



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, rozdzielnosc 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 sprzątanii po posiłku
  - dzieci są zachęcane do samodzielnego sprzątanii 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
  - sprzątamii 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 uczulający go 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. Jabłka, gruszki.

**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. Banany, jabłka.

**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.

**Obiad:** Ziemniaki gotowane, pieczeń wieprzowa w sosie musztardowym, kalafior gotowany, surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem, kompot truskawkowy. Borówki, morele.

**Podwieczorek:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, kisiel owocowy, biszkopty.

## Czwartek:

**Śniadanie:** Kluski lane na mleku, bułeczka z masłem, paszтет z selera z żurawiną, ogórek zielony, herbata z cytryną.

**Obiad:** Kasza jęczmienna, gulasz wołowy po węgiersku, brokuły, surówka z kiszonych ogórków, kompot wieloowocowy. Melon, mandarynka

**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.

**Obiad:** Ziemniaki, ryba po grecku, surówka z kiszonej kapusty, marchewki mini, kompot morelowo-gruszkowy. Winogrona, jabłka

**Podwieczorek:** Zupa z brokuł z kaszą manną. Ciasto piaskowe z borówkami i kruszonką, kawa zbożowa.

Śniadanie: 8:30-9:00

Obiad: 11:30-12:00

Podwieczorek: 14:30-15:00