



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 77
Ul. Ku Rzece 4
03-194 Warszawa



Organizacja posiłków

W naszym żłobku funkcjonuje w pełni wyposażona kuchnia.

Wszystkie posiłki sporządzane są na miejscu ze świeżych produktów. Maksymalne jest ograniczone używanie soli i cukru.

Procesem żywienia kieruje intendentka, która dba żeby jedzenie było smaczne , zdrowe i pięknie podane.

W trakcie dnia dzieci w naszym żłobku korzystają z pięciu posiłków (śniadanie, drugie śniadanie, obiad (zupa + drugie danie) i podwieczorek.

Organizacja posiłków jest dla nas bardzo ważna, uczy dzieci przestrzegania zasad społecznych, nawiązania relacji, przekazania tradycji i wartości.

Dzieci mają możliwość samodzielnego zdecydowania o założeniu śliniaka, przygotowaniu kanapki czy zjedzeniu czegoś co lubią.

Standardy żywienia:

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 podczas posiłków.
6. Uczymy dzieci szacunku do jedzenia.
7. Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Sposoby realizacji standardów organizacji posiłków w żłobku 77:

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

- ❖ rezygnujemy z chusteczek nawilżanych,
- ❖ uczymy dzieci prawidłowej techniki mycia rąk, w tym zwracamy uwagę na to by mycie rąk nie trwało krócej niż 30 sekund.
- ❖ śliniaki zakładamy stojąc przed (a nie za!) dzieckiem. Informujemy dziecko co robimy.

Wspieramy dzieci w samodzielnym nakładaniu sobie jedzenia:

- ❖ dla dzieci przygotowywane są półmiski z owocami, warzywami, twarogiem, sałatką itp.
- ❖ zachęcamy dzieci by wybierały i samodzielnie komponowały swoje posiłki,
- ❖ uczymy dzieci zasad korzystania z półmisek np.: każdy ma swoją łyżkę, nie nakładamy na talerz więcej niż jesteśmy w stanie zjeść.
- ❖ Dbamy by każde dziecko dostało to co chce i tyle ile potrzebuje.

Ważne jest dla nas, by dziecko mogło samo decydować co zje:

- ❖ szanujemy apetyt dziecka- nie zmuszamy, nie dopytujemy dziecka ile zjadło, nie zabawiamy by zjadło więcej,
- ❖ zachęcamy do poznawania nowych potraw za pomocą zmysłów np. dotyku, węchu,
- ❖ uwzględniamy preferencje żywieniowe dziecka np.: nie polewamy ziemniaków sosem gdy dziecko ma takie życzenie,
- ❖ dbamy o estetykę posiłków – posiłki są kolorowe i zachęcające do spróbowania,
- ❖ stosujemy zasadę „możesz spróbować, jeśli nie będzie ci smakowało- zostawisz”.

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków:

- ❖ towarzyszymy dzieciom przy posiłkach siadając z nimi przy stolikach,
- ❖ uważnie obserwujemy dzieci, służymy pomocą (np. przy pokrojeniu kotleta) lub podpowiedzią,
- ❖ podczas posiłków prowadzimy rozmowy- opowiadamy dzieciom o tym co mają na talerzu, o sposobie przygotowania posiłków przez kucharkę, o sposobach hodowli warzyw i owoców,
- ❖ uczymy zwrotów grzecznościowych (proszę, dziękuję, przepraszam).

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia:

- ❖ przy dzieciach nie wyrzucamy jedzenia do kosza, talerze zanosimy do kuchni,
- ❖ uczymy zasady „lepiej dołożyć lub poprosić o dokładkę niż nałożyć sobie za dużo na talerz”,
- ❖ w planach zajęć opiekuńczo- wychowawczych z elementami edukacyjnymi uwzględniamy zajęcia kulinarne np. robienie wiosennych kanapek, kolorowych sałatek.

Zachęcamy dzieci do udziału w przygotowaniu jadalni do posiłku i sprzątanii po posiłku:

- ❖ wyznaczamy dyżurnych. Dyżurni są odpowiedzialni za: rozkładanie i składanie sztućców i serwetek, zbieranie kubków. Dzieci uczą się pomagać, pełnić funkcje społeczne, uczą się odpowiedzialności. Dzieci bardzo lubią być dyżurnymi i chętnie zgłaszają się do pełnienia tej roli,
- ❖ po zakończonym posiłku wspólnie wycieramy stoły, dbamy o ogólny porządek w jadalni.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci:

- ❖ menu jest ogólnodostępne i jest wywieszane w szatni każdej z grup oraz udostępnione w aplikacji żłobkowej.
- ❖ na bieżąco udzielamy informacji o naszych spostrzeżeniach dotyczących spożywania posiłków przez dziecko
- ❖ dzielimy się przepisami z rodzicami- gdy któraś z potraw cieszy się większym niż zazwyczaj zainteresowaniem udostępniamy przepis rodzicom.