



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

STANDARY ORGANIZACJI ŻYWIENIA W ŻŁOBKU

Żłobek nr 35
ul. Działdowska 8a
01-184 Warszawa

Żywienie małych dzieci w żłobku ma kluczowe znaczenie dla ich **zdrowia, rozwoju oraz kształtowania nawyków żywieniowych.**



O diecie

W naszej placówce gwarantujemy dzieciom różnorodność pokarmów.
Codzienne posiłki są zróżnicowane i obejmują główne grupy pokarmowe:

OWOCE

**PRODUKTY
ZBOŻOWE**

**ZDROWE
TŁUSZCZE**

WARZYWA

BIAŁKA

NABIAŁ

Normy odżywiania dla dzieci w żłobkach

Dzieci przebywające w żłobku mają zapewnione 3 posiłki:

- Śniadanie
- Obiad
- Podwieczorek



Dzięki czemu utrzymują stały poziom energii i składników odżywczych.

Żłobek zapewnia regularne godziny posiłków które pomagają wypracować nawyk i zrozumienie, że nadszedł czas na posiłek.

Główne zasady żywienia dzieci do lat 3

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



Przykładowy jadłospis - dieta standardowa

Śniadanie:

- zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem lub zacierką;
- do picia: kawa zbożowa, kakao, herbata;
- pieczywo pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: serem żółtym, pastami warzywnymi, mięsnymi, rybnymi, pasztetem, jajkami, sałatkami, twarożkiem, serem mozzarella, wędliną, rybą, pieczonym drobiem i innymi.

Obiad + deser w formie owoców

- mięso, jaja, ryba, warzywa strączkowe – jako produkt białkowy np. w formie pulpecików, kotlecików, gulaszu, potrawki;
- dodatki – makaron, ziemniaki, ryż, kasze;
- warzywa na ciepło – marchew, buraki, brukselka, cukinia, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa itp.
- warzywa surowe – surówki warzywne z jogurtem lub oliwą;
- kompot owocowy, świeże owoce

Przykładowy jadłospis - dieta eliminacyjna

Diety eliminacyjne: napoje roślinne, kaszka bezmleczna, bezglutenowa ryżowa z dodatkiem mleka modyfikowanego + pieczywo z masłem roślinnym i dodatkami w zależności od diety.

Diety eliminacyjne: zamiennik produktu białkowego plus dodatek (kasza jaglana, kukurydziana lub makaron bezglutenowy). Warzywa na ciepło, surówki bez dodatku jogurtu lub uczulających warzyw. Owoce podawane są w zależności od indywidualnej diety.

**Posiłki w naszym żłobku
są smaczne
i ciekawie podane**



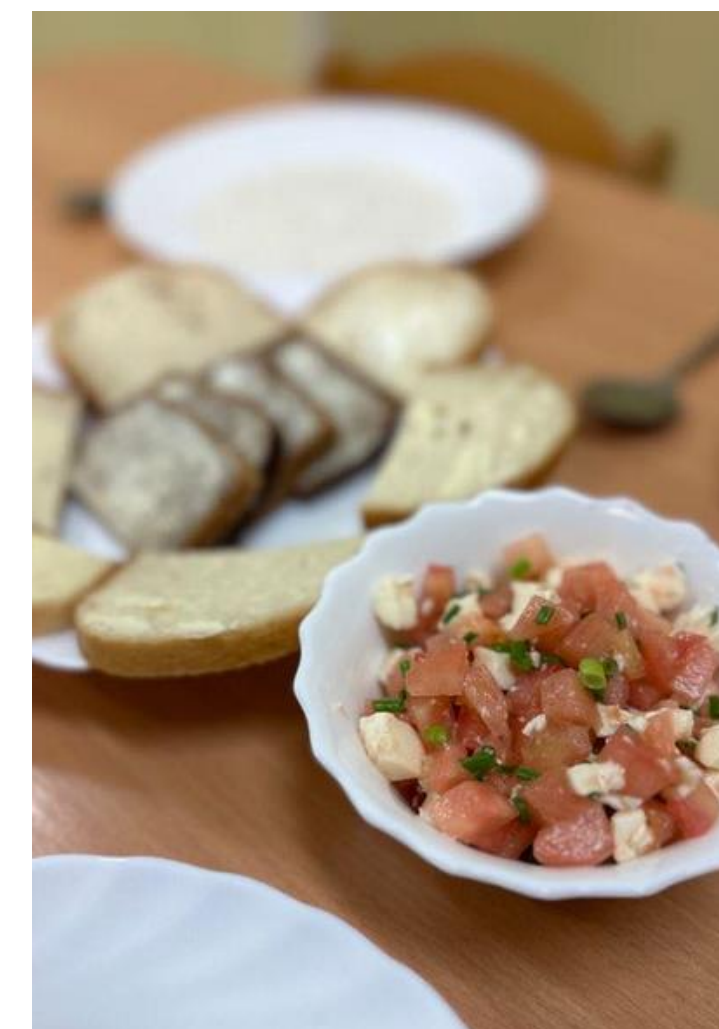
Jako żłobek:

1. Obserwujemy które potrawy dzieci lubią a które odrzucają.
2. W miarę możliwości staramy się dostosować menu do preferencji dzieci
3. Regularnie informować rodziców o jadłospisie.
4. Staramy się regularnie informować rodziców o jadłospisie i zbieramy informacje o preferencjach i potrzebach ich dzieci.
5. Wprowadzamy proste elementy edukacji żywieniowej np. poprzez rozmowy o zdrowym jedzeniu, zabawy i piosenki.
6. Opowiadamy dzieciom o składnikach, skąd pochodzą i jakie mają właściwości dzięki czemu wzbudzamy ciekawość i chęć spróbowania.



Jako żłobek dbamy o:

- Dzieci są przyciągane do kolorowych i atrakcyjnych potraw, dzięki czemu zwiększamy atrakcyjność jedzenia.
- Jako żłobek wprowadzamy różnorodność smaków, faktur i form przygotowanych posiłków.
- Zachęcamy dziecko do próbowania nowych smaków.
- Posiłki są u nas czasem rekaksu, unikamy stresu i pośpiechu podczas jedzenia, dzięki czemu pomagamy dzieciom poczuć się komfortowo.
- Posiadamy własną kuchnię, a posiłki przygotowujemy samodzielnie z dbałością o szczegóły i jakość produktów.
- Własna kuchnia pozwala na regularne zakupy świeżych produktów i ich natychmiastowe wykorzystanie co gwarantuje najwyższą jakość przygotowywanych posiłków.
- Gotowanie na miejscu umożliwi nam unikanie przetworzonej żywności zawierającej konserwanty, barwniki i inne sztuczne dodatki



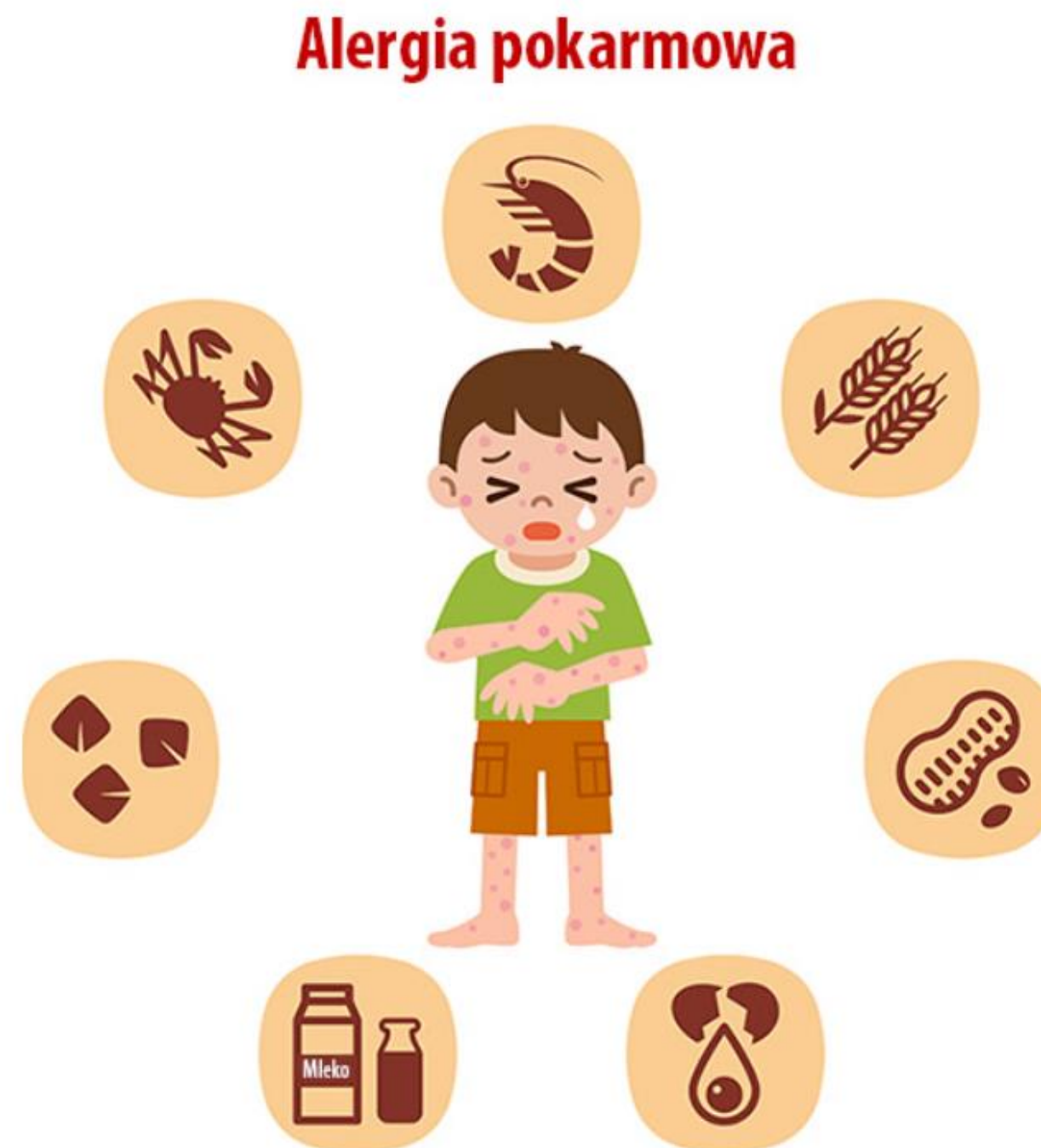
Jako żłobek dbamy o:

Nasz żłobek ma możliwość dostosowania posiłków do indywidualnych potrzeb dziecka takich jak:

- alergie,
- nietolerancje pokarmowe,
- czy specjalne diety,

uwzględniając bezpieczeństwo i zapewniając odpowiednie **zamienniki pokarmowe**.

Wprowadzamy diety eliminacyjne dla dzieci z alergiami.



Standardy higieniczne pod kątem żywienia dzieci

- Utrzymujemy wysoki standard higieniczny, zgodnie z wewnętrznymi procedurami i przepisami sanitarnymi.
- Monitorujemy wszystkie etapy przygotowywania posiłków, od: przyjęcia produktów -> przez ich przechowywanie -> gotowanie -> serwowanie.
- Rodzice mogą być pewni iż ich dzieci otrzymują posiłki przygotowane na miejscu z dbałością o jakość i zdrowie.
- Rodzice mogą łatwo przekazać uwagi czy specjalne potrzeby dotyczące żywienia swoich dzieci bezpośrednio do **Pani Intendent**.

Dyżury dzieci przy posiłkach w żłobku

- W żłobku wprowadziliśmy dyżury dla dzieci przy posiłkach, ponieważ jest to doskonały sposób na rozwijanie u najmłodszych poczucia odpowiedzialności, współpracy i samodzielności.
- Organizacja takich dyżurów obejmuje różne czynności, takie jak rozkładanie naczyń i sztućców przed posiłkiem, oraz odnoszenie ich po jego zakończeniu.
- Wprowadzenie dyżurów przy posiłkach w żłobku to prosty ale skuteczny sposób na wspieranie wszechstronnego rozwoju dzieci. Dzięki temu codzienne czynności stają się okazją do nauki i zabawy co przynosi korzyści zarówno opiekunom jak i opiekunom.

Samodzielność dzieci w wyborze potraw

- W naszym żłobku dzieci mają możliwość wyboru dodatków do posiłków i samodzielnego częstowania się nimi.
- Na stolikach są ustawione różne dodatki do potraw, takie jak warzywa, owoce, sosy czy pieczywo.
- Samodzielne decydowanie co znajdzie się na ich talerzu, daje poczucie dzieciom, że ich wybory są ważne i szanowane.
- Dzieci uczą się ile jedzenia potrzebują, co pomaga im rozwijać umiejętności samodzielnej kontroli porcji.
- Opiekunowie są dostępni, aby pomagać dzieciom w wyborze i upewniać się, że przestrzegane są zasady bezpieczeństwa i higieny, ponieważ dzieci w żłobku są małe i mogą mieć trudności z prawidłowym żuciem i połykaniem jedzenia.
- Obecność opiekunki pozwala również odpowiednio szybko reagować w sytuacji kiedy dziecko się zadławi lub zakrztusi.

- Ciocie pomagają dzieciom w nauce samodzielnego jedzenia, pokazują jak prawidłowo trzymać sztućce, i jak sobie radzić z jedzeniem.
- Pomaganie dzieciom w jedzeniu przyczynia się do rozwijania się ich umiejętności motorycznych, takich jak koordynacja ręka - oko.
- Opiekunki pomagają w tworzeniu spokojnej atmosfery, co jest ważne dla komfortu emocjonalnego dzieci.

Zapewnianie odpowiedniego żywienia dzieci to nie tylko kwestia zdrowia, ale też inwestycja w przyszłość dzieci, pomagając wykształcić im zdrowe nawyki na całe życie.

