

| Grupa produktów                              | Racja pokarmowa żywienia w żłobku dla dzieci od 1 do 3 lat | Ilość dekadowa zbiorczo na 1 dziecko | Wytyczne do przygotowania 4 posiłków dla 1 dziecka w żłobku, w podziale na grupy produktów według modelowej racji pokarmowej pokrywającej 75% dobowego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze wyrażone w surowcach i produktach żywieniowych.<br>Źródło: Socha P., Weker H., Charzewska J., Stolarczyk A., Domańska A., Jeziórka A., Wojtyra N., Poradnik „Żywienie dzieci w żłobkach, praktyczne wprowadzenie norm i zaleceń” Warszawa 2018. Str. 22-23 |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe i ziemniaki</b>          |                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| pieczywo mieszane                            | 25 g                                                       | 250 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                                                       | 150 g                                | 1-3x w dekadzie jako podstawa śniadania (makaron suchy 10-15g/dziecko), np. makaron/kluski lane na mleku;<br>1-2x w dekadzie jako podstawa II dania obiadowego (makaron suchy 20g/dziecko lub potrawy mączne);<br>w pozostałe dni – dodatek technologiczny do dań                                                                                                                                                                                                 |
| kasze, ryż, płatki śniadanie                 | 19 g                                                       | 190 g                                | 5-7x w dekadzie jako podstawa śniadania (10-15g suchego produktu/dziecko);<br>2-3x w tygodniu jako podstawa II dania obiadowego (20g suchego produktu/dziecko);<br>w pozostałe dni (w których do II dania zaplanowano ziemniaki) jako dodatek do zup lub podwieczorków                                                                                                                                                                                            |
| ziemniaki                                    | 80 g                                                       | 800 g                                | 2-3x/tydz. (max.5x/dekada) po 100g produktu rynkowego jako baza II dania (straty ok.20%),<br>w pozostałe dni 60g produktu rynkowego (zupy, sałatki)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Warzywa i owoce</b>                       |                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| warzywa                                      | 200 g                                                      | 2000 g                               | codziennie w każdym posiłku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| owoce                                        | 200 g                                                      | 2000 g                               | codziennie w każdym posiłku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>              |                                                            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| mleko (w tym mleko modyfikowane typu Junior) | 300 g                                                      | 3000 g                               | codzienna porcja mleka do śniadania: na zupełną mleczną (8x w dekadzie): 180-200ml + napój mleczny (2x w dekadzie) 200ml.<br>Pozostała ilość w dekadzie śr. 100 ml/dzień:<br>w tym 1-2x w tygodniu (porcja 180-200ml) mleko/napój mleczny do podwieczorku;<br>w pozostałe dni jako dodatek technologiczny do potraw: np. Naleśników itp.                                                                                                                          |
| mleczne napoje Fermentowane                  | 50 g                                                       | 500 g                                | 2x/tydz. po 100g/dziecko jako baza (np. koktajlu) + codziennie jako dodatek technologiczny (100 g mleka=15 g twarogu; 50g kefir/jogurt/maślanka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| sery twarogowe                               | 12 g                                                       | 120 g                                | 2x/tydz. po 30g/dziecko jako baza past śniadaniowych lub dodatek do II dań obiadowych lub podwieczorków                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sery podpuszczkowe                           | 2 g                                                        | 20 g                                 | 1x /tydz.7-10g lub 2x/tydz. 5-7g (np. wiórki), w tym ser żółty i mozzarella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Mięso, wędliny, ryby oraz jaja |                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-----------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mięso/drób/wędliny             | 23 g            | 230 g   | mięso/drób: 6x/dekada po 35g surowca bez kości przed obróbką (30g+15% straty);<br>w tym: 2-3x w dekadzie mięso czerwone;<br>3-4x w dekadzie drób;<br>(w praktyce średnio 3x drób i 3x m. czerwone)<br>wędliny lub pasty mięsne do śniadania<br>(wyrób własny) 2x/dekada po 10g;<br>praktyczna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g)<br>10,5g mięso /10,5g drób/2g wędliny<br>dopuszczalna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g)<br> przy układzie 3-4x drób i 2-3x mięso czerwone:<br>7-10,5g mięso /10,5-14g drób/2g wędliny |
| ryby                           | 10 g            | 100 g   | Do II dania: 3x/dekada po 33g (świeża)/35g (mrożona)/dziecko (lub inne posiłki)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| jaja                           | 1/3 szt. (15 g) | 3-4 szt | w praktyce 1-2szt/tydzień; 3-4 szt. w dekadzie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tłuszcze                       |                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| zwierzęce                      | 5 g             | 50 g    | dodatek do kanapek i/lub do potraw<br>ilość z uwzględnieniem śmietany<br>1g śmietany 18% odpowiada 0,2g masła;<br>1g śmietany 12% odpowiada 0,15g masła 1 g śmietany 30%<br>odpowiada 0,36 g masła                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| roślinne                       | 7 g             | 70 g    | dodatek do potraw/sałatek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Cukier i słodcyce              | Do 10 g         | 100 g   | z uwzględnieniem miodu i dżemu najlepiej 100% owoców bez dodatku cukru. 1G miodu odpowiada 0,8g cukru; 1g dżemu odpowiada 0,3g cukru; W przypadku praktyki wydawania z magazynu opakowań zbiorczych należy na bieżąco kontrolować zużycie cukru w odniesieniu do liczby przygotowywanych porcji.                                                                                                                                                                                                                            |
| Sól g/dziecko/dzień            | Max. 1,4 g      | 14 g    | W przypadku praktyki wydawania z magazynu opakowań zbiorczych należy na bieżąco kontrolować zużycie soli w odniesieniu do liczby przygotowywanych porcji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Informacje uzupełniające dotyczącej grup asortymentowych uwzględnionych w modelowej racji pokarmowej

