

# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI W ŻŁOBKU MIEJSKIM W OTWOCKU

1. Żłobek przygotowuje posiłki we własnej kuchni.
2. Posiłki w Żłobku przygotowywane są w oparciu o realizację zasad dobrej higieny produkcji żywności i bezpieczeństwa zdrowotnego.
3. Dzieci otrzymują cztery posiłki dziennie w odstępach czasu nie dłuższych niż 2,5 godziny.
4. W zakres posiłków wchodzi : śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek.
5. Jadłospisy konstruowane są dekadowo z uwzględnieniem obowiązujących zasad prawidłowego żywienia: wysoka jakość i dobór surowca, odpowiednie wielkości porcji, estetyka i kolorystyka potraw itp.
6. Do każdego posiłku podawane są owoce i/ lub warzywa.
7. W żłobku podawane jest pieczywo wieloziarniste, razowe lub graham.
8. Dodatki śniadaniowe do pieczywa przyrządzane są w żłobku, w szczególności są to : różnego rodzaju pasty, pasztety, pieczone, mięsa gotowane, kremy, twarożki, dżemy ( sporadycznie). Nie podaje się dzieciom gotowych produktów śniadaniowych, z wyjątkiem sera żółtego i twarogu.
9. Zupy przygotowywane są wyłącznie ze świeżych warzyw z dodatkiem oleju tłoczonego na zimno, nierafinowanego oraz niektórych warzyw mrożonych poza sezonem.
10. Dania mięsne przygotowywane są wyłącznie z mięsa drobiowego i wieprzowego.
11. Dania mączne przygotowywane są na bazie mąki: pszennej, w tym razowej i durum, mąki kukurydzianej, orkiszowej, ryżowej.
12. Dania obiadowe zawierają : ziemniaki, ryż ( brązowy), różnego rodzaju kasze, w tym w szczególności kaszę: jęczmienną, gryczaną, bulgur, pęczak, jaglaną, kuskus.
13. Surówki przygotowywane są wyłącznie ze świeżych warzyw i owoców lub z dodatkiem warzyw kiszonych. W okresie zimowym dopuszcza się możliwość podawania mrożonych warzyw przygotowanych na parze.
14. Desery, w tym ciasta, przygotowywane są w szczególności: na bazie mleka, w tym sojowego lub ryżowego, świeżych lub mrożonych warzyw i owoców, jogurtu naturalnego, suszonych owoców i nasion, twarogu, kakaa.
15. Raz w tygodniu przyrządzane jest danie obiadowe z ryb i dodatek śniadaniowy w postaci pasty rybnej oraz danie bezmięsne np. zapiekanka, spaghetti..
16. Dzieci mają możliwość picia, bez ograniczeń, naturalnej wody mineralnej nisko - lub średniomineralizowanej, źródlanej lub stołowej, lekkich ziołowych herbatek, naparów, wszystko z dodatkiem pokrojonych owoców, mięty.
17. Kompoty przygotowywane w żłobku są bez cukru lub zawierają śladowe ilości cukru, głównie nierafinowanego.
18. Potrawy gotowane są zgodnie z porami roku. Wykluczone są słodziki, konserwanty, sztuczne przyprawy, barwniki.

19. Preferujemy potrawy gotowane tradycyjnie, gotowane na parze, pieczone, duszone.
20. Sporadycznie występują potrawy smażone na niewielkiej ilości tłuszczu lub bez tłuszczu.
21. Stosujemy naturalne przyprawy i zioła, sól nieoczyszczoną ( bogatą w składniki mineralne i pierwiastki śladowe).
22. Każdego dnia są podawane:
  - 1) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
  - 2) co najmniej jedna porcja z grupy: mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
  - 3) warzywa lub owoce w każdym posiłku,
  - 4) jedna porcja produktów zbożowych we wszystkich posiłkach głównych,
  - 5) tłuszcze 1-2 porcje.
23. Dzieci wdrażane są do regularnych posiłków, bez pośpiechu, przymusu. Dziecko samo decyduje o tym, czy zje i ile zje. Rolą opiekuna jest zachęcanie dziecka, by zjadło, szanując jednak jego decyzję. Oswajają stopniowo i cierpliwie dziecko z nowym smakiem.
24. Dzieci wdrażane są do samodzielności w spożywaniu posiłków, w tym w szczególności nabywają umiejętność posługiwania się sztućcami.
25. W żłobku motywuje się dzieci do spożywania wszystkich posiłków poprzez ukazywanie walorów odżywczych i zdrowotnych produktów. Mają możliwość wybierania i komponowania.
26. W żłobku dostosowuje się żywienie do potrzeb dzieci. Realizowane są diety podstawowe i eliminacyjne.
27. Diety eliminacyjne realizowane są w oparciu o zaświadczenie od lekarza specjalisty zgodnie z regulaminem żłobka ( **lekarz określa rodzaj diety oraz listę produktów wskazanych i przeciwwskazanych a nie rodzic**).

