



# DIETA ŻŁOBKOWA

*Komponowanie  
posiłków zgodnie z  
obowiązującymi normami*



*Dorota Sokół*

[www.przewodnikzywienia.pl](http://www.przewodnikzywienia.pl)

[dorota@przewodnikzywienia.pl](mailto:dorota@przewodnikzywienia.pl)

T: 511 764 699



## Zmiany w żywieniu żłobkowym

---

Ustawa z dnia 4.02.2011 o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz.U. z 2018 r poz.603 z późn.zm.)

**Art.22** Żłobek i klub dziecięcy zapewniają przebywającym w nim dzieciom **wyżywienie zgodne** z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającej z **aktualnych norm żywienia** dla populacji polskiej opracowanych przez **Instytut Żywności i Żywienia.**

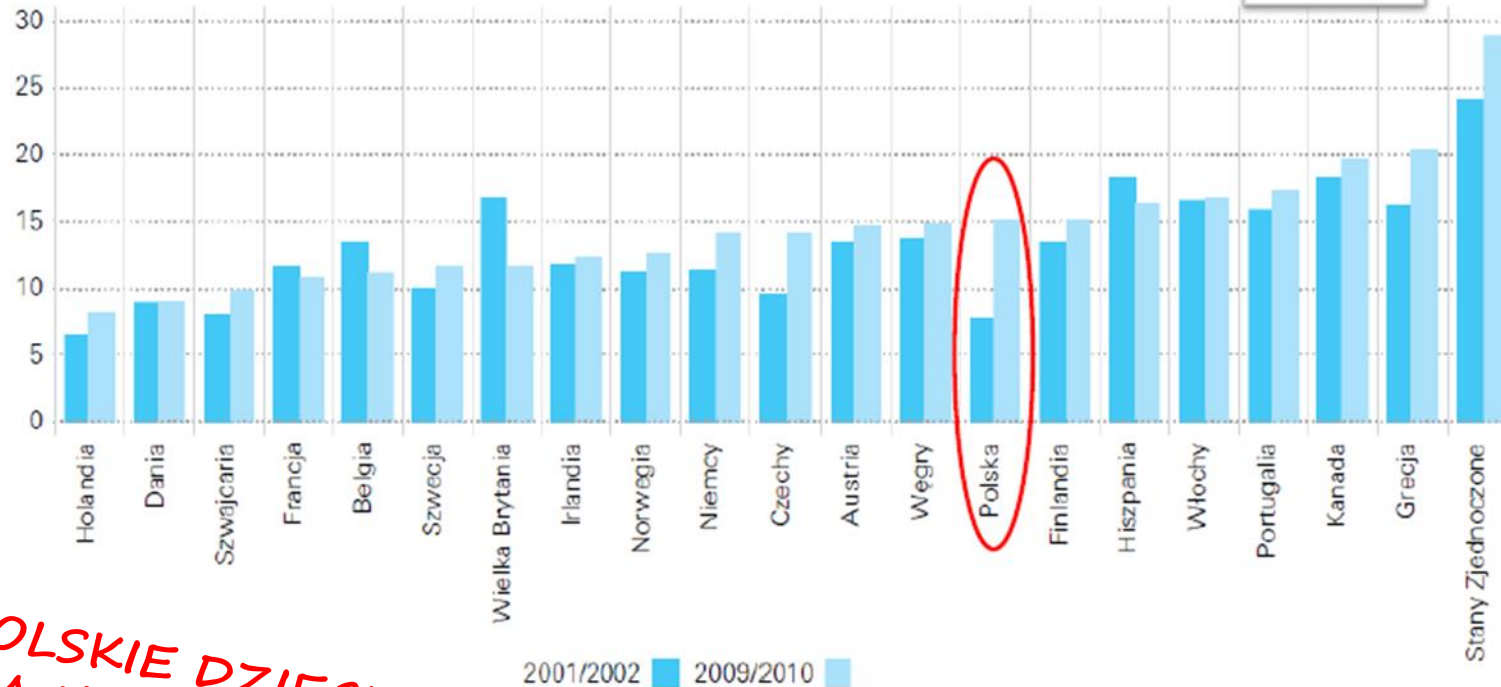


Normy dostępne na stronie  
Instytutu Żywności i Żywienia:  
<http://www.izz.waw.pl/pl/normy-zwienia>



# Co się dzieje z Polskimi dziećmi

## Procent dzieci z nadmiarem masy ciała w wieku 11, 13, 15 lat (wg BMI)



**POLSKIE DZIECI  
TYJĄ NAJSZYBCIEJ  
W EUROPIE**



# Piramida Zdrowego Żywienia

Układając jadłospis dla dzieci należy zachować proporcje z piramidy żywienia.



## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

### JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



## Na co warto zwrócić uwagę w planowaniu jadłospisu?

- Owoce i warzywa – do każdego posiłku
- Kontrolowana ilość cukru dodanego
- Kontrolowana ilość soli
- Nabiał - 2 x dziennie w żłobku
- Kontrolowana ilość mięsa
- Zróżnicowany sposób obróbki termicznej
- Zróżnicowana tekstura
- Przełamanie monotoni  
(mniejsza ilość glutenu i ziemniaków)
- Odpowiednie odstępy między posiłkami  
(by dzieci zdążyły zgłodnieć)





# Dobrze zbilansowane śniadanie i obiad



## Produkty białkowe

- mleko, sery, jaja, mięso, wędliny i ryby



## Produkty zbożowe

- Kasze, makarony, ryż, ziemniaki



## Tłuszcze

- świeże masło, oleje roślinne



## Warzywa i owoce

- świeże oraz podawane w postaci jarzynki, surówki, soku lub napoju



## Zapotrzebowanie na cukier

Zalecana przez Grupę Ekspertów podaż węglowodanów przy modelowym spożyciu 1000 kcal/ dobę i masie ciała 12 kg

Nazwa składnika	Wartość maksymalna (% energii)	Normy zapotrzebowania
Cukry dodane	< 10 %	brak zapotrzebowania

Wiek	Energetyczność diety	Maksymalna ilość cukrów dodanych	Norma zapotrzebowania
1-3 lata	1000 kcal	< 25g/ dobę	BRAK



# Racja pokarmowa



Kompleksowe opracowanie, tego jak powinno wyglądać żywienie dzieci w żłobkach.

Znajdą tam Państwo:

- Racje Pokarmowe
- Przykładowe Jadłospisy

Opracowanie dostępne na  
Stronie Głównego  
Inspektoratu Sanitarnego



<https://gis.gov.pl/dzialalnosc-gospodarcza/zywienie-dzieci-w-zlobkach/>

Grupa produktów	Jednostki	Mdelowa racja pokarmowa dla dzieci od 1 do 3 lat	Orientacyjne wielkości porcji przykładowych produktów
1. Produkty zbożowe i ziemniaki			
pieczywo mieszane	g	20	1 cienka kromka chleba razowego lub graham lub 1/5 bułki pszennej
mąka, makarony	g	25	2 płaskie łyżki mąki lub 1 łyżka makaronu (2-3 łyżki po ugotowaniu)
kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	30	3 płaskie łyżki kaszy gryczanej/ jęczmiennej/ ryżu/ i 2,5 łyżki płatków owsianych
1A. Ziemniaki	g	80-100	1 średni
2. Warzywa i owoce			
warzywa	g	200*	1/2 szkl. włoszczyzny i mały pomidor, i 3 różyczki brokuła i 1,5 łyżki kukurzyki i 5 szt. fasolek szparagowych
owoce	g	250*	średnie jabłko i mała gruszka lub średni banan i mała mandarynka
3. Mleko i produkty mleczne			
mleko i mleczne napoje fermentowane	g	550 450	2 szkl. mleka krowiego 2-3,2% tl. lub modyfikowanego
mleczne napoje fermentowane	g	100	1/2 szkl. kefiru lub maślanki lub jogurtu naturalnego
sery i warogowe	g	10-15	2 łyżeczki sera białego półtłustego
sery podpuszczkowe	g	2	1 łyżeczka stariego sera
4. Mięso, wędliny, ryby oraz jaja			
mięso, drób, wędliny	g	20	1 mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego lub 1/5 cienkiego plastru schabu
ryby	g	10	1/2 kł. z łososia lub halibuta, lub dorsza przygotowany na parze (wielkość 4x4x1 cm) (1-2 razy w tygodniu)
4A. Jaja	szt.	1/2	1/2 jajka
5. Tłuszcze			
zwierzęce: masło i śmietana	g	6	mała łyżeczka masła
roślinne: oleje	g	10	2 łyżeczki
6. Cukier i słodczyce			
	g	20	2 łyżeczki miodu lub 2 pełne łyżeczki cukru

\* Możliwe jest zwiększenie ilości warzyw na rzecz ograniczenia owoców w ciągu dnia.





Grupa produktów		Racja pokarmowa żywienia w żłobku dla dzieci od 1 do 3 lat*	Orientacyjne wielkości porcji
<b>Produkty zbożowe i ziemniaki</b>			
1.	pieczywo mieszane	25 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	1-3x w dekadzie jako podstawa śniadania (makaron suchy 10-15g/dziecko), np. makaron/kluski lane na mleku; 1-2x w dekadzie jako podstawa II dania obiadowego (makaron suchy 20g/dziecko lub potrawy mączne); w pozostałe dni – dodatek technologiczny do dań
	kasze, ryż, płatki śniadaniowe	19 g	5-7x w dekadzie jako podstawa śniadania (10-15g suchego produktu/dziecko); 2-3x w tygodniu jako podstawa II dania obiadowego (20g suchego produktu/dziecko); w pozostałe dni (w których do II dania zaplanowano ziemniaki) jako dodatek do zup lub podwieczorków
1A.	Ziemniaki	80 g	2-3x/tydz. (max.5x/dekada) po 100g produktu rynkowego jako baza II dania (straty ok.20%), w pozostałe dni 60g produktu rynkowego (zupy, salatk)
<b>Warzywa i owoce</b>			
2.	warzywa	200 g	codziennie w każdym posiłku
	owoce	200 g	codziennie w każdym posiłku
<b>Mleko i produkty mleczne</b>			
3.	mleko (w tym mleko modyfikowane typu Junior)	300 g	codzienna porcja mleka do śniadania: na zupełną mleczną (8x w dekadzie): 180-200ml + napój mleczny (2x w dekadzie) 200ml. Pozostała ilość w dekadzie śr. 100 ml/dzień: w tym 1-2x w tygodniu (porcja 180-200ml) mleko/napój mleczny do podwieczorku; w pozostałe dni jako dodatek technologiczny do potraw: np. naleśników itp.

## Racja pokarmowa

3.	mleczne napoje fermentowane	50 g	2x/tydz. po 100g/dziecko jako baza (np. koktajlu) + codziennie jako dodatek technologiczny
	sery twarogowe	12 g	2x/tydz. po 30g/dziecko jako baza past śniadaniowych lub dodatek do II dań obiadowych lub podwieczorków
	sery podpuszczkowe	2 g	1x / tydz.7-10g lub 2x/tydz. 5-7g (np. wiórki), w tym ser żółty i mozzarella
<b>Mięso, wędliny, ryby oraz jaja</b>			
4.	mięso/drób/wędliny	23 g	mięso/drób: 6x/dekada po 35g surowca bez kości przed obróbką (30g+15% straty); w tym: 2-3x w dekadzie mięso czerwone; 3-4x w dekadzie drób; (w praktyce średnio 3x drób i 3x m. czerwone) wędliny lub pasty mięsne do śniadania (wyrób własny) 2x/dekada po 10g; praktyczna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g) 10,5g mięso / 10,5g drób/2g wędliny dopuszczalna ilość średnia na 1 dziecko/dzień (g) [przy układzie 3-4x drób i 2-3x mięso czerwone: 7-10,5g mięso / 10,5-14g drób/2g wędliny
	ryby	10 g	Do II dania: 3x/dekada po 33g (świeża)/35g (mrożona)/dziecko (lub inne posiłki)
	jaja	1/3 szt. (15g)	w praktyce 1-2szt/tydzień; 3-4 szt. w dekadzie
<b>Tłuszcze</b>			
5.	zwierzęce	5 g	dodatek do kanapek i/lub do potraw ilość z uwzględnieniem śmietany 1g śmietany 18% odpowiada 0,2g masła; 1g śmietany 12% odpowiada 0,15g masła
	roślinne	7 g	dodatek do potraw/salatek
	Cukier i słodycze	do 10g	z uwzględnieniem miodu i dżemu
	Sól g/dziecko/dzień	max. 1,4 g	



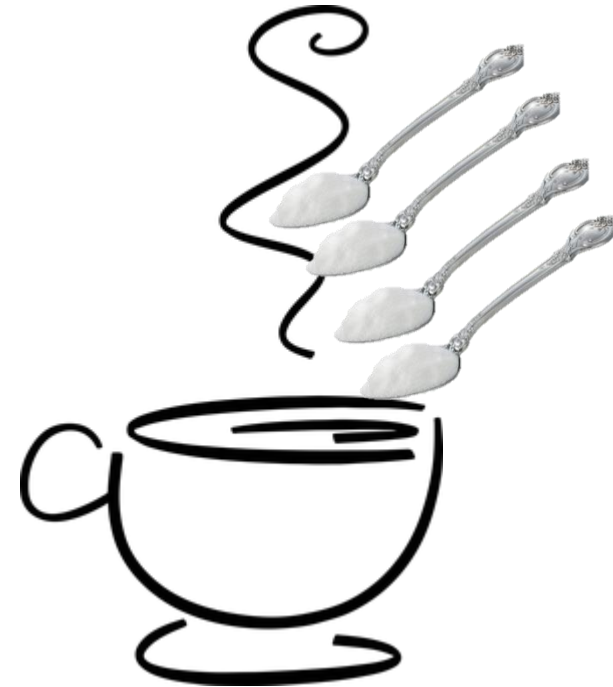
## Przetam monotonnie

- Pasty kanapkowe (ze strączków, sonecznika, orzeszków, twarogu, jaj, etc.)
- Kotleciki i placuszki (z kaszy, ze strączków, z warzyw, z jajek, etc.)
- Słodkości (ciasta z cukinii, marchewki, fasoli, kaszy, płatków owsianych, etc.)
- Koktajle, jogurty samodzielnie przyrządzane
- Owsianki, jaglanki, kaszki słodzone owocami
- Warzywne sosy do makaronu



## Czułość smaku człowieka na słodycz

Nasza czułość na słodycz zależy od tego jakie ilości cukru jemy na co dzień. Jesteśmy w stanie kształtować nasz smak i smak dzieci, przez modyfikacje ilości cukru dostarczanego w codziennym menu.





## Co zamiast słodyczy?



świeże i suszone owoce w zastępstwie słodyczy



domowe kisiele na bazie owoców (również mrożonych) lub kisiele mleczne



koktajle mleczne z owocami



czekolada gorzka



batony zbożowe lub sezamki (najlepiej samodzielnie przygotowane)





## Co zamiast gotowych płatków?

**OWSIANKI  
JAGLANKI  
KASZKI**

### **Baza – produkty zbożowe gotowane na mleku:**

- Płatki owsiane
- Płatki jaglane/kasza jaglana
- Płatki ryżowe/ryż biały/ryż brązowy
- Płatki jęczmienne/płatki żytnie/płatki orkiszowe, etc



### **Dodatki owocowe:**

Owoce świeże, suszone, mrożone



### **Przyprawy:**

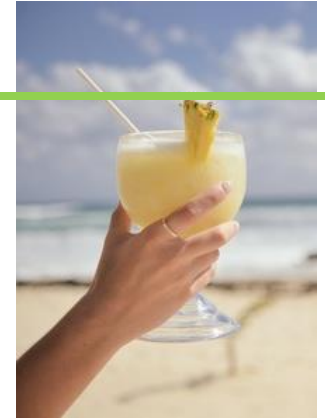
Cynamon, kardamon, anyż, imbir, etc.

### **Pożywny bonus:**

Nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy laskowe, migdały, siemię lniane



## Co zamiast owocowych jogurtów?



### **Baza – nabiał**

- Jogurt naturalny
- Maślanki naturalne
  - Mleko
  - Kefir



**KOKTAJLE**

### **Dodatek owocowy:**

Owoce świeże, suszone, mrożone (rozmrożone)



### **Dodatek zbożowy:**

Płatki owsiane, płatki jaglane, zboża preparowane (gryka, proso, żyto, amarantus, orkisz, pszenica), płatki jęczmienne, płatki orkiszowe, płatki kukurydziane

### **Pożywny bonus:**

Nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy laskowe, migdały, siemię lniane



## Co zamiast kanapek?

### **Baza – owoce**

Owoce świeże



### **Dodatek owocowy:**

Owoce suszone

### **Dodatek zbożowy:**

Płatki owsiane, płatki jaglane, zboża preparowane (gryka, proso, żyto, amarantus, orkisz, pszenica), płatki jęczmienne, płatki orkiszowe, płatki kukurydziane

### **Pożywny bonus:**

Nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy laskowe, migdały, siemię lniane

### **Sos:**

Jogurt, sok z cytryny, sok z pomarańcza

**SALATKI  
OWOCOWE**



Co zamiast stodkich serków?

# SERKI

## **Baza – ser twarogowy**

Twaróg półtłusty, ser homogenizowany



## **Dodatek owocowy:**

Owoce świeże, owoce suszone, owoce mrożone

## **Dodatek polepszający konsystencje:**

Mleko, jogurt, olej

## **Dodatki inne:**

Kakao, orzechy







**DOROTA  
SOKÓŁ**

DIETETYK  
EDUKATOR  
ŻYWIENIOWY

ZAPRASZAM  
NA SZKOLENIA  
dedykowane Intendentom  
i Pracownikom kuchni

[dorota@przewodnikzywienia.pl](mailto:dorota@przewodnikzywienia.pl)

[www.przewodnikzywienia.pl](http://www.przewodnikzywienia.pl)

T: 511 764 699

Polecam książkę o żywieniu dzieci  
mojego współautorstwa  
„Dylematy Mamy i Taty w kuchni”

