



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ORGANIZACJI POSIŁKÓW W ŻŁOBKU

Żłobek nr 6  
ul. Św. Bonifacego 72  
02-936 Warszawa

## Kształtujemy nawyki higieniczne u dzieci

*Czym skorupka za młodu ...*

Dbamy o to, aby już od najmłodszych lat uczyć maluchy prawidłowych nawyków higienicznych, żeby stały się one dla nich przyjemną codziennością, a nie niezrozumiałym obowiązkiem.

- Dzieci przed każdym posiłkiem myją ręce mydłem z pomocą i/lub pod okiem pań opiekunek. Temat prawidłowego mycia rąk jest poruszany z dziećmi podczas zajęć i zabaw. Staramy się podczas czynności higienicznych wspólnie z dziećmi śpiewać tematyczne piosenki, aby ten aspekt był dla nich jak najbardziej przyjemny i dobrze się kojarzył.
- Każde dziecko ma swój ręcznik, który jest wymieniany na czysty w miarę potrzeb, nie rzadziej niż raz w tygodniu, a użyty oddawany rodzicom do wyprania.

## Wspieramy dzieci w byciu samodzielnym

- Dzieci samodzielnie (w miarę możliwości) lub z pomocą myją i wycierają ręce pod okiem pań opiekunek. Na co dzień maluchy uczą się, jak prawidłowo należy myć ręce, aby były czyste.
- Dzieci samodzielnie korzystają ze sztućców i piją z kubka, w razie potrzeby opiekunki wspierają je.
- Śliniaki są używane opcjonalnie, jeśli dziecko nie chce założyć ma do tego prawo.
- Podczas śniadań kanapki i warzywa są podawane na dużym talerzu i postawione na środku stołu. Każde dziecko decyduje samo, czy sięgnie po kanapkę lub które warzywo wybierze.
- W trakcie obiadu (II danie) warzywa i jarzynka są podawane w salaterkach, dzieci mają możliwość swobodnego wyboru.
- Po każdym posiłku dzieci odstawiają talerzyki i kubeczki na wózek.
- Po każdym posiłku dzieci przysuwają swoje krzesło do stołu, chcemy, aby w ten sposób dzieci czuły się bardziej sprawcze.

## Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- Każdy posiłek podawany jest w taki sposób, aby był dla dziecka atrakcyjny. Przed podaniem zawsze opowiadamy co za chwilę każdy maluch otrzyma do jedzenia. W ten sposób chcemy, aby nie były zaskoczone, a przygotowane na to, co otrzymają.
- Podczas śniadań dziecko samodzielnie może sobie stworzyć kanapkę, na którą położy np. wędlinę i warzywo. Obiad jest serwowany w taki sposób, aby każdy produkt miał na talerzu swoje miejsce i nie dotykał innego. Wszystko po to, aby maluch mógł samodzielnie zdecydować, który produkt wybierze i zje, jednocześnie zachęcamy estetycznym i różnorodnym, kolorowym podaniem wszystkich posiłków. Zależy nam, aby dzieci próbowały posiłków, które im podajemy, dlatego też, jeśli widzimy większy opór proponujemy, by spróbowały choć powąchać lub dotknąć. Zdajemy sobie sprawę, że jedzenie jest również doskonałym doznaniem sensorycznym dla dzieci.

## **Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.**

- Podczas posiłków towarzyszymy dzieciom przy stole, zachęcamy do tworzenia samodzielnie kanapek, do próbowania potraw. Każda z opiekunek stara się usiąść obok dzieci w taki sposób, aby wszystkie z nich mogły liczyć na jej wsparcie. W praktyce przy stole wraz z dziećmi siedzi również opiekunka, która towarzyszy im podczas posiłku. W ten sposób pokazuje, jak ważne jest wspólne uczestniczenie w tej sytuacji, a także niweluje wśród dzieci pośpiech i stres z tym związany. Budujemy w ten sposób uważność na potrzeby dzieci, pokazujemy jak ważne jest celebrowanie wspólnie spędzonego czasu podczas jedzenia. Opiekunki pomagają dzieciom, które pomocy potrzebują lub o nią poproszą.

## Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- Staramy się, aby jedzenie, którego dzieci nie zjedzą zostało w taki sposób wyrzucone, aby maluchy tego nie widziały.
- Dzieci mogą używać rąk do jedzenia, jest to jak najbardziej wskazane, natomiast nie pozwalamy na rzucanie jedzeniem.

## **Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.**

- Podczas adaptacji każde dziecko wspólnie z rodzicem bierze udział w każdym z posiłków, tzn. plan adaptacji ułożony jest w ten sposób, aby rodzic wraz ze swoim dzieckiem poznał i zobaczył wszystkie posiłki w ciągu dnia.
- Nie wyrażamy zgody na przynoszenie do placówki żadnych posiłków, przekąsek, słodyczy etc. W placówce dzieci jedzą posiłki przygotowane przez kuchnię, która jest w żłobku.
- Zwracamy szczególną uwagę na przerwy pomiędzy posiłkami, nie podajemy dzieciom żadnych innych produktów/posiłków niż te, które są przygotowane w żłobkowej kuchni.
- Dbając o komfort dzieci oraz potrzebę zapewnienia im opieki i wsparcia podczas posiłków prosimy o przyprowadzanie dzieci do godz. 8:20. Dzieci przyprowadzone po wyznaczonej godzinie czekają wraz z rodzicem w szatni do zakończenia śniadania.

TAK WYGLĄDAJĄ NASZE POSIŁKI:

