



ODŻYWIENIE W NASZYM ŻŁOBKU



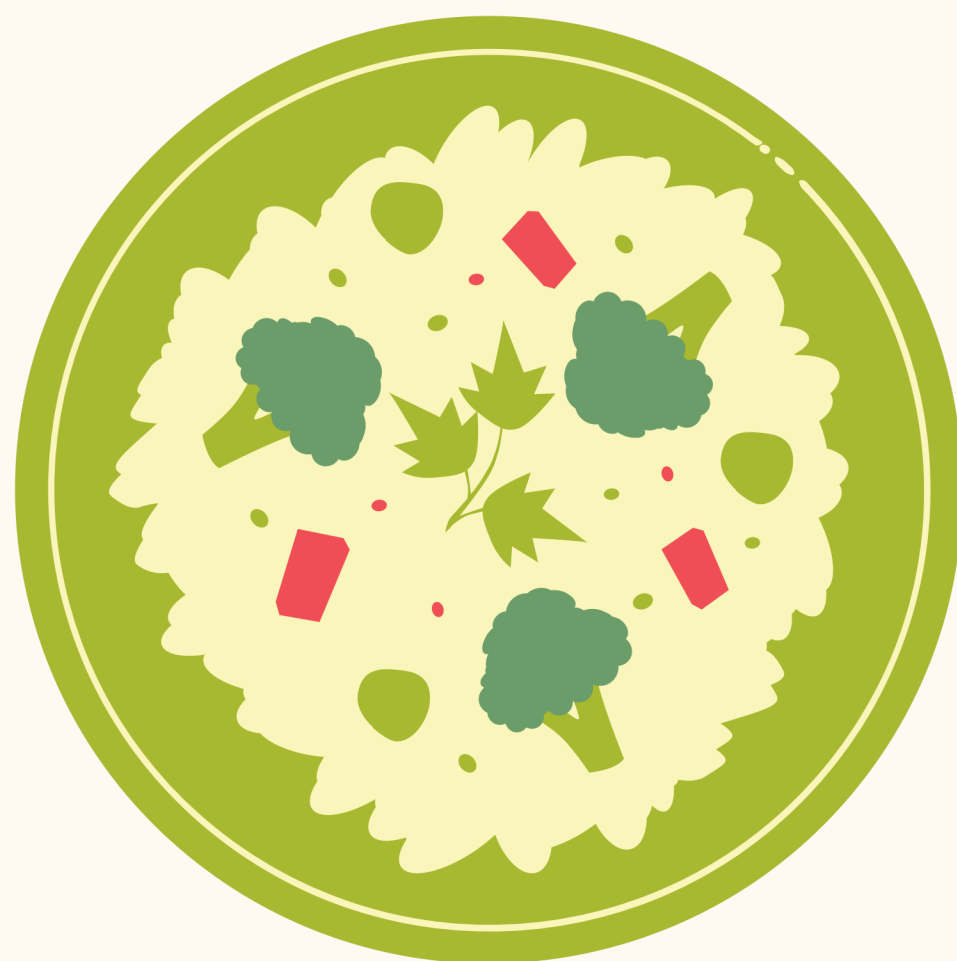


ZBILANSOWANY JADŁOSPIS

Zacznijmy od tego, że posiłki które spożywa dziecko powinny dostarczać odpowiedniej ilości energii, białka, tłuszczów i węglowodanów, a także witamin i składników mineralnych. Powinny być zatem pełnowartościowe i urozmaicone. Dziecko to nie mały dorosły i nadal ma wyjątkowe potrzeby żywieniowe. Junior ma zwiększone zapotrzebowanie (w przeliczeniu na kg/m.c) na takie składniki jak jod, wapń, żelazo czy witamina D.

Ciekawostka

Czy wiesz, że ponad 90% Roczniaków ma niedobór witaminy D?





RODZAJE WITAMIN I ICH ŹRÓDŁA



WITAMINA A -odpowiada za wzrost i ogólny rozwój organizmu, od niej zależny jest : dobry wzrok oraz zdrowa skóra. Źródłem witaminy A są ryby, tran, marchew, morele itd.

WITAMINA B- odpowiada za produkcję krwinek czerwonych oraz białych, ochrania przed chorobami jak również za prawidłowe funkcjonowanie skóry. Źródłem witaminy B są jaja, orzechy, mleko, szpinak, jabłka itd.

WITAMINA C- odpowiada za wzmocnienie kości, chrząstek, ścięgien, zwiększa odporność naszego organizmu, przyspiesza gojenie się ran. Źródłem witaminy C są cytryna, pomarańcza, malina, rzodkiewka, kalafior, szczypiorek.

WITAMINA D- odpowiada za odpowiednią twardość kości, ułatwia przyswajanie wapnia w organizmie. Źródłem witaminy D są ryby, żółtka jaj, masło zwykłe i roślinne, sery żółte.

