek

podwieczorki:

- 🕒 najczęściej przygotowywane z produktów mlecznych: kefirów, jogurtów, maślanek, sera twarogowego lub mleka np. ryż na mleku, twarożek z owocami, koktajle na bazie maślanki, jogurt z muesli itp.
- 🕒 inne to: musy owocowe, ciasta, galaretki, kisiele, ciasteczka, batoniki – wszystkie produkty są własnego wyrobu.

diety eliminacyjne: musy owocowe, przeciery owocowe, owoce w postaci surowej, kaszki/budynie na wodzie lub mleku roślinnym, soczki dziecięce, wafelki bezglutenowe, chrupki kukurydziane i itp.



DODATKOWE INFORMACJE:

1. Podawane dzieciom napary z herbaty nie zawierają cukru (lekko osłodzony jest tylko kompot do obiadu, lemoniada, kakao czy kawa zbożowa).
2. W grupie dostępna jest przez cały czas woda, którą Panie podają dzieciom na życzenie między posiłkami – również na placu zabaw w upalne dni.
3. Bardzo prosimy przed rozpoczęciem ucześnieania dziecka do żłobka w miarę możliwości o podejmowanie prób i uczenie go posługiwania się łyżeczką, picia z kubka oraz noszenia śliniaka (ułatwi mu to proces adaptacji i oszczędzi dodatkowego stresu).

