



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ORGANIZACJI POSIŁKÓW W ŻŁOBKU

Żłobek nr 55  
ul. Fiszera 28  
04-402 Warszawa

## Kształujemy nawyki higieniczne u dzieci

Myjemy ręczki wodą i mydłem przed i po posiłku. Dbłość o higienę dziecka to ważny element kształtowania odpowiednich nawyków już od najmłodszych lat. W łazienkach, dzieci mają dostosowane do swojego wieku i wzrostu umywalki, przy których samodzielnie przy użyciu pachnącego mydła uczą się nawyku mycia rąk.



## Wspieramy dzieci w byciu samodzielnym

Pewne umiejętności są niezbędne do samodzielnego funkcjonowania dziecka poza środowiskiem domowym. Maluszek w trakcie ich nabywania często jeszcze potrzebuje naszej pomocy i wsparcia. Należy pamiętać, że wspieranie nie polega na wyręczaniu dziecka. Dlatego podczas posiłków dajemy możliwość jedzenia rączką, łyżką czy widelcem jednocześnie pokazując w atmosferze wspierającej jak sobie radzić. Dodatkowo część z naszych potraw podawana jest w miseczkach, dzięki czemu dzieci mogą po nie sięgać samodzielnie.



## Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

Systematycznie oferujemy dzieciom różne pokarmy, co korzystnie wpływa na zmianę upodobań. Trzeba pamiętać, że niechęć do nowości nie musi być trwała. To, że dziecko decyduje o jedzeniu wybranych pokarmów nie oznacza, że tak już zostanie. Niektóre dzieci jedzą zbyt mało, ale za to chętnie próbują nowe produkty, dlatego warto próbować, nawet jeśli wydaje się nam, że pozornie ich nie lubi.



## Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.

To bardzo ważne, żeby dziecko miało choćby jednego opiekuna, który będzie wiedział jak je wspierać: nie zabierać trudności, nie chronić nadmiernie, ale towarzyszyć w taki sposób, jaki dziecko tego potrzebuje. Takie wsparcie jest niezbędne, żeby dziecko mogło cały czas mieć poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa. Aktywne towarzyszenie buduje poczucie własnej wartości i ufnej, bezpiecznej więzi z opiekunem mimo trudności, które kilka razy dziennie wydarzają się w jedzeniu.



## Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

Na talerzach naszych Maluszków każdego dnia lądują produkty, które przechodzą długotrwały proces obróbki i są wysiłkiem wielu ludzi. Rozmawiamy z dziećmi o tym, skąd pochodzi jedzenie, w jakich warunkach wzrasta i co musi się stać, by było najsmaczniejsze.



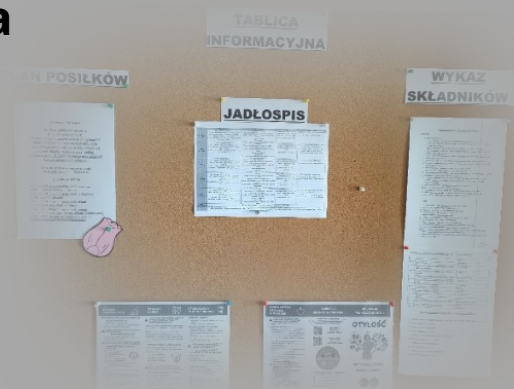
Segregacja resztek talerzowych odbywa się w wyznaczonym do tego miejscu i jest poza zasięgiem wzroku dzieci.

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

Warto, aby dziecko przed wyjściem z domu zjadło małe śniadanie – uczy to prawidłowego nawyku spożywania posiłku. Istotne jest, aby rodzic wiedział, ile zjadło dziecko podczas pobytu w żłobku. Takie informacje przekazywane są przez opiekunów, gdy dziecko jest odbierane ze placówki.

**Na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej żłobka umieszczamy aktualny jadłospis. Dzięki temu rodzic wie, co dziecko miało podawane do jedzenia w ciągu dnia i ułatwi planowanie posiłków w domu.**

Dodatkowo raz w tygodniu wywieszamy wybrany „przepis dnia” z możliwością do wykorzystania przez rodziców w domowym zaciszu.



## Organizacja żywienia

□ Podstawą śniadania jest mleko w postaci ciepłych napojów mlecznych (kakao, kawa orkiszowa, mleko modyfikowane) lub ciepłych zup mlecznych z dodatkiem węglowodanowym w postaci kasz/płatków/ryżu/makaronu. Ponadto, jako uzupełnienie śniadania serwowane są:

– mini kanapki z urozmaiconego asortymentu pieczywa (chleb pszenno-żytni, razowy, pszenno-żytni, orkiszowy, bułka wrocławska) z masłem 82% tłuszczu (diety – margaryna wysokiej jakości lub masło bez laktozy), dodatkiem produktów wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery podpuszczkowe, jaja, sery twarogowe, różnego rodzaju pasty na bazie jaj, twarogu, mozzarelli, soi, ciecierzycy lub warzywne pasztety np. z cukinii itp.) oraz dodatkiem warzywnym.





## Organizacja żywienia c.d.

- ❑ **Zupy przygotowujemy** na bazie jarzyn (marchew, seler, por, pietruszka) z dodatkiem składnika głównego nadającego zupie charakterystyczny i specyficzny smak np. zupa pomidorowa (świeże pomidory/przecier pomidorowy itp.) z dodatkiem ziemniaków lub produktów zbożowych (makaron, ryż, kasze, płatki). Do zaprawiania zup stosujemy głównie: jogurt czy kefir.
- ❑ **Drugie danie obiadowe składa się** z produktu białkowego pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, produktu objętościowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż, kopytka) oraz dodatków warzywnych (surówki warzywne lub owocowo-warzywne + warzywa gotowane). Do picia podajemy kompot na bazie owoców świeżych/mrożonych. Po obiedzie serwujemy owoce/warzywa głównie w formie stałej (kawałki do gryzienia) lub w formie soku.
- ❑ **Podwieczorek stanowi** uzupełnienie puli energetycznej całodziennej diety dziecka. Może składać się z owoców lub przetworów owocowych, ciasta, budyniu, koktajlu mleczno-owocowego, gruszek, naleśników, ciasteczek (np. owsianych, jaglanych) przygotowywanych przez nasze panie kucharki czy twarogu z owocami itd.

# Szanowni Państwo!

Prosimy o przyprowadzanie dziecka przynajmniej 15 minut przed godziną rozpoczęcia śniadania celem odpowiedniego przygotowania do posiłku (umycie rąk, założenie śliniaka, wybór stolika).

Po godzinie 8:20 do godziny 09:00 dzieci nie będą przyjmowane do placówki.  
Rodzic spóźniony wraz z dzieckiem będzie mógł poczekać  
na szatni do czasu zakończenia śniadania.

Ponadto podczas posiłków dzieci również nie będą wydawane.

## Godziny posiłków:

08:30 – 09:00    śniadanie

11:30 – 12:00    I faza obiadu (II danie) + owoce

14:30 – 15:00    II faza obiadu (zupa) + podwieczorek

