



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARDY ŻYWIENIA

Żłobek nr 42
ul. Chodecka 9
03-332 Warszawa



Kształtujemy nawyki higieniczne u dzieci

- Myjemy ręce wodą i mydłem przed i po posiłku.
- Dzieci wybierają sobie śliniaki (jeśli dziecko nie chce to nie zmuszamy).

Wspieramy dzieci w byciu samodzielnym

- Staramy się, aby na każdym posiłku chociaż jeden jego element dzieci mogły nałożyć go sobie same.
- Zachęcamy dzieci do odstawiania talerzyków po zjedzonym posiłku.
- Umożliwiamy dzieciom samodzielne, w miarę ich możliwości, jedzenie posiłków.
- Zachęcamy dzieci do pomocy w przygotowaniu jadalni do posiłków, (np. dzieci same wybierają śliniaki).
- Stopniowo uczymy dzieci rutyny związanej z porządkowaniem sali (np. zachęcamy do zasunięcia krzeselka lub odsunięcia talerzyka).

Zachęcamy dzieci do jedzenia i próbowania nowych potraw

- W czasie posiłków panuje miła atmosfera.
- Opiekunowie wypowiadają się pozytywnie o spożywanych przez dzieci posiłkach, opisują ich wygląd i cechy (np. „zielony szpinak”).
- Panie proponują nowe produkty dzieciom, szanując przy tym ich odmowę.

Uważnie towarzyszymy dzieciom w czasie posiłków.

- Przy każdym stoliku razem z dziećmi siedzi opiekunka, jeśli dziecko sygnalizuje taką potrzebę pomaga mu w czasie posiłku.
- Rozmawiamy z dziećmi na temat posiłków.

Uczymy dzieci szacunku do jedzenia

- Tłumaczymy właściwe zachowanie i postępowanie z jedzeniem (np. nie rzucamy jedzeniem).
- Nie wyrzucamy pozostawionych resztek jedzenia przy dzieciach.
- Wypowiadamy się pozytywnie o przygotowanym jedzeniu.
- Rozmawiamy z dziećmi na temat pochodzenia jedzenia, np. na temat uprawy warzyw i owoców.

Włączamy rodziców w kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

- Zachęcamy rodziców do zapoznawania się z dostępnym zawsze jadłospisem na stronie internetowej żłobka, przy każdej grupie w żłobku oraz na tablicy przy głównym wejściu.
- Udostępniane są rodzicom przepisy na zdrowe i atrakcyjne potrawy.