WITAMINA E- odpowiada za ochronę błon w organizmie oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. Źródłem witaminy E są kasze, orzechy, szparagi, brukselka, płatki owsiane, groch, jarmuż, kiełki zbóż, soja.

WITAMINA H- zapobiega nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu, jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Źródłem witaminy H są mleko, kurczak, śledź, buraki, grzyby, drożdże, cebula, szpinak.

WITAMINA K - warunkuje prawidłowe krzepnięcie krwi, pomaga zrastaniu się złamanych kości. Źródłem witaminy K są pomidory, kalarepa, lucerna, truskawki, sery żółte



WODA KTÓRA NAJLEPIEJ GASI PRAGNIENIE



Kolejną istotną rzeczą jest to, że dziecko od najmłodszych lat powinno być przyzwyczajane do picia wody. Kolorowe słodzone napoje, woda smakowa nie powinny być obecne w diecie dziecka.

Są to produkty wysokokaloryczne. Spożywanie napojów zawierających cukier zwiększa ryzyko nadwagi, otyłości i próchnicy zębów. Według najnowszych zaleceń, w diecie dziecka do pierwszego roku życia soki nie powinny występować, a dziecko w wieku 1-3 lat może wypić do 120 ml (pół kubeczka) soku dziennie.

W żłobku woda znajduje się w miejscu widocznym dla dzieci. Opiekunowie zachęcają do jej picia, wiedząc że maluchom zaleca się spożycie 1300ml wody dziennie.





SÓL I CUKIER NA CENZUROWANYM

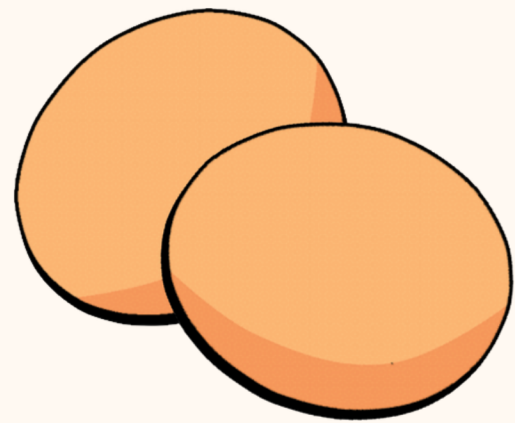


Prawidłowe żywienie dzieci obejmuje ograniczenie w jego diecie soli i cukru. W okresie 1000 pierwszych dni kształtują się preferencje smakowe. Dlatego unikanie doprawiania potraw solą jest wskazane. Warto zastępować ją naturalnymi przyprawami, dlatego w Naszym Żłobku unikamy soli zastępując ją ziołami. Podobnie wygląda sytuacja z cukrem. Jego miejsce zastępujemy świeżymi owocami i naturalnym miodem. Podawanie niesłodzonych i niesolonych pokarmów zaleca się nie tylko z powodu długofalowego wpływu na zdrowie dziecka, ale także kształtowania właściwych przyzwyczajeń i preferencji żywieniowych w późniejszym życiu.





ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE



Dzieci z alergią lub nietolerancją pokarmową również uczęszczają do żłobka. Ważne żeby mieć na uwadze szczególne potrzeby takiego dziecka i w miarę możliwości dostosować jadłospis. W takich sytuacjach rodzice mogą mieć pewność, że w Naszym Żłobku potrzeby ich dziecka zostaną uwzględnione. Informacje o alergenach zamieszczane są na jadłospisach.



KULTURA SPOŻYWANIA POSIŁKÓW



DO PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKO POTRZEBUJE TAKŻE ZASAD. PEWNE ZASADY POWINNY PANOWAĆ TEŻ W SFERZE ŻYWIENIOWEJ. W NASZYM ŻŁOBKU NALEŻĄ DO NICH M.IN.:

- STAŁE PORY POSIŁKÓW,
- BRAK PODJADANIA POMIĘDZY NIMI,
- MYCIE RĄK PRZED JEDZENIEM



NALEŻY JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE BŁĘDEM JEST ZMUSZANIE MAŁYCH DZIECI DO PRZYJMOWANIA NADMIERNYCH ILOŚCI POKARMÓW, PONAD POTRZEBY I MOŻLIWOŚCI.



ATMOSFERA W JADALNI



Przyjazna atmosfera to klucz do sukcesu w każdym miejscu, dlatego powinna ona panować także w jadalni. W każdej sytuacji, także w Naszym żłobku to dziecko decyduje czy zje i ile. Nasi opiekunowie pomagają w nauce jedzenia, zachęcają by jeść samodzielnie, próbować nowych smaków. Nigdy jednak nie karzą, ani nie nagradzają dziecka za to że odmówiło jedzenia. Wychwalanie dziecka za zjedzenie całej porcji lub ganienie, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia.



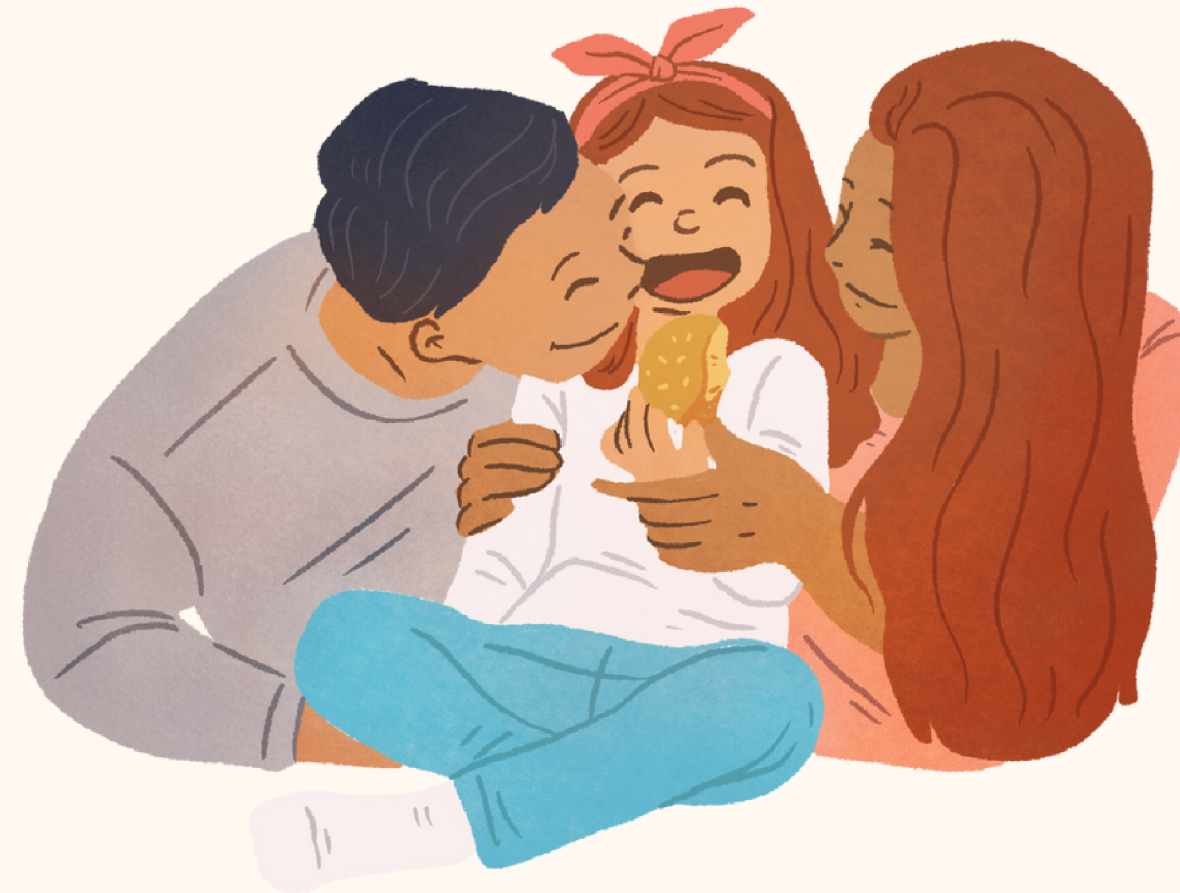


WSPÓŁPRACA RODZICÓW I PRACOWNIKÓW ŻŁOBKÓW

Kształtowanie nawyków żywieniowych może przynieść wymierne skutki tylko w partnerstwie z rodzicami, dlatego taka współpraca między pracownikami żłobka a rodzicami jest bardzo wskazana. Prawidłowe żywienie dzieci jest przecież najważniejsze.



ANGAŻOWANIE RODZICÓW



Spotkania informacyjne na temat żywienia czy indywidualne rozmowy to ważny element współpracy żłobka z rodzicami. Więc uwzględniamy takie działania, gdyż to rodzice mają duży wpływ na preferencje żywieniowe najmłodszych.



SZKOLENIA DLA PRACOWNIKÓW ŻŁOBKÓW



Wiedza żywieniowa bardzo szybko się zmienia. Przybywa zaleceń, niektóre są modyfikowane. Dlatego ważne by także pracownicy żłobków uczestniczyli w systematycznych szkoleniach, konferencjach czy debatach, które wpływają na poszerzanie tej wiedzy.



Na zdrowie damy Wam kilka rad:
jak zdrowo żyć i iść przez świat,
jedzcie warzywa i surówki, gimnastykę kochajcie,
pijcie świeże soki i dużo wody, sporty uprawiajcie,
ograniczcie komputery i ruszajcie na spacer,
telefony w kącie odłóżcie, wspólnie życie swe wydłużcie.

Gdy dostosujecie się do Naszych rad,
długo, zdrowo, pożyjecie, może nawet i STO LAT!

Tego życzymy Wam i Sobie,
byśmy wspólnie dbali o swe zdrowie!





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

ELŻBIETA ŁĄD- INTENDENT
ALINA GALAR- KUCHARZ