#### I. PRODUKTY ZBOŻOWE

W rozliczeniu dekadowym produkty zbożowe z grup pieczywo, mąka/makarony, kasze/ryz/płatki wykorzystuje się w 90-100% ilości zalecanej w modelowej racji pokarmowej.

#### II. WARZYWA I OWOCE

W obrębie tej grupy asortymentowej przyjmuje się następujący udział poszczególnych surowców wyszczególnionych w umowach żywnościowych: warzywa = warzywa świeże + warzywa mrożone oraz owoce = owoce świeże + owoce sezonowe + owoce mrożone.

Jarzyny gotowane i surówki świeże należy podawać z dodatkiem tłuszczu roślinnego (oliwa z oliwek/olej rzepakowy) lub zwierzęcego (jogurt/kefir/masło). Zaleca się by śmietana nie była używana jako dodatek do jarzyn gotowanych i surówek obiadowych.

W rozliczeniu dekadowym warzywa i owoce wykorzystuje się w 95-100% ilości zalecanej w modelowej racji pokarmowej.

#### III. MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Zamienniki mleka:

100g mleka odpowiada 15 g twarogu oraz 50g kefiru, jogurtu.

W rozliczeniu dekadowym mleko i produkty mleczne wykorzystuje się w 95-100% ilości zalecanej w modelowej racji pokarmowej.

#### **IV. MIESO, RYBY, WEDLINY oraz JAJA**

W rozliczeniu dekadowym jaja wykorzystuje się w 80-100% ilości zalecanej w modelowej racji pokarmowej.

#### **V. TLUSZCZE**

**Uwaga:** Zaleca się aby margaryn (będąca zamiennikiem masła dla dzieci na diecie eliminacyjnej) stosować tylko do smarowania pieczywa (w ilości do 7g na dziecko/dzień), zaś do innych potraw oliw z oliwek/olej rzepakowy. W zależności od preferencji dziecka istnieje możliwość rezygnacji ze smarowania pieczywa margaryną.

#### **Wymienniki dietetyczne (tłuszczowe):**

1g masła odpowiada 4g śmietany; 1 g śmietany odpowiada 0,2g masła.

W rozliczeniu dekadowym tłuszcze roślinne i zwierzęce wykorzystuje się w 90-100% ilości zalecanej w modelowej racji pokarmowej.

#### **Informacje uzupełniające:**

Jadłospisy układany jest dekadowo, co umożliwia:

- racjonalne, gospodarke surowcami i produktami spożywczymi tj. zamówienia oraz magazynowanie;
- właściwa organizacja pracy związana z przygotowywaniem posiłków;
- unikanie niewłaściwych zestawień i powtarzania tych samych potraw (unikanie monotonii).

Pełna dekada w Żłobku obejmuje 10 dni roboczych, tj. od poniedziałku do piątku następnego tygodnia. Jeżeli w w/w okresie występują dni wolne od pracy, wówczas dekadowa ilość produktów z poszczególnych grup uwzględnionych w racji pokarmowej należy pomniejszyć o średnią dzienną ilość produktów z poszczególnych grup pomnożoną przez liczbę dni wolnych.

#### **Inne uwagi dotyczące właściwej gospodarki magazynowej:**

Na każdym dokumencie rozchodowym (raporcie dziennym) należy wpisać:

- jadłospis, który w treści w pełni uwzględnia listę i ilość surowców/produktów wydanych w danym dniu do przygotowania posiłków;

W przypadku wydania z magazynu produktów w opakowaniach zbiorczych, typu kakao, przyprawy, sól, herbata, dżem itp. w raporcie dziennym należy wpisać:

Sól wydano do wykorzystania w ilości max. 1.4g/dziecko/dzień;

*Herbata/kakao itp. ,Iydano do wykorzystania zgodnie z jadłospisem i recepturą żłobkową.*

- liczb dzieci obecnych na dietach eliminacyjnych stosuje się c skróty , tj. **d-bm**, (np. d-bm- 5dz) - dla diety bezmlecznej; **d-bj**, (np. d-bj-3dz) - dla diety bez jajecznej; **d-bg**, (np. d-bg-5dz) - dla diety bezglutenowej; **do lrz.** (np. do 1 ri. -3dz) - dla dzieci do 1 roku życia;
- liczb dzieci, którą uwzględniono do wydania produktów na śniadanie, stosując skrót: śniadanie na (*wpisać liczbę*) dzieci (np. śniadanie na 50 dzieci);
- liczb dzieci, którą uwzględniono do przygotowania wszystkich posiłków (szczególnie w

przypadku różnicy pomiędzy liczbą, dzieci zgłoszonych a faktycznie obecnych w danym dniu). Brak w/w informacji oznacza, że liczba dzieci zgłoszonych jest równa liczbie dzieci obecnych;

- inne ważne informacje organizacyjne, mające istotny wpływ na późniejszą ocenę sposobu żywienia.

Powyższe informacje stanowią niezbędne źródło wiedzy do przeprowadzenia dokładnej i rzetelnej analizy ilościowej jadłospisu dekadowego.

**W okresie trwania adaptacji w żłobku w raporcie dziennym** należy wpisać liczb dzieci, która została uwzględniona do przygotowania śniadania, obiadu i podwieczorku (*np. I i II śniadanie 50dz.; obiad 70dz.; podwieczorek 60dz.*).

### **Zalecenia dotyczą planowania/komponowania i serwowania posiłków w żłobku:**

W żłobku obowiązuje zasada odpowiedzialnego i żywienia dzieci.

## **To dziecko decyduje czy i ile zje.**

Pracownicy serwują zdrowe i estetyczne przygotowane porcje posiłków, zgodnie z obowiązującym, stałym harmonogramem, posiadają umiejętność właściwego rozpoznania objawów głodu i sytości, tym samym, są zobowiązani uszanować decyzje dziecka.

Dziecko w wieku 1-3 lata ze względu na małą pojemność żołądka powinno otrzymywać ilości potraw zgodnie z indywidualnymi potrzebami, uwzględniając odpowiednią gęstość energetyczną posiłków.

Podstawą śniadania w żłobku jest mleko i/lub jego przetwory (najlepiej w postaci ciepłych napojów mlecznych (kakao, kawa zbożowa, mleko modyfikowane) lub zup mlecznych z dodatkiem węglowodanowym w postaci kasz/płatków/ryżu/makaronu. Ponadto serwowane są mini kanapki z urozmaiconego asortymentu pieczywa z masłem (diety - margaryna wysokiej jakości), dodatkiem produktów wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery podpuszczkowe, jaja, sery twarogowe, różnego rodzaju pasty na bazie jaj, ryb, twarogu, mięsa gotowanego, wędlin itp.) oraz dodatkiem warzywnym (pomidor, ogórek, szczypior, rzodkiewka itp.).



*pieczywo mieszane ( 25 g) z masłem cząstkowym salata,  
polędwica z kurczak z paseczkiem papryki czerwonej*

Nie należy łączyć takich samych produktów np. zupy mlecznej z lanym ciastem i jaja w jednym zestawie śniadaniowy. Zaleca się aby kanapki dla dzieci były kolorowe, przygotowane na bazie cienko pokrojonego pieczywa w małe kromeczki.

Ze względu na krótki odstęp czasowy pomiędzy śniadaniem a drugim daniem obiadowym, na II śniadanie serwowane set owoce/warzywa głównie w formie stałej (kawałki do gryzienia) oraz na życzenie niegazowana woda źródlana.

Serwując posiłki na naczyniach zbiorczych (np. surowce białkowe i warzywne do samodzielnej kompozycji kanapek, mix owocowy na II śniadanie do wyboru itp.) należy przygotować dla każdego dziecka indywidualnie nakrycie (np. talerz).



*Banany, jabłka, mandarynki i kiwi*

Zupy należy przygotowywać na bazie warzyw z dodatkiem składnika głównego nadającego zupie charakterystyczny i specyficzny smak (np. zupa pomidorowa świeże pomidory/przecier pomidorowy; krupnik-kasza/płatki jęczmienne; zupa ogórkowa- ogórki kwaszone itp.) z dodatkiem ziemniaków i/lub produktów zbożowych (makaron, ryż, kasze, płatki, grzanki). Serwując na II danie ziemniaki należy zaplanować zupy pozbawione tego surowca.

Do podprawiania zup zaleca się głównie: oliwę z oliwek, olej lub mleko, jogurt czy kefir.

**Nie zaleca się podprawiania zup zasmażką!.**



*Zupa pomidorowa na bazie pasaty pomidorowej  
z makaronem i natką*

**Drugie danie obiadowe** powinno składać się z produktu białkowego pochodzenia zwierzęcego (mięso, drób, ryby, ewentualnie ser, jaja), produktu objętościowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż, kopytka itp. - za wyjątkiem dań bezmięsnych) oraz dodatków warzywnych (surówki - warzywne lub owocowo-warzywne + warzywa gotowane). Do picia podajemy kompot na bazie owoców świeżych/mrożonych lub niegazowanej wody źródlanej.



*Ziemniaki z pulpetem, jarzynka marchewka z groszkiem  
surówka wielowarzywna (kapusta, marchewka, jabłko) z oliwą z oliwek*

**Podwieczorek** stanowi uzupełnienie puli energetycznej całodiennej diety dziecka. Może składać się z owoców lub przetworów owocowych, ciasta, budyniu, koktajlu mleczno owocowego, placuszków, naleśników, twarogu z owocami itd.



*Ciasto cytrynowe*

**Mędzy posiłkami do picia należy podawać wyłącznie niegazowaną wodę źródlaną.**

Ponadto przy komponowaniu jadłospisów należy uwzględniać różne technik sporządzania potraw (gotowanie, pieczenie, duszenie itp.), odpowiedni dobór barw, smaków, zapachów i konsystencji (stopień rozdrobnienia składników posiłku ma być właściwy do wieku i umiejętności gryzienia dzieci w poszczególnych grupach wiekowych - dotyczy grup niemowlęcych). Posiłek odpowiednio zestawiony kolorystycznie niejednokrotnie zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a jednocześnie staje się apetyczny i atrakcyjny sensorycznie.

Przy rozdzielaniu posiłków należy zwracać szczególnie uwagę na estetyczny i atrakcyjny sensorycznie rozkład poszczególnych produktów na talerzu oraz zachowanie jednakowych wielkości porcji w obrębie tej samej grupy wiekowej.