



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 79
ul. Szarych Szeregów 2
01-212 Warszawa



Główne zasady żywienia w Zespole Żłobków

- Urozmaicenie i różnorodność potraw
- Dostosowanie formy posiłków do wieku i umiejętności dzieci
- Stosowanie się do norm i wytycznych żywienia dzieci w wieku 1-3 (modelowa racja pokarmowa)
- Respektowanie diet eliminacyjnych i stosowanie zamienników pokarmowych

Proponowany schemat posiłków

Śniadania – 8:30

- Zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem lub zacierką
- Do picia: kawa zbożowa, kakao, koktajle mleczne, herbata
- Pieczywo pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: serem żółtym, pastami warzywnymi, mięsnymi, rybnymi, pasztetem, jajkami, sałatkami, twarożkiem, serem mozzarella/żółtym, wędliną, rybą, pieczonym drobiem i innymi
- Diety: kaszka bezmleczna, bezglutenowa z dodatkiem mleka modyfikowanego + pieczywo z masłem roślinnym i dodatkami w zależności od diety

Obiad - II danie i owoce – 11:30

- Mięso, jaja, ryba, warzywa strączkowe – jako produkt białkowy np. w formie pulpecików, kotlecików, gulaszu, potrawki
- Dodatki skrobiowe– makaron, ziemniaki, ryż, kasze
- Warzywa na ciepło – marchew, buraki, brukselka, cukinia, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa itd.
- Warzyw surowe – surówki warzywne z jogurtem lub oliwą
- Kompot owocowy
- Diety: zamiennik produktu białkowego + kasza jaglana, kukurydziana lub makaron bezglutenowy + warzywa na ciepło + surówki bez dodatku jogurtu lub uczulających warzyw
- Po II daniu podawane są świeże owoce, musy lub przeciery owocowe

Proponowany schemat posiłków

Zupy i podwieczorki – 14:30

- Zupy wielowarzywne lub zupy kremy, gotowane tylko na wywarach jarskich, z dodatkami ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu lub zacierki
- Diety: zupy bez dodatku warzyw uczulających, zupy bez jogurtu czy śmietanki
- Podwieczorki najczęściej złożone są z produktów mlecznych: kefirów, jogurtów, maślanek, sera twarogowego lub mleka np. ryż na mleku, twarożek z owocami, koktajle na bazie maślanki, jogurt z muesli itd.
- Inne to: musy owocowe, ciasta, galaretki, kisiele, ciasteczka, batoniki – wszystkie produkty są własnego wyrobu
- Diety: musy owocowe, przeciery owocowe, owoce w postaci surowej, kaszki/budynie na wodzie lub mleku roślinnym, wafelki bezglutenowe, chrupki kukurydziane i inne

Uwagi:

- Na grupie dostępna będzie przez cały czas woda, którą Panie będą podawać na bieżąco np. podczas zabawy czy między posiłkami
- Bardzo prosimy przed rozpoczęciem roku o uczenie dzieci posługiwania się łyżeczką, picia z kubka oraz noszenia śliniaka (ułatwi im to proces adaptacji i oszczędzi dodatkowego stresu)

Modelowa racja pokarmowa

Grupa produktów	Racja pokarmowa żywienia w żłobku dla dzieci od 1 do 3 lat*	Orientacyjne wielkości porcji	
Produkty zbożowe i ziemniaki			
1.	pieczywo mieszane	25 g	10x/dekada** (ok. 1 kromka/dziecko - 20-25g na śniadanie lub podwieczorek i ewentualnie w formie grzanek do zup 5g/porcję)
	mąka, makarony	15 g	1-3x w dekadzie jako podstawa śniadania (makaron suchy 10-15g/dziecko), np. makaron/kluski lane na mleku; 1-2x w dekadzie jako podstawa II dania obiadowego (makaron suchy 20g/dziecko lub potrawy mączne); w pozostałe dni – dodatek technologiczny do dań
	kasze, ryż, płatki śniadaniowe	19 g	5-7x w dekadzie jako podstawa śniadania (10-15g suchego produktu/dziecko); 2-3x w tygodniu jako podstawa II dania obiadowego (20g suchego produktu/dziecko); w pozostałe dni (w których do II dania zaplanowano ziemniaki) jako dodatek do zup lub podwieczorków
1A.	Ziemniaki	80 g	2-3x/tydz. (max.5x/dekada) po 100g produktu rynkowego jako baza II dania (straty ok.20%), w pozostałe dni 60g produktu rynkowego (zupy, sałatki)
Warzywa i owoce			
2.	warzywa	200 g	codziennie w każdym posiłku
	owoce	200 g	codziennie w każdym posiłku
Mleko i produkty mleczne			
3.	mleko (w tym mleko modyfikowane typu Junior)	300 g	codzienna porcja mleka do śniadania: na zupę mleczną (8x w dekadzie): 180-200ml + napój mleczny (2x w dekadzie) 200ml. Pozostała ilość w dekadzie śr. 100 ml/dzień: w tym 1-2x w tygodniu (porcja 180-200ml) mleko/napój mleczny do podwieczorku; w pozostałe dni jako dodatek technologiczny do potraw: np. naleśników itp.

