



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 61
ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 1a
03-984 Warszawa



Standardy pracy pedagogicznej w zakresie 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 przygotowywaniu jadalni do posiłku i sprzątaniu 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.



Nasze standardy żywienia

- **Przed każdym posiłkiem dzieci myją ręce ciepłą wodą i mydłem.** Po posiłku wycierają buzie i ręczki serwetką, a jeśli jest taka konieczność to również myją ręce wodą i mydłem. Jeśli dziecko wyrazi zgodę ma założony śliniak.
- Staramy się, aby **dzieci uczestniczyły w przygotowaniu nakrycia do stołu** (np. rozkładały łyżki, talerze, kubeczki). Po skończonym posiłku dzieci odkładają brudne kubeczki na tacę postawioną na środku stołu.
- Dokładamy starań, aby **dzieci decydowały o tym, co mają na talerzu**. Opiekunka pyta, czy dziecko ma ochotę na dany produkt, proponuje jeszcze coś innego do spróbowania, zachęca, aby dzieci nakładały sobie same na talerz.
- Podczas wszystkich posiłków opiekunki uważnie towarzyszą dzieciom, zachęcają proponują, w pozytywny sposób wypowiadają się o jedzeniu. Nazywają potrawy spożywane przez dzieci, zwracają uwagę na kolory, kształty, konsystencje. **Dbają o bezpieczeństwo przy stole, o estetykę podania posiłku, ułożenie produktów na talerzu. Uczą dzieci szacunku do jedzenia** - nigdy nie wyrzucają przy dzieciach niezjedzonych produktów.
- W żłobku organizowane są **zajęcia, podczas których dzieci mogą samodzielnie przygotować posiłek** (np. sałatka owocowa, kanapka, ciasteczka). Prowadzone są także zabawy tematyczne dotyczące warzyw, owoców, zasad żywienia, higieny jamy ustnej, itp.
- **Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.** Intendent pracujący w żłobku raz w miesiącu przygotowuje jeden przepis na zdrową przekąskę czy danie przygotowywane w żłobku, które udostępnia rodzicom. Na bieżąco jadłospisy są publikowane na stronie internetowej żłobka wraz ze zdjęciem potraw promujących estetyczny i atrakcyjny sposób podania posiłku.

Charakterystyka posiłków w żłobku

8:30 - śniadanie

Dzieciom podawane jest mleko w postaci zup mlecznych lub napojów ciepłych (kawa zbożowa/ kakao). Do zup mlecznych dodawane są węglowodany: kasze, ryże, płatki, makarony.

Oprócz mleka dzieci dostają także kanapki na bazie urozmaiconego asortymentu pieczywa, masła wysokiej jakości (min.82% tłuszczu) i dodatku dobrych gatunkowo produktów wysokobiałkowych (wędliny, sery, jaja) oraz warzywa i/lub owoce. W zastępstwie tradycyjnych kanapek w jadłospisie pojawiają się także różnego rodzaju pasty i sałatki warzywne.

11:30 – I faza obiadu (II danie)

Posiłek składa się z produktu białkowego pochodzenia roślinnego (np. kotlet z soczewicy) lub zwierzęcego (mięso, ryby, jaja) z dodatkiem ziemniaków, kaszy, makaronu i warzyw: surówki i jarzynki na ciepło.

Po obiedzie dzieci dostają owoce w postaci drobnych kawałków, sprzyjających kształtowaniu umiejętności gryzienia.

14:30 – II faza obiadu (zupa) oraz podwieczorek (deser)

Zupa przygotowana jest na bazie podstawowego zestawu warzyw („włoszczyzna”) z przewagą składnika, który nadaje charakterystyczny smak zupie. Zupy przygotowywane są z dodatkiem produktów zbożowych (ryż, kasze, płatki, makarony) i/lub ziemniaków.

Podwieczorek może składać się z budyniu (wyrób własny), domowego ciasta/ciastek, koktajli, placuszków na słodko i wytrawnych, sałatek, owoców i podobnych produktów.

Charakterystyka posiłków podawanych w żłobku

- W naszym żłobku kuchnia funkcjonuje w systemie tradycyjnym, tzn. posiłki są przygotowywane na miejscu, bezpośrednio przed wydawaniem.
- **Do każdego posiłku podawana jest woda, kompot, herbata owocowa, lemoniada, itp.**
- **Między posiłkami dzieci mają stały dostęp do wody.**
- Dietę eliminacyjną stosuje się tylko u dzieci z potwierdzoną alergią. Decyzja o włączeniu diety eliminacyjnej u dziecka uczęszczającego do żłobku musi być potwierdzona zaświadczeniem od lekarza. **Dzieci z dietą eliminacyjną podawane mają zamienniki produktów.**
- Model żywienia przyjęty w Żłobku uwzględnia optymalny (tj. zapewniający odpowiednie przerwy między posiłkami) rozkład pór posiłków dostosowany do 10 godzinnego pobytu dziecka w Żłobku. Rodzice dziecka przyjmują obowiązujące zasady organizacji godzin posiłków w Żłobku, które mają na celu dobro dziecka, poprzez kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych.

Posiłki w żłobku – tak!

- Stosujemy się do norm i wytycznych.
- Przygotowane pokarmy są dostosowane do wieku i możliwości dzieci.
- Przygotowane dania są urozmaicone.
- Obserwujemy dzieci w trakcie posiłku w celu modyfikacji formy, konsystencji, smaku posiłków.
- Warzywa i owoce są w każdym posiłku.
- Posiłki są przygotowywane na miejscu, bez konserwantów i sztucznych barwników.
- Dzieci mają stały dostęp do dobrej jakości wody źródlanej.
- Posiłki zawierają minimalną ilość soli i cukru – zgodną z wytycznymi.
- **Realizujemy diety eliminacyjne.**
- Stałe pory posiłków.
- **Dziecko decyduje ile zje** a także ma wybór co zje z danego posiłku.
- Współpracujemy z rodzicami: pytamy o nawyki żywieniowe dziecka, upodobania i wychodzimy im naprzeciw.

