



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ORGANIZACJI POSIŁKÓW W PUNKCIE DZIENNEGO OPIEKUNA

---

Punkt Dziennego Opiekuna  
ul. Wrzeciono 28/1  
01-951 Warszawa



# Dlaczego organizacja żywienia jest ważna?

- Posiłki w punkcie Dziennego Opiekuna zapewniają rodzice.
- Posiłki zajmują znaczną część czasu, jaki dzieci spędzają w punktach.
- Wiemy, że posiłki to sytuacje, w których można wspierać dzieci we wszystkich obszarach rozwojowych.
- Chcemy skutecznie wspierać rozwój dzieci i wiemy, jak to robić.

# Standardy dotyczące 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 przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii 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.

# Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, zaś śliniaki są opcjonalne

W naszym dziennym opiekunie kształtujemy nawyki higieniczne, wdrażając dzieci do mycia rąk wodą i mydłem przed i po posiłku.

Śliniaki są używane w placówce w zależności od stopnia samodzielności dzieci. W tym celu stosujemy następujące rozwiązania:

- Już na pierwszym spotkaniu z rodzicami mówimy o konieczności zaopatrzenia dziecka w śliniak i opowiadamy, jaką praktykę stosujemy odnośnie nabywania przez dzieci umiejętności samoobsługowych.
- Opiekunka kładzie śliniaki na stolikach, przy których siedzą dzieci, a one same wybierają dla siebie śliniak. Pani zakłada wybrany przez dziecko śliniak, nawiązując przynajmniej kontakt wzrokowy z dzieckiem.
- W sytuacji, gdy propozycja założenia śliniaka spotyka się z oporem ze strony dziecka, rezygnujemy z zakładania. Jednak zawsze każde dziecko może dokonać wyboru śliniaka przed jedzeniem, także to, które poprzedniego dnia odmówiło.

# Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia

- Dzieci mogą nalewać samodzielnie wodę, natomiast zupę podaje Opiekunka
- Wspiera się dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia, poprzez stawianie na stolikach poszczególnych elementów posiłku na osobnych talerzach z oznakowaną łyżką lub widelcem.
- Opiekunka siedząca przy danym stoliku służy pomocą, jak również przysuwa talerz bliżej dzieci proponując dokładkę.
- Opiekunka dba o estetykę posiłku na talerzu.

# Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- W oczekiwaniu na posiłek Opiekunka opowiada dzieciom o tym, co dziś będzie można zjeść. Przedstawia ciekawostki dotyczące danej potrawy. Czasem wykorzystuje zagadki. Niekiedy demonstruje dzieciom owoc lub warzywo, wykorzystując wcześniej nabyte przez dzieci doświadczenia i ich wiedzę. Dzieci wspólnie z Panią nazywają dany produkt, próbują opowiadać, do jakich potraw jest wykorzystywany przez rodziców, czy dziadków.
- W czasie posiłków Opiekunka opowiada o smakach poszczególnych potraw.
- Zachęca się dzieci do zapoznania się z nową potrawą poprzez wykorzystanie różnych zmysłów: dotykania, wąchania, smakowania.
- Czasem dzieci same przygotowują sałatkę owocową lub warzywną, soki wyciskane lub robią ciasteczka z pomocą Opiekunki.
- W ramach zajęć przygotowujemy tematycznie posiłki np. dzień zielony – prosimy o przygotowanie posiłku z warzyw i owoców zielonych. W taki dzień włączamy do współpracy rodziców, aby ubrali dzieci na zielono, dziecko przynosi swoje ulubione warzywo bądź owoc danego koloru – odbywa się degustacja i zajęcia tematyczne.

# Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu stolika do posiłku i sprzątaniu po posiłku

- Dzieci towarzyszą Opiekunce przed posiłkiem rozkładając kubeczki, czy sztućce.
- Dzieci po skończonym posiłku uczone są odstawiania talerzyków i kubeczków w wyznaczone miejsce.
- Wszystkie dzieci po zjedzeniu posiłku przysuwają swoje krzesło do stolika.

# Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków

- Przy stoliku razem z dziećmi siedzi Opiekunka. Jej zadaniem jest towarzyszenie dzieciom w czasie posiłku, dbanie o miłą atmosferę, czuwanie nad bezpieczeństwem i zachowaniem higieny.
- Zdajemy sobie sprawę, że posiłek to dobry czas na obserwację mocnych i słabych stron dziecka, dlatego Opiekunka obserwuje, jak dzieci radzą sobie przy stole (koordynacja, brudzenie się, niechęć do dotykania różnych konsystencji, brak gryzienia, częste dławienie się).



# Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci

- Prosimy o wprowadzanie w domu stałych godzin pokarmów, o towarzyszenie nam w procesie usamodzielniania dziecka poprzez uwspólnienie organizacji posiłków w domu i punkcie dziennego opiekuna.
- W ciągu roku szkolnego organizujemy zajęcia, na których rodzice wspólnie z dziećmi przygotowują różne potrawy.
- Szczególną pieczę otaczamy niejadki, będąc w ścisłym kontakcie z ich rodzicami i wspólnie poszukując sposobów na trudności dziecka.

# Czego nie robimy?

- NIE zmuszamy do jedzenia, a zachęcamy.
- NIE odwracamy uwagi bajką, ani zabawą.
- NIE szantażujemy: np. jak nie zjesz pani będzie smutna...
- NIE straszymy: np. jak nie zjesz zupy, nie dostaniesz deseru...
- NIE porównujemy dzieci