



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ORGANIZACJI ŻYWIENIA W ŻŁOBKU

Żłobek nr 75
ul. Cokołowa 2a
01-384 Warszawa

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 zdecydowanie 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.

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.

Stałe pory posiłków ujęte są w ustalonym harmonogramie dnia:

- ▶ Śniadanie - 8:30
- ▶ Obiad - 11:30
- ▶ Zupa i podwieczorek - 14:30



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, ciecierzyca, bób)



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.

Opłata jaką Państwo ponoszą to opłata za żywienie wynosząca 15,32 zł za każdy dzień pobytu w żłobku niezależnie od ilości godzin.

Ważnym elementem jest zgłoszenie nieobecności dziecka (telefonicznie, przez aplikację, e-mail) w danym dniu by powyższa opłata nie była naliczona.



Diety eliminacyjne realizujemy w oparciu o zaświadczenie od lekarza specjalisty z wykazem produktów wskazanych i przeciwwskazanych.

Artykuły spożywcze potrzebne do realizacji danej diety eliminacyjnej, a nie będące w specyfikacji produktów użytkowanych w żłobku do przygotowywania posiłków powinny być dostarczone przez Rodziców po wcześniejszym uzgodnieniu.

Kształtujemy nawyki higieniczne u dzieci

Dziecko rozwijając się uczy się otaczającego go świata. Przyswaja również określone zachowania żywieniowe, a naszą rolą jest by pokazać mu te właściwe. Należą do nich:

- ▶ Mycie rącek przed i po posiłku, po powrocie z ogrodu, po korzystaniu z toalety (staramy się odchodzić od chusteczek nawilżanych/mokrych).
- ▶ Zachęcanie do samodzielności podczas jedzenia np. podejmowania prób samodzielnego wykorzystania sztućców, samodzielnego picia z kubeczka
- ▶ Śliniaki zakładamy przodem do dziecka po uprzednim zaproponowaniu i pozwoleniu na wybór.
- ▶ Włączanie dzieci w przygotowywanie strefy jadalni do posiłku i sprzątanie po nim np. rozstawienie kubeczków na stoliki, dosunięcie krzeselka, odnoszenie talerzyków/kubeczków na tacę/wózek

Wspieramy dzieci w byciu samodzielnym

Dzieci uczą się samodzielności poprzez swobodne eksperymentowanie i działanie. Nie zostawiamy dziecka samemu sobie. Jesteśmy obok, gdy zdobywa nowe doświadczenia i kształtuje niezależność w bezpiecznych i kontrolowanych przez Nas warunkach.

Wspierając samodzielność dzieci pozwalamy na podejmowanie własnych decyzji np. w zakresie czy i jaki chce ślaniak, czy i ile chce zjeść.

Zachęcamy do samodzielnego picia z kubeczków i korzystania ze sztućców.

Proponujemy tzw. „szwedzki stół” w zakresie śniadania (różne rodzaje pieczywa, dodatki warzywne, do wyboru jajko, ser, wędlina), owoców (codziennie kilka rodzajów owoców na deser)

Dopuszczamy też popełnianie błędów w początkowych okresach nauki np. rozlana zupa na stoliku.

Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

Staramy się komponować jadłospis z wykorzystaniem różnorodnych technik przygotowywania potraw, dobieramy produkty pod względem barw, smaków, konsystencji z użyciem produktów świeżych, dostępnych w najwyższej jakości w sezonie dbając o finalną estetykę potrawy na talerzyku dziecka.

Opiekun który jest przy stoliku zachęca do jedzenia i próbowania nowej potrawy.

Nie zmuszamy do jedzenia kierując się zasadą, że dziecko decyduje CZY i ILE zje.

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.

W czasie posiłku przy każdym stoliku obecny jest opiekun, który to wspiera dzieci w samodzielności podczas jedzenia, opowiada o tym co jest na talerzu, zachęca do próbowania, pomaga w niektórych czynnościach np. pokrojenie pulpecika

Czas przypadający na śniadanie łączy się z czasem kiedy dzieci przychodzą do żłobka. Stąd by opiekun mógł być z dziećmi podczas śniadania dzieci będą przyjmowane do 8:20, a później dopiero po skończonym posiłku czyli około godziny 9:00.

Uczymy dzieci zwrotów grzecznościowych: „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję”

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

Wg raportu ONZ w 2020 roku w skali całego globu marnujemy ponad miliard ton żywności, która ciągle nadaje się do spożycia podczas gdy 10% ludzi z całego świata dotknął problem niedożywienia, a 155 milionów ludzi zмага się z głodem na co dzień. W samej Polsce co roku wyrzucamy 5 milionów ton jedzenia. Dane są przerażające i trzeba próbować to zmieniać zarówno w sobie jak i uświadamiając młodemu pokoleniu.

W żłobku:

- ▶ Nie wyrzucamy niedojedzonych porcji przy dzieciach
- ▶ Opiekunowie podczas organizowanych zajęć tematycznych jak i w trakcie posiłku opowiadają o tym co znajduje się na talerzu
- ▶ Zbieramy deklaracje o obecności dzieci w dni pracujące pomiędzy dniami ustawowo wolnymi np. majówka by móc właściwie zaplanować ilość zamawianych produktów do przygotowania posiłków dla dzieci.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

- ▶ Bieżący jadłospis jest udostępniony na tablicy w holu oraz w aplikacji
- ▶ W czasie adaptacji prowadzone są rozmowy z rodzicami, podczas których przekazywane są zasady dotyczące żywienia w żłobku ze zrozumieniem obaw i oczekiwań rodzica.
- ▶ Na tablicy w „Kąciku żywienia” udostępniane są materiały informacyjne o zdrowym żywieniu, ciekawostki o nietypowych świętach związanych z żywnością np. Dzień Marchewki, Dzień Herbaty oraz porady.
- ▶ Rodzice podczas odbierania dziecka są informowani o spostrzeżeniach dotyczących sfery jedzenia np. czy dziecko zjadło, czy coś danego dnia smakowało, czy próbowało nowej potrawy