



# ŻYWIENIE DZIECI W ŻŁOBKACH

Praktyczne wprowadzenie  
aktualnych norm i zaleceń

Według aktualnych  
norm żywienia  
dla populacji Polski z 2017 r.  
Instytutu Żywności i Żywienia  
w Warszawie



Honorowy patronat  
Głównego Inspektora Sanitarnego

ZDROWEPOKOLENIA

**Recenzja merytoryczna:**

dr hab. prof. nadzw. SGGW Jadwiga Hamułka

**Redakcja:**

Stowarzyszenie „Zdrowe Pokolenia”

Magdalena Sot-Szewczyk, Agnieszka Rejer-Mellin

**projekt graficzny:**

Aleksandra Poniatowska

**Copyright © Stowarzyszenie „Zdrowe Pokolenia”**

Warszawa 2018

„Zdrowe Pokolenia”

ul. Branickiego 10/2

02-972 Warszawa

tel.: +48 22 487 53 02

e-mail: sekretariat@zdrowepokolenia.org

www.zdrowepokolenia.org

**Publikację przygotowano dzięki wsparciu Fundacji NUTRICIA**

w ramach partnerstwa przy programie edukacyjnym

„1000 pierwszych dni dla zdrowia” ([www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl))



# ŻYWIENIE DZIECI W ŻŁOBKACH

Praktyczne wprowadzenie  
aktualnych norm i zaleceń

Według aktualnych norm żywienia  
dla populacji Polski z 2017 r.  
Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie



# autorzy

## **prof. dr hab. n. med. Piotr Socha**

### **Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie**

Specjalista chorób dzieci (pediatra) i chorób przewodu pokarmowego (gastroenterolog). Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie. Dyrektor ds. Naukowych w Instytucie „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie. Prezes Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHŻD) w latach 2014 – 2016, Członek Zarządu (2010 – 2013) Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN), Przewodniczący (2010 – 2013) Komitetu Hepatologii ESPGHAN, aktualnie Sekretarz Naukowy ESPGHAN.

## **prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker**

### **Instytut Matki i Dziecka w Warszawie**

Absolwentka Wydziału Technologii Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Ukończyła specjalizację z zakresu Żywienia Człowieka z ukierunkowaniem biochemicznym. Obecnie jest kierownikiem Zakładu Żywienia w Instytucie Matki i Dziecka oraz wykładowcą na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalizuje się w problematyce związanej z żywieniem dzieci w grupach wiekowych oraz kobiet w okresie ciąży i laktacji. Jest członkiem forum ekspertów zajmujących się opracowaniem zaleceń dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Zajmuje także miejsce w gremium ekspertów opiniujących środki spożywcze przeznaczone dla niemowląt i młodszych dzieci. Zainteresowania naukowe prof. Weker obejmują ocenę stanu odżywienia i sposobu żywienia dzieci zdrowych oraz z zaburzeniami w odżywianiu, głównie z nadmiarem masy ciała.

## **prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska**

### **Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie**

Pracownik naukowy Instytutu Matki i Dziecka (w latach 1960-1968), Instytutu Żywności i Żywienia (od 1968 roku do chwili obecnej), Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (w latach 2003-2017). Realizator kilku naukowych programów: WHO, Komisji Europejskiej, NIH USA, Rządu Szwajcarskiego. Stypendystka WHO, realizowała staż w Cornell University, USA, następnie w latach 1992-1994 tymczasowy ekspert WHO z zakresu “Multicenter Study on Rapid Nutrition Assessment”.

Autor i współautor około 200 prac oryginalnych lub poglądowych, w tym wielu drukowanych w czasopiśmie z Impact Factor. Obszar badań naukowych prof. Charzewskiej obejmuje: ocenę sposobu żywienia, stanu odżywienia, stanu rozwoju fizycznego; epidemiologię zaburzeń odżywiania; żywienie i aktywność fizyczna a rozwój fizyczny i stan zdrowia dzieci, młodzieży, osób w starszym wieku; czynniki ryzyka rozwoju osteoporozy, niedożywienia i nadmiernej masy ciała; wapń i witaminę D, normy żywienia edukację oraz promocję zdrowia.



### **dr inż. Anna Stolarczyk**

#### **Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie**

Jest absolwentką Wydziału Żywienia Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Od 30 lat pracuje jako dietetyk w Instytucie „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”, gdzie zajmuje się pacjentami wymagającymi włączenia odpowiedniego leczenia dietetycznego. Uczestniczy w badaniach naukowych prowadzonych w Polsce i we współpracy z innymi krajami, dotyczących m.in. roli programowania żywieniowego. Jest autorką lub współautorką ponad 200 prac naukowych i rozdziałów w podręcznikach z zakresu żywienia niemowląt, dzieci zdrowych i chorych. Przez wiele lat współpracowała z popularnymi czasopismami dla rodziców, gdzie publikowała artykuły na temat żywności i żywienia oraz porady dietetyczne.

### **mgr inż. Agnieszka Domańska**

#### **Zespół Żłobków m. st. Warszawy**

Absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie o specjalności żywienie człowieka i dietetyka oraz Podyplomowych Studiów Przygotowania Pedagogicznego. Od 10 lat jest głównym dietetykiem w Zespole Żłobków m. st. Warszawy. Przygotowuje wystandaryzowane zasady zdrowego żywienia dzieci w żłobkach warszawskich według aktualnych standardów dietetyki pediatrycznej oraz nadzoruje realizację wdrożonych zasad. Opracowuje i wdraża procedury Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP), Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP) i systemu HACCP w celu skutecznej kontroli bezpieczeństwa zdrowotnego produkowanej żywności. Uczestniczy w licznych konferencjach naukowo-szkoleniowych dotyczących zdrowego żywienia oraz w realizacji programów edukacyjnych skierowanych do żłobków, mających na celu promowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Dzieląc się swoim wieloletnim doświadczeniem udowadnia, że zmiany i sukces są możliwe, a wszystko z myślą o zdrowiu najmłodszych konsumentów.

### **mgr inż. Agnieszka Jeziórska**

#### **Miejski Zespół Żłobków w Lublinie**

Absolwentka Akademii Rolniczej w Lublinie, na kierunku Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka i studiów podyplomowych „Zarządzanie jakością w produkcji żywności” oraz Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Dietetyka. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy na stanowisku specjalisty ds. jakości w zakładach produkujących żywność oraz we wdrażaniu Zasad Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP), Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP) oraz Systemu HACCP. Od kilku lat jest konsultantem ds. żywienia w Miejskim Zespole Żłobków w Lublinie, gdzie współpracuje z rodzicami oraz opiekunami dzieci uczęszczających do lubelskich placówek i czuwa nad ich racjonalnym żywieniem. Chętnie sięga do najnowszych publikacji i doniesień naukowych dotyczących żywienia, szczególnie małych dzieci oraz uczestniczy w projektach promujących zdrowy styl życia.

### **mgr Nina Wojtyra**

#### **Stowarzyszenie Edukatorów Żywieniowych „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy”**

Ukończyła studia wyższe z zakresu Zdrowia Publicznego o specjalności Dietetyka na Akademii Medycznej w Warszawie oraz studia podyplomowe „Poradnictwo żywieniowe” w Instytucie Żywności i Żywnienia. Jest Prezesem Stowarzyszenia Edukatorów Żywieniowych „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy”, promotorką zdrowia i właścicielką poradni dietetycznej Vitanina.

# spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>8</b>
<b>WPROWADZENIE</b>	<b>9</b>
<b>I ZASADY ŻYWIENIA MAŁYCH DZIECI – PODSTAWY TEORETYCZNE</b>	<b>10</b>
<b>1. Wyniki badań naukowych oceniających żywienie dzieci w wieku żłobkowym</b>	<b>12</b>
<b>2. Żywienie dzieci w pierwszym roku życia</b>	<b>13</b>
2.1 Karmienie piersią	13
2.2 Żywienie sztuczne	13
2.3 Pokarmy uzupełniające	13
2.4 Ograniczenie spożycia soli, cukru i szkodliwych substancji	14
2.5 Produkty o właściwościach potencjalnie alergizujących	17
2.6 Akcesoria do karmienia	17
2.7 Piśmiennictwo	18
<b>3. Żywienie dzieci w okresie poniemowlęcym</b>	<b>19</b>
3.1. Organizacja posiłków	19
3.2 Dobór produktów w całodziennej diecie	20
3.3 Piśmiennictwo	25
<b>4. Normy żywienia</b>	<b>27</b>
4.1. Normy żywienia dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia – aktualne spojrzenie	27
4.2 Wybór poziomu normy	28
4.3 Co nowego w normach?	29
4.4 Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze niemowląt i małych dzieci	30
<b>5. Podsumowanie</b>	<b>36</b>
4.5 Piśmiennictwo	37

<b>II PRAKTYCZNE ASPEKTY ORGANIZACJI ŻYWIENIA W ŻŁOBKACH</b>	<b>40</b>
1. Podstawowe przepisy prawne dotyczące organizacji żłobków i żywienia w placówkach	42
2. Organizacja kuchni własnej	43
3. System cateringowy	43
4. Planowanie posiłków	43
5. Układanie jadłospisów	44
6. Charakterystyka posiłków serwowanych w żłobku	48
6.1 Optymalny układ posiłków w żłobku	49
7. Baza surowców i gotowych produktów odpowiednich w żywieniu małego dziecka	52
8. Niemowlę w żłobku	55
9. Karmienie dziecka powyżej 1. roku życia	55
10. Diety eliminacyjne w żłobku	56
11. Jak i dlaczego należy wskazać alergeny w jadłospisie żłobkowym?	58
12. Współpraca żłobka z rodzicami	59
13. Komunikacja z rodzicami i animacja zajęć dla dzieci w żłobkach	60
13.1 Jakie oczekiwania i obawy mają rodzice?	60
13.2 Jak nawiązać skuteczny dialog z rodzicami?	61
13.3 Kanały komunikacji	63
13.4 Warsztat jako doskonałe narzędzie komunikacji z rodzinami	64
13.5 Animacja zajęć z dziećmi	66
<b>SUPLEMENT</b>	<b>68</b>
• Organizacja zaplecza magazynowo-produkcyjnego w żłobku	70
• Zasady magazynowania surowców i półproduktów	70
• Dekalog żywienia dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia	73
• Przykładowe jadłospisy dekadowe	75
• Receptury potraw	91

## wstęp

Okres 1 000 pierwszych dni życia to szczególny czas, w którym mamy realny wpływ na zdrowie dziecka – teraz i w przyszłości. Żywnienie już od poczęcia, w okresie niemowlęcym i w pierwszych latach życia jest szczególnie istotne ze względu na konieczność zapewnienia składników odżywczych do optymalnego rozwoju organizmu, a także zachodzące programowanie metaboliczne oraz kształtowanie nawyków żywieniowych. Czynniki żywieniowe wpływające na stan zdrowia w tym okresie, niosące odległe konsekwencje zdrowotne to:

- niedobór lub nadmiar pewnych składników odżywczych,
- występowanie substancji szkodliwych w żywności, takich jak: metale ciężkie, azotany, pestycydy, niektóre substancje dodatkowe,
- wczesne doświadczenia związane z żywnością, które wpływają na preferencje żywieniowe w późniejszych okresach życia.

8

Prawidłowe żywienie w początkowym okresie życia dziecka – już od poczęcia, ma więc decydujący wpływ na zdrowie i jego rozwój. Wymaga ono szczególnego podejścia i współpracy wszystkich osób, mających realny wpływ na jego finalny kształt, tak ekspertów opracowujących zasady żywienia, jak i personelu realizującego je w placówkach opiekuńczo-edukacyjnych oraz rodziców i opiekunów.

Dla wielu małych dzieci żłobek jest miejscem, w którym spędzają one zdecydowanie największą część dnia. Tutaj spożywają większość swoich posiłków – zwykle od śniadania do podwieczorku. Zgodnie z art. 22, znowelizowanej ustawy o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3, obowiązującej od 01.01.2018 r. (Dz. U. z 2017 r. poz. 1428), to na organizatorach żywienia zbiorowego w żłobkach spoczywa odpowiedzialność za zapewnienie dzieciom pełnowartościowych posiłków. Co ważne, posiłki te powinny być właściwe pod względem udziału wszystkich składników odżywczych, zgodnie z aktualnymi normami żywienia opracowanymi w 2017 roku przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

Realizacja jadłospisów zgodnie z normami żywienia i zaleceniami ekspertów kształtuje prawidłowe nawyki i preferencje smakowe, edukuje i rozwija umiejętności poznawcze dziecka. Dlatego rekomendujemy poniższy poradnik jako źródło aktualnej i rzetelnej wiedzy dla wszystkich odpowiedzialnych za żywienie w żłobkach.

Zarząd Stowarzyszenia „Zdrowe Pokolenia”

# wprowadzenie

Niniejsza publikacja dedykowana jest osobom odpowiedzialnym za organizację i realizację żywienia w żłobkach: Intendentom, Kierownikom i Dyrektorom placówek oraz wszystkim innym pracownikom, którzy zajmują się zaopatrzeniem, planowaniem i przygotowaniem posiłków oraz karmieniem dzieci i opieką nad nimi.

W pierwszej części opracowania przedstawiono najnowsze normy i zalecenia ekspertów z dziedziny pediatrii i żywienia, dotyczące dzieci w wieku od 6 do 36 miesięcy. Druga część poradnika jest poświęcona praktycznej realizacji aktualnych norm żywienia opracowanych w 2017 roku przez Instytut Żywności i Żywienia i rekomendacji w odniesieniu do żywienia dzieci w żłobkach.

Niektóre osoby zajmujące się organizacją żywienia w placówkach żłobkowych nie posiadają odpowiedniego kierunkowego przygotowania zawodowego, dlatego – głównie z intencją wsparcia dla Nich – w poradniku przedstawiono modelową rację pokarmową i praktyczne wytyczne, opracowane na podstawie najnowszych norm żywienia z uwzględnieniem zaleceń żywieniowych dla małych dzieci. Poradnik zawiera także przykładowe jadłospisy dekadowe, wykaz produktów spożywczych odpowiednich dla małych dzieci, receptury na nieskomplikowane dania – zdrowe i atrakcyjne dla małego dziecka, z których będą mogli skorzystać także rodzice. Ponadto w publikacji przedstawiono praktyczne wskazówki specjalistów z wieloletnim doświadczeniem, dotyczące organizacji żywienia małych dzieci. Całość uzupełniona została o wiele cennych informacji na temat budowania dobrych relacji między personelem żłobka a rodzicami – głównie w aspekcie prawidłowego żywienia i oceny rozwoju dziecka oraz o propozycje animacji zajęć dla dzieci poświęconych żywieniu, które „bawiąc – uczą i ucząc – bawią”.

Prawidłowe zabezpieczenie potrzeb żywieniowych i zdrowego rozwoju najmłodszych to nasz główny cel, ale zależy nam także na zwiększeniu świadomości wśród wszystkich pracowników żłobka oraz edukacji rodziców i opiekunów.

Autorzy

# Zasady żywienia małych dzieci

## Podstawy teoretyczne

**prof. dr hab. n. med. Piotr Socha**

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

**prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker**

Instytut Matki i Dziecka

**prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska**

Instytut Żywności i Żywienia

Błędy popełniane w planowaniu i realizacji żywienia dzieci,  
zarówno w żłobkach jak i w domach, niosą długotrwałe  
konsekwencje zdrowotne.

Nieodzownym elementem w trosce o zdrowie najmłodszych  
jest zapewnienie żywienia zgodnego z potrzebami rozwijającego  
się organizmu, wyrażonymi w postaci norm i zasad żywienia.



Żłobek to miejsce, które może i powinno oprócz serwowania prawidłowo skomponowanych posiłków, pełnić zadania z zakresu edukacji żywieniowej, zarówno dzieci, jak i ich rodziców.

Aby było to możliwe, personel powinien znać aktualne normy i podstawowe zasady żywienia małych dzieci. Zostały one przedstawione w poniższym rozdziale.

## 1. Wyniki badań naukowych oceniających żywienie dzieci w wieku żłobkowym

W ogólnopolskim badaniu dotyczącym stanu odżywienia oraz sposobu żywienia polskich dzieci pod nazwą „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia”, zrealizowanym w 2016 roku przez Instytut Matki i Dziecka (Kierownik Projektu – prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker), zainicjowanym i sfinansowanym przez Fundację NUTRICIA, zidentyfikowano trendy w żywieniu oraz kluczowe błędy, popełniane na trzech najważniejszych etapach żywienia dziecka w trakcie 1000 pierwszych dni życia:

### 1. W czasie karmienia piersią:

- Jedynie 54% mam karmi piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia.
- Tylko 6% mam karmi wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia.

### 2. W okresie rozszerzania diety:

- 61% niemowląt ma rozszerzoną dietę przed 5. miesiącem życia, czyli aż 2/3 rodziców rozszerza dietę swoich dzieci zbyt wcześnie.
- 75% niemowląt otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D.
- 61% niemowląt niekarmionych piersią otrzymuje te same posiłki, co reszta rodziny.
- 30% niemowląt otrzymuje posiłki dosalane.

### 3. Podczas żywienia dziecka po 1. roku życia:

- 88% dzieci otrzymuje za mało warzyw w codziennej diecie.
- 83% dzieci otrzymuje posiłki dosalane.
- 75% dzieci spożywa nadmierną ilość cukru.
- 94% dzieci otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D.
- 42% dzieci ma niedobory wapnia w diecie.

**W następstwie popełnianych błędów żywieniowych 32% dzieci w wieku od 5. do 36. miesięcy ma nieprawidłową masę ciała.**

**Badania przeprowadzone w żłobkach również wskazują na liczne nieprawidłowości w żywieniu małych dzieci, uczęszczających do tych placówek.** Analiza jadłospisów dekadowych oraz raportów magazynowych wybranych, łódzkich żłobków, przeprowadzona pod kierownictwem dr n. med. Elżbiety Trafalskiej, wykazała między innymi: zbyt wysoką kaloryczność racji pokarmowych oraz zawyżoną podaż białka. Stwierdzono wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych przy zbyt niskiej podaży wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawartość węglowodanów przyswajalnych była zgodna z zaleceniami, ale średnia ilość sacharozy przekraczała wartości rekomendowane. Najbardziej deficytowa była u dzieci podaż witaminy D i jodu. Badane racje pokarmowe zawierały również za mało witaminy E i żelaza. Błędy w żywieniu dzieci wykazano również w badaniach przeprowadzonych w placówkach żłobkowych w ramach programu „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy” przez zespół naukowców – dr Annę Harton i dr Joannę Myszukowską-Ryciak ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. **Wyniki przywołanych badań na temat postępowania żywieniowego u małych dzieci potwierdzają, że konieczna jest efektywna edukacja dotycząca zasad komponowania zbilansowanej diety dziecka, zarówno wśród rodziców, jak personelu odpowiedzialnego za żywienie w żłobkach.**



## 2. Żywnienie dzieci w pierwszym roku życia

prof. dr hab. n. med. Piotr Socha, Instytut „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka”

W ostatnim czasie opracowano kilka stanowisk ekspertów dotyczących żywienia w 1. roku życia dziecka:

1. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Zasady żywienia zdrowych niemowląt (Szajewska i in., 2014).
2. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Karmienie piersią (Szajewska i in., 2016).
3. Stanowisko Komitetu Żywienia European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) dotyczące żywienia niemowląt (Fewtrell i in., 2017).
4. Rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) dotyczące spożycia soków owocowych (Heyman i Abrams, 2017).

### **Poniżej przedstawiono ich syntetyczne podsumowanie.**

W przypadku placówek obejmujących opieką dzieci poniżej 1. roku życia zachęcamy również do zapoznania się z praktycznymi poradami, zawartymi w części II publikacji, w rozdziale „Niemowlę w żłobku”.

#### **2.1 Karmienie piersią**

Podstawą żywienia niemowląt jest karmienie piersią. Wg aktualnych wytycznych ESPGHAN (2017) wyłącznie karmienie piersią należy utrzymać przynajmniej do ukończenia 4 miesiąca życia dziecka (17. tygodnia). Celem, do którego należy dążyć jest wyłącznie karmienie piersią do 6. miesiąca życia dziecka. Produkty uzupełniające są wprowadzane później, w czasie dalszego karmienia piersią.

Po 12. miesiącu życia karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. W tym czasie pełnowartościowa, całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności. Najlepiej, aby były to produkty żywnościowe występujące w danym regionie.

#### **2.2 Żywnienie sztuczne**

Jeżeli niemowlę nie jest karmione piersią, wymaga podawania produktów zastępujących mleko kobiece: preparatów do początkowego żywienia niemowląt oraz preparatów do dalszego żywienia niemowląt, których skład dostosowany jest do potrzeb niemowlęcia.

#### **2.3 Pokarmy uzupełniające**

Zgodnie z aktualnym stanowiskiem ESPGHAN (2017) wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć nie wcześniej niż po ukończeniu przez dziecko 4. miesiąca życia (17. tygodnia życia) i nie później niż po ukończeniu 6. miesiąca życia (26. tygodnia życia). Związane jest to między innymi z dojrzewającymi w tym okresie umiejętnościami dziecka w zakresie przyjmowania pokarmu.

W publikacji „Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci” (Szajewska i in., 2016), zaktualizowano schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia. Określa on liczbę posiłków w ciągu dnia, wielkość

porcji oraz rodzaj pokarmów odpowiednich dla niemowlęcia w danym miesiącu życia (Rycina 1).

Zaleca się, aby nie wprowadzać kilku nowych produktów równocześnie. Należy podawać je stopniowo, zaczynając od małych ilości, np. 3-4 łyżeczek, obserwując reakcję dziecka. Początkowo powinno się wprowadzać typowe pokarmy uzupełniające (np. kaszki ryżowe lub zbożowe), warzywa (np. marchew), owoce (np. jabłka, gruszki, banany). Przed ukończeniem 12. m. ż. nie należy wprowadzać do diety niemowlęcia miodu. Może on zawierać przetrwalniki *Clostridium botulinum*, wywołujące botulizm dziecięcy. Spożywanie miodu przez starsze dzieci jest bezpieczne.

Mimo braku jednoznacznych dowodów naukowych, dotyczących wyboru i kolejności podawania nowych produktów uzupełniających, z uwagi na gorszą akceptację smaku warzyw, warto je wprowadzać jako pierwsze, a owoce dopiero po około 2. tygodniach, kontynuując podawanie warzyw. Posiłki bezmleczne powinny stopniowo zastępować mleko, tak aby pod koniec 1. roku życia niemowlę otrzymywało jedynie dwa lub maksimum trzy posiłki mleczne.

Częstość podawania posiłków ma istotne znaczenie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci karmione częściowo piersią powinny otrzymywać w 6.-8. miesiącu życia 2-3 posiłki uzupełniające, a w 9.-24. miesiącu życia 3-4 posiłki uzupełniające i 1-2 przekąski.

**W edukacji rodziców i opiekunów w żłobku istotny element stanowi rozpoznawanie objawów głodu i sytości u dziecka. Częstym błędem w żywieniu niemowląt jest ich karmienie „na siłę”, poprzez częste podawanie posiłków oraz zmuszanie do zjedzenia określonej wielkości porcji, co powoduje znaczące obniżenie umiejętności samoregulacji. Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje, kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje.**

Sygnaty świadczące o głodzie to: płacz, pobudzone ruchy kończyn górnych i dolnych na widok pokarmu, otwieranie ust i podążanie głową w stronę łyżki. Oznakami chęci spożycia posiłku przez dziecko są: uśmiechanie się, gaworzenie, wpatrywanie się w opiekuna, wskazywanie palcem na pokarm podczas karmienia. Sygnaty świadczące o sytości dziecka to: zasypianie, grymaszenie podczas jedzenia, zwolnienie tempa przyjmowania pokarmu, zaprzestanie ssania, wypluwanie lub odmawianie wzięcia smoczka lub przyjęcia pokarmu z łyżeczki, odpychanie łyżeczki, zaciskanie ust przy zbliżaniu łyżeczki.

#### **2.4 Ograniczenie spożycia soli, cukru i szkodliwych substancji**

Według obecnych zaleceń w diecie niemowlęcia należy unikać nadmiaru soli kuchennej (prawdopodobny wpływ na ryzyko nadciśnienia tętniczego w późniejszym wieku, kształtowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych) oraz cukru (zwiększone ryzyko próchnicy, kształtowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych). Rekomendacje europejskie zalecają unikanie soli podczas przygotowywania pokarmów uzupełniających lub posiłków domowych w późniejszych miesiącach życia dziecka. Do pokarmów podawanych dziecku nie należy dodawać cukru, miodu i syropów owocowych na bazie cukru, jak np. syrop glukozowo-fruktozowy (także do wody i herbaty).

Należy zwracać uwagę na skład produktów podawanych dziecku i unikać tych zawierających duży dodatek substancji słodzących oraz soli. Podawanie niesłodzonych i niesolonych pokarmów uzupełniających zaleca się nie tylko z powodu długofalowego wpływu

**Rycina 1. Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia. Aktualizacja 2016 (Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne 2016).**

Wiek (m.ż.)	Ilość posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów <sup>2</sup>
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ssanie, polykanie</li> </ul>	Karmienie piersią lub mlekami modyfikowanymi <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Płynny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko matki (mleko modyfikowane tylko w przypadku, gdy matka nie może karmić piersią)</li> </ul>
2-4	6	120-140	<ul style="list-style-type: none"> <li>Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem</li> <li>Silny odruch ssania</li> <li>Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa)</li> <li>Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gładkie purée</li> <li>4 posiłki mleczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub purée ziemniaczane, kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>Produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. (17. tyg.ż.) do 12. m.ż.</li> </ul>
7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki</li> <li>Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posekanych pokarmów</li> <li>Produkty podawane do ręki</li> <li>3 posiłki mleczne 7.-8. m.ż.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zmiksowane/drobno posekane mięso, ryby</li> <li>Rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszką, pomidor)</li> <li>Miękkie kawatki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>Kasze, pieczywo</li> <li>Pełne mleko krowie<sup>3</sup> po 11-12. m.ż.</li> <li>Jogurt naturalny, sery, kefir</li> </ul>
9-12	4-5	190-220				

Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje, kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje.

\*Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych sztucznie; u niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków wynikająca z przystawiania dziecka do piersi.

- Wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 m.ż.
- Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka.

Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.

- Małe ilości można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.
- NAPOJE: do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100%, przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców).
- Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

na zdrowie dziecka, lecz także kształtowania właściwych preferencji i nawyków żywieniowych w późniejszym życiu.

U niemowląt mechanizmy obronne, które chronią je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, nie są jeszcze w pełni dojrzałe, dlatego ważne jest, aby żywność przeznaczona dla dzieci pozbawiona była szkodliwych dla zdrowia substancji, takich jak metale ciężkie, środki ochrony roślin (pestycydy), nawozy sztuczne (azotany), niektóre substancje dodatkowe. Gwarancją jakości pod tym względem dają produkty dedykowane niemowlętom i małym dzieciom, z oznaczeniem wieku na opakowaniu.

### **Mięso**

Mięso powinno być wcześniej wprowadzaniem pokarmem uzupełniającym, ze względu na zawartość m.in. żelaza, cynku, pełnowartościowego białka, witaminy B12. Pierwsze produkty mięsne wprowadzane do diety dziecka to drób (mięso z indyka, gęsi, kaczki, kurczaka), wołowina, jagnięcina, królik, przy czym nie ma danych naukowych wskazujących na określoną kolejność wprowadzania poszczególnych gatunków mięs. Początkowo porcja powinna wynosić około 10 g gotowanego mięsa (14g surowca rynkowego bez kości) dziennie dodanego do przecieru jarzynowego, którą zwiększa się stopniowo do 20 g (28g surowca rynkowego bez kości) pod koniec 1. roku życia. W żywieniu zbiorowym należy uwzględnić straty masy produktu w procesie obróbki termicznej, wynoszące 30-40%, przy czym to dziecko decyduje, ile zje.

### **Ryby**

Ryby powinny być wprowadzane podobnie jak mięso (zamiennie). Zdecydowanie niezalecane są np. makrela królewska, niektóre odmiany tuńczyka (opastun), miecznik, rekin, płycetnik, marlin, gardłosz atlantycki i ryby pochodzące z Bałtyku. Najlepszy wybór to np. barwana, dorsz, flądra, łosoś, makrela atlantycka, mintaj, morszczuk, plamiak, ryba maślana, sieja, sola, sum, szczupak, śledź, tilapia, halibut, karp. Ryby należy podawać w małych porcjach, początkowo nie częściej niż raz w tygodniu, obserwując reakcję organizmu dziecka. W późniejszym wieku zalecane jest spożywanie ryb przynajmniej 1-2 razy w tygodniu.

### **Soki owocowe**

Soki owocowe nie mają przewagi nad całymi owocami, a mogą niekorzystnie wpływać na spożywanie innych, wartościowych pokarmów. Stąd od wielu lat w wytycznych towarzystw naukowych podkreśla się znaczenie spożywania owoców przez niemowlęta (w postaci odpowiedniej dla wieku), a ograniczanie spożywania soków. Słodki smak soków może wpływać na kształtowanie preferencji smakowych niemowląt do spożywania słodkich pokarmów i ograniczać akceptację innych produktów, szczególnie warzyw.

W diecie niemowląt w 1. r.ż. soki nie służą zaspokajaniu pragnienia i nie powinny zastępować wody. U niemowląt poniżej 5. m.ż. nie zaleca się stosowania soków, ponieważ mogą one znacząco obniżyć ilość przyjmowanego mleka lub preparatu zastępującego pokarm kobiecy, które są właściwym w tym wieku źródłem niezbędnych składników pokarmowych. Zgodnie ze schematem żywienia dzieci w 1. roku życia (2016), w czasie rozszerzania diety, do picia podajemy wodę bez ograniczeń.

Soki (100%, przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) według polskich wytycznych mogą być spożywane w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona jest razem z ilością spożytych owoców – 1 ml soku odpowiada 1 gramowi owoców). Jednakże Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) od 2017 r. reprezentuje bardziej

surowe stanowisko – wg AAP soki nie mają wartości odżywczej u niemowląt poniżej 12. miesiąca życia, **dