



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ORGANIZACJI ŻYWIENIA W ŻŁOBKU

Żłobek nr 76  
ul. Ceramiczna 9B  
03- 126 Warszawa

## Standardy dotyczące organizacji posiłków

1. Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku, 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 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.



Przed każdym posiłkiem dzieci uczą się czynności samoobsługowych tj. mycia rąk. Uczą się jednocześnie zasad higieny. Dzięki codziennej rutynie, czynność ta staje się zdrowym nawykiem.

W naszym żłobku podchodzimy do dzieci w indywidualny sposób, respektujemy ich potrzeby i dajemy możliwość wyboru. Dlatego też dzieci mają prawo zdecydować czy podczas posiłku chcą korzystać ze śliniaka.

Dzieci mają możliwość samodzielnego nakładania sobie potraw np. owoców. Daje im to poczucie sprawczości i możliwość decydowania o sobie. Poznają nowe smaki, uczą się dokonywać wyboru.

Dzieci poznają potrawy i ich składniki np. warzywa, owoce. Zaznajamiają się z ich konsystencją, smakiem, zapachem. Dlatego tak ważna jest dla nas estetyka podawania posiłków. Dzieci przez naśladowanie kolegów sięgają po nowe jedzenie. Zachęcamy dzieci do próbowania, eksperymentowania z nowymi smakami.

**Posiłek to dla nas czas celebrowania wspólnego czasu.**

**Rozmawiamy o posiłku, o jego składnikach, opisujemy jego kolor, smak, zapach, wygląd. Pomagamy jeśli dziecko potrzebuje i chce pomocy.**



## Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków oraz uczymy szacunku do jedzenia.

- Towarzyszenie dzieciom podczas posiłków jest kluczowe dla stworzenia przyjaznej atmosfery, która wspiera zdrowe nawyki żywieniowe oraz budowanie pozytywnych relacji z jedzeniem.
- Zwracamy uwagę na potrzeby dzieci poprzez obserwowanie zachowań i reakcji dzieci podczas posiłków, aby zrozumieć ich preferencje i ewentualne trudności.
- Indywidualnie podchodzimy do dzieci oferując pomoc i wsparcie tym dzieciom, które tego potrzebują, np. w nauce używania sztućców czy picia napojów.  
Cierpliwość i wsparcie pozwala dzieciom na samodzielne odkrywanie jedzenia, bez pośpiechu czy presji.
- Towarzyszenie dzieciom podczas posiłków nie tylko wspiera ich rozwój fizyczny, ale również emocjonalny i społeczny. Tworzenie pozytywnych doświadczeń kulinarnych może wpływać na ich relacje z jedzeniem przez całe życie.
- Opowiadamy dzieciom o tym, skąd pochodzi jedzenie, jak jest uprawiane i produkowane, aby rozumiały cały proces.
- Uczymy dzieci, jak ważne jest niemarnowanie jedzenia, np. poprzez nakładanie mniejszych porcji i proszenie o dokładkę.



## Harmonogram posiłków podawanych w Żłobku

- W żłobku jadłospisy układane są dekadowo zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia
- Posiłki przygotowywane są z wysokiej jakości produktów w kuchni na miejscu.
- W naszych daniach sól ograniczamy do 1,4 g/dziecko i zastępujemy ją ziołami, staramy się maksymalnie ograniczać cukier, a między posiłkami dzieci mają stały dostęp do wody źródlanej.

### Godzinowy rozkład posiłków w żłobku:

8.30 - śniadanie: zupa mleczna/napój mleczny + kanapki z dodatkami

11.30 - I faza obiadu: danie główne, deser: świeże owoce

14.30 II faza obiadu: zupa + podwieczorek

