



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 37

ul. Ożarowska 57

01-416 Warszawa



Żłobek posiada własną kuchnię. Dzieci otrzymują w ciągu dnia 5 zdrowych posiłków, realizujemy większość zaleceń dietetycznych dla dzieci, które tego wymagają. Nad dietami nadzór sprawuje starsza pielęgniarka, do której rodzice dostarczają wymagane zaświadczenia lekarskie.

Racjonalne żywienie w żłobkach zależy przede wszystkim od dobrze zaplanowanego jadłospisu. Planujemy je okresowo na 10 dni według ustalonych norm i zaleceń Instytutu Matki i Dziecka. Aktualne jadłospisy są udostępniane rodzicom za pomocą Aplikacji Warszawskie Żłobki.

W żłobku **nie korzystamy** z produktów przetworzonych, dzieci nie otrzymują słodzonych jogurtów, zakupionych w sklepie ciast, kiepskiej jakości wędlin. Wszystkie napoje i desery mleczne są przygotowane przez kuchnię ze świeżych owoców i dobrej jakości nabiału. Kucharki samodzielnie przygotowują dla dzieci ciasta i desery z użyciem minimalnej ilości cukru. Stosujemy różne metody obróbki termicznej żywności, najczęściej korzystając z pieczenia i duszenia, gotowania na parze. Unikamy smażenia a jeśli to robimy, używamy niewielkiej ilości tłuszczu. Zachęcam do zapoznania się z przykładowym jadłospisem dostępnym na naszej stronie internetowej.

Pory posiłków w żłobku:

8:30 – śniadanie

11:30 – obiad (II danie)

14:30 – zupa i podwieczorek

Zmieniliśmy nieco organizację posiłków w naszym żłobku. Owoce, które dotychczas podawane były w ramach drugiego śniadania, będą podawane dzieciom jako deser po obiedzie. Zmiana ta nie wpływa na ilość, czy różnorodność jedzenia jakie dzieci otrzymują. Przesunięcie czwartego posiłku w czasie jest zgodne z normami żywieniowymi dla dzieci do lat trzech. Rozwiązanie to da dzieciom więcej czasu w godzinach przedpołudniowych na nieprzerwaną zabawę.

Dzieci mają nieograniczony dostęp do filtrowanej wody źródlanej. Woda jest proponowana przez opiekunki w przerwie między posiłkami oraz podawana na indywidualne życzenie dzieci.

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 sprzątanii 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.