



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ORGANIZACJI ŻYWIENIA W ŻŁOBKU

Żłobek nr 10  
ul. Nowolipie 15a  
00-150 Warszawa

# Standardy organizacji żywienia w Żłobku nr.10



Prawidłowe żywienie ma decydujący wpływ na zdrowie i rozwój dziecka. Wymaga szczególnego podejścia i współpracy wszystkich osób, mających realny wpływ na końcowy efekt. Dla wielu małych dzieci żłobek jest miejscem, w którym spędzają one zdecydowaną największą część dnia, a sporą część z tego stanowią posiłki i ich oprawa (mycie rącek, zasiadanie do stolików). Posiłki wobec tego są wysoce rozwijającym doświadczeniem i stanowią bardzo ważną kwestię w rozwoju malucha.

Opiekując się dziećmi w okresie powyżej 1 roku życia mamy na uwadze jedną z podstawowych zasad tj. regularność spożywania posiłków.

[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor,  
licencja: [CC BY-NC-ND](#)

W godzinach otwarcia żłobka i przebywania dzieci oferujemy:

- Śniadanie (zupa mleczna, napój mleczny; kanapki z pieczywa mieszanego z wędliną lub jajkiem, serami, pastami warzywnymi własnej produkcji; warzywa i owoce jako dodatek)
- Obiad (2-gie danie: ziemniaki lub kasze, ryż, makaron; mięso lub ryby, jajko, warzywa strączkowe; jarzyna na ciepło; surówka; kompot owocowy; deser zwykle w postaci owoców świeżych)
- Zupa (głównie na wywarze warzywnym, czasami mięsny bez kości) i podwieczorek (desery mleczne, z produktów fermentowanych - jogurty, kefir, maślanka; ciasta i ciasteczka własnego wypieku; placuszki; twarożki, budynie, przetwory owocowe w postaci musów)
- Zapewniamy również na żądanie do picia wodę.

# Standardy organizacji żywienia w Żłobku nr.10

Urozmaicając dietę dzieci korzystamy z różnych grup produktów:

- Produkty zbożowe: różne mąki, makarony, kasze, ryż, płatki różnych zbóż, pieczywo
- Ziemniaki
- Warzywa i owoce: różne warzywa i owoce, świeże i mrożone, sezonowe zgodnie z porą roku, jakością i dostępnością na rynku
- Mleko i produkty mleczne: mleko pasteryzowane 3,2%, mleczne napoje fermentowane w tym kefir, maślanka, jogurt naturalny, sery twarogowe i podpuszczkowe w tym ser żółty i mozzarella
- Mięso czerwone (wieprzowe, wołowina, cielęcina), mięso drobiowe (kurczak, indyk), wędliny, ryby
- Jaja
- Tłuszcze zwierzęce (masło, śmietana)
- Tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, olej z pestek winogron, oliwa z oliwek)
- Nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycyca)



## Ograniczamy spożycie soli i cukru.

Nie korzystamy z gotowych napojów i syropów owocowych. Nasze napoje to głównie przygotowywane kompoty owocowe, napary z herbat owocowych, mięty czy rumianku oraz woda.

Nie stosujemy w menu dzieci gotowych słodyczy (czekolad, cukierków). Wszelkie słodkości przygotowujemy sami w naszej żłobkowej kuchni.



# Stałe pory posiłków ujęte są w ustalonym harmonogramie dnia:



**Rodzice przyprowadzają dzieci do godziny 8.20**

Śniadanie – 8:30

Obiad+ Deser (owoce) – 11:30

Zupa i podwieczorek – 14:30

**W 2022 roku opracowano standardy dotyczące żywienia dzieci w żłobku.  
Odnoszą się one głównie do sfery towarzyszącej spożywaniu posiłków.  
Te, które są uzależnione od umiejętności i wieku dzieci wprowadzane są stopniowo.**

1. Mycie rąk przed i po posiłku
2. Robienie, nakładanie wybranych składników, „szwedzki stół” jako kształtowanie samodzielności
3. Włączanie dzieci w przygotowywanie jadalni do posiłku i sprzątanie po nim np. rozstawienie kubeczków na stoliki, dosunięcie krzeselka, odnoszenie talerzyków/kubeczków na tacę/wózek
4. Przy każdym stoliku jest opiekun
5. Estetyczne podanie i spożywanie posiłków. Opiekun opowiada o posiłku, poświęca uwagę, nie rozśmiesza.
6. Sprzątanie po posiłku w taki sposób by nie wywoływać negatywnych wzorców i zachowań np. wyrzucanie nieskończonych porcji przy dzieciach
7. Włączanie rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków.



*Wspólnie stworzymy dobre nawyki żywieniowe u dziecka.*

# Kształujemy nawyki higieniczne u dzieci

- Myjemy ręce wodą z mydłem przed i po posiłku, po powrocie z ogrodu oraz po korzystaniu z toalety, śliniaki są opcjonalne,
- Staramy się odchodzić od chusteczek nawilżanych,
- Uczymy Dzieci prawidłowej techniki mycia rąk, w tym zwracamy uwagę by mycie rąk nie trwało krócej niż 30 sekund,
- Po posiłku pomagamy dzieciom w myciu zębów,
- Śliniaki zakładamy stojąc przodem do dziecka( a nie za dzieckiem). Informujemy dziecko co robimy.



# Wspieramy dzieci w byciu samodzielnym

- Dla dzieci podczas posiłków przygotowywany jest szwedzki stół- opiekunki nakładają na półmiski warzywa, owoce, twarożek czy do obiadu surówkami itp.,
- Zachęcamy aby dzieci same wybierały i komponowały sobie posiłki np. kanapki,
- Uczymy dzieci korzystania z talerzy, kubeczków czy sztućców,
- Uczymy dzieci aby nakładały na talerz tyle ile dadzą radę zjeść,
- Pilnujemy i staramy się aby każde dziecko dostało to co chce i tyle ile potrzebuje.



# Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- Wyznaczamy dyżurnych są oni odpowiedzialni za rozdanie np. talerzy czy sztućców. Dzieci poprzez takie nawyki uczą się odpowiedzialności i pomagania innym.
- Opiekunki opowiadają o danej „nowej” potrawie i zachęcają do próbowania ale nigdy nie zmuszają do jedzenia,

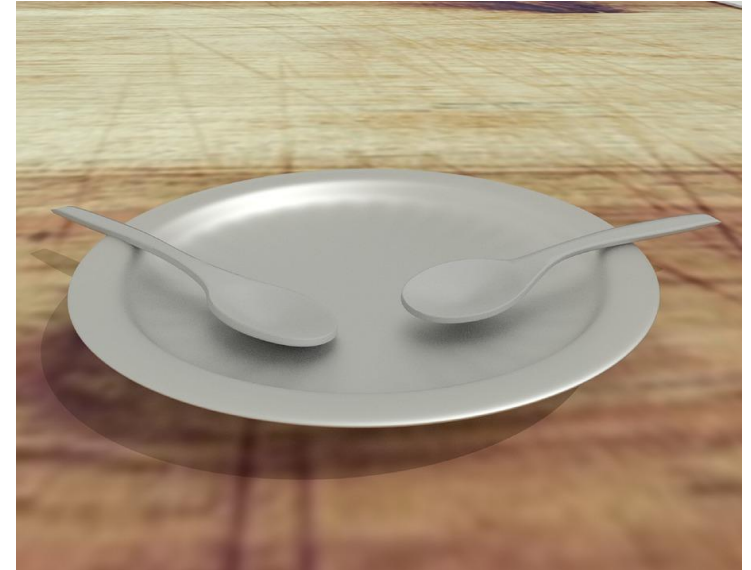


[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-NC-ND](#)



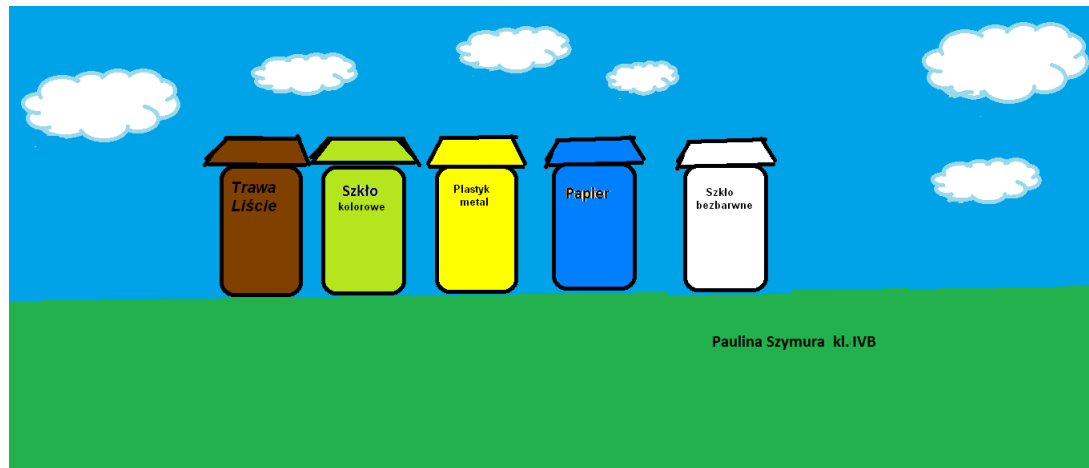
# Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.

- W Żłobku dziecko dostaje 3 posiłki ( śniadanie, obiad+deser, zupa+podwieczorek) Stawka żywieniowa na rok szkolny 2024/2025 wynosi 15,32 i jest to stawka dzienna nie dzielona na posiłki, nie wydajemy posiłków na wynos. Rodzice również nie mogą przynosić posiłków do żłobka i zostawić ich np. w szatni !!!
- **Śniadanie to jeden z ważniejszych posiłków w ciągu dnia, które w Żłobku jest o 8.30 dlatego rodzice przyprowadzają dzieci najpóźniej do 8.20 po tym czasie dziecko będzie przyjmowane po śniadaniu ok.9.00 po uprzednim zgłoszeniu tego.**
- Towarzyszymy dzieciom przy posiłkach będąc z nimi przy stolikach,
- Opiekunki uważnie obserwują dzieci aby służyć im pomocą np. przy pokrojeniu kotleta,
- Podczas posiłku opowiadamy dzieciom co mają do jedzenia,
- Uczymy dzieci zwrotów grzecznościowych (tj. proszę, dziękuję, przepraszam)



# Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- Przy dzieciach nie wyrzucamy jedzenia do kosza, talerze zanosimy do kuchni,
- Uczymy dzieci aby nie nakładały sobie „na zapas” że lepiej sobie dołożyć niż wyrzucić,
- Opiekunki w planach zajęć uwzględniają zajęcia na których dzieci robią pizzę, gofry czy sałatki owocowe,
- Uczymy dzieci segregacji odpadów i nie marnowania żywności.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY](#)



# Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.



- Menu jest dostępne dla rodziców- wywieszane na tablicy ogłoszeń przy wejściu do żłobka,
- Na bieżąco informujemy rodziców o naszych spostrzeżeniach dotyczących posiłków dziecka co zjadło, co spróbowało czy co bardzo smakowało,
- Dzielimy się przepisami z rodzicami – jeśli dana potrawa cieszy się powodzeniem u ich dziecka.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-NC-ND](#)

# Przykładowy jadłospis

DATA	ŚNIADANIE	I faza obiadu DRUGIE DANIE+ DESER	II faza obiadu ZUPA	PODWIECZOREK
Poniedziałek 29.07.2024	Ryż biały na mleku. Kanapki z chleba pszennego z masłem i pastą jajeczną z pomidorem i szczypiorem. Herbata z imbirem i cytryną. Diety- Masło flora light – szynka wieprzowa A – gluten(żyto), mleko w tym (laktoza)	Ziemniaki z wody z koperkiem. Pałeczki mielone z mięsa drobiowego – filet z indyka, cebula, jaja, bułka Kalafior na jarzynę polany masłem. Surówka z pora marchewki i jabłka z olejem rzepakowym. Kompot wiśniowy Deser- jabłka, banan A– jaja, gluten (pszenica), mleko w tym (laktoza)	Zupa z cukinii krojoną w kostkę z kaszą manną z natką pietruszki i olejem rzepakowym. – marchew, seler, pietruszka, por A – seler	Malinowy shake na bazie jogurtu naturalnego. Chrupki kukurydziane Woda Diety – deserek malinowy, chrupki kukurydziane Woda A - mleko w tym (laktoza)
Wtorek 30.07.2024	Płatki orkiszowe na mleku. Mini kanapeczki z chleba pszennego i bułki z masłem i smalcem wegańskim( fasola biała, jabłko, cebula) z ogórkiem kiszonym. Lemoniada (cytryna, imbir, miód ) Diety- Masło flora l. A - gluten(żyto, pszenica), mleko w tym (laktoza), ryba	Puree ziemniaczane z koperkiem. Kotlet z jajka. – szczypiorek, cebula, bułka .groszek na jarzynkę polany masłem. Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i cebulką. Kompot wieloowocowy. Deser- Jabłka, mandarynka A – jaja, gluten (pszenica)	Zupa zacierkowa – mąka 450, jaja z natką pietruszki i olejem rzepakowym – marchew, seler, pietruszka, por A – seler, gluten (pszenica)	Deser twarogowy z borówką amerykańską przekładany herbatnikiem maślanym Napój owocowy . Diety – Mus z borówką z herbatnikiem mini b/j N – j .w. A - gluten (pszenica), mleko w tym (laktoza)
Środa 31.07.2024	Płatki kukurydziane na mleku z dodatkiem miodu. Pieczywo mieszane z masłem i plasterkiem szynki drobiowej z rzodkiewką i ogórkiem. Rumianek Diety- Kaszka b/m. Masło flora light A - gluten(żyto, pszenica), mleko w tym (laktoza), jaja	Makaron spaghetti. Potrawka z z mięsa wieprzowego. Marchewki juniorki na jarzynę. Mizeria ze śmietaną 12 %. Kompot z czarnej porzeczki. Deser- jabłka, brzoskwinia A – jaja, gluten (pszenica)	Zupa z zielonej soczewicy z ziemniakami, pomidorami natką pietruszki i olejem rzepakowym zabieleną jogurtem. Diety – b/jogurtu A – seler, mleko w tym (laktoza)	Kisiel z czarnej porzeczki, wafelek A - gluten (pszenica), jaja
Czwartek 01.08.2024	Płatki owsiane na mleku. Bułka z masłem i dżemem truskawkowym Herbatka z owoców leśnych. Diety-.Masło flora light, kaszka b/m A - gluten(żyto, pszenica ), mleko w tym (laktoza)	Ziemniaki z koperkiem. Kotlet mielony z szynki w. i indyka-jaja, cebula Fasolka szparagowa zielona na jarzynkę polana masłem. Sur. królewska z ( kap. Pekińska, pomidor, ogórek, papryka żółta i czerwona z olejem rzepakowym i szczypiorkiem. Kompot owocowy. II-jabłka, melon A – jaja, gluten (pszenica), gorczyca	Zbójnicka zupa z papryką czerwona i żółtą z czosnkiem i kaszą jaglaną z olejem rzepakowym z natką pietruszki (marchew, seler, pietruszka, por) A – seler, gluten (pszenica)	Pączki serowe z cukrem pudrem. – mąka 450 , jaja, twaróg, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cukier puder Kawa zbożowa A -mleko w tym (laktoza)
Piątek 02.08.2024	Makaron czterojajeczny na mleku. Pieczywo mieszane(chleb razowy, bułka ) z masłem i serem żółtym z papryką czerwona i żółtą. Lemoniada – cytryna, imbir św. Diety- Kaszka b/m. Masło flora light –wędlina- szynka z kurczaka A - gluten(żyto, pszenica), mleko w tym (laktoza), soja, seler, gorczyca	Kaszka gryczana prażona Ryba (morszczuk ), cebula w sosie porowo-cebulowym Buraczki na jarzynkę z dodatkiem masła. Surówka z kalarepki z jogurtem i szczypiorkiem. Kompot wiśniowy II – jabłka, arbuz A – jaja, gluten (pszenica), ryba	Kapuśniaczek z ziemniakami z natką pietruszki i oliwą z oliwek. (marchew, seler, pietruszka, por) A – seler	Musli – płatki kukurydziane na bazie jogurtu naturalnego z suszonymi owocami. Woda Diety- przeciera z brzoskwinia i jabłka Woda A - mleko w tym (laktoza)

Informacje o składnikach alergennych użytych do przygotowania posiłków zgodnie z jadłospisem opracowano zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...)