3.	mleczne napoje fermentowane	50 g	2x/tydz. po 100g/dziecko jako baza (np. koktajlu) + codziennie jako dodatek technologiczny
	sery twarogowe	12 g	2x/tydz. po 30g/dziecko jako baza past śniadaniowych lub dodatek do II dań obiadowych lub podwieczorków
	sery podpuszczkowe	2 g	1x/tydz. 7-10g lub 2x/tydz. 5-7g (np. wiórki), w tym ser żółty i mozzarella
Mięso, wędliny, ryby oraz jaja			
4.	mięso/drób/wędliny	23 g	mięso/drób: 6x/dekada po 35g surowca bez kości przed obróbką (30g+15% straty); w tym: 2-3x w dekadzie mięso czerwone; 3-4x w dekadzie drób; (w praktyce średnio 3x drób i 3x m. czerwone) wędliny lub pasty mięsne do śniadania (wyrób własny) 2x/dekada po 10g; praktyczna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g) 10,5g mięso /10,5g drób/2g wędliny dopuszczalna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g) przy układzie 3-4x drób i 2-3x mięso czerwone: 7-10,5g mięso /10,5-14g drób/2g wędliny
	ryby	10 g	Do II dania: 3x/dekada po 33g (świeża)/35g (mrożona)/dziecko (lub inne posiłki)
	jaja	1/3 szt. (15g)	w praktyce 1-2szt/tydzień; 3-4 szt. w dekadzie
Tłuszcze			
5.	zwierzęce	5 g	dodatek do kanapek i/lub do potraw ilość z uwzględnieniem śmietany 1g śmietany 18% odpowiada 0,2g masła; 1g śmietany 12% odpowiada 0,15g masła
	roślinne	7 g	dodatek do potraw/sałatek
Cukier i słodzycze		do 10 g	z uwzględnieniem miodu i dzemu
Sól g/dziecko/dzień		max. 1,4 g	

* Oparta na obserwacji praktycznej realizacji zaleceń. Wartości średnie wg. bilansu 10-dniowego poniedziałek-piątek (4 posiłki/dziennie bez kolacji), ilości brutto rynkowe – do wydania z magazynu/1 dziecko.

** Dekada – 10 kolejnych dni, jest to okres, dla którego najczęściej określa się prawidłowe zbilansowanie jadłospisu.

Zasady wprowadzania diet eliminacyjnych

- **Dieta bezmleczna** – aby móc wprowadzić w żywieniu żłobkowym dietę bez mleka lub bez mleka i przetworów mlecznych należy udać się do lekarza pediatry i poprosić o wystawienie zaświadczenia o konieczności wprowadzenia tej diety u dziecka. Zaświadczenie należy okazać bezzwłocznie w gabinecie pielęgniarki i intendenta, jest ono ważne bezterminowo lub do momentu zgłoszenia przez rodzica ponownej możliwości wprowadzenia nabiału
- **Inne diety eliminacyjne** – aby móc wprowadzić inną dietę eliminacyjną lub wyeliminować (inny niż nabiał) pojedynczy składnik np. seler, pomidory, kakao itd., należy udać się do lekarza alergologa i poprosić o zaświadczenie z wypisaną nazwą konkretnej diety eliminacyjnej i/lub z wypisanymi, poszczególnymi produktami/ składnikami, które należy wyeliminować w żywieniu żłobkowym. Takie zaświadczenie jest ważne również bezterminowo, do momentu zgłoszenia przez rodzica ponownej możliwości wprowadzenia danego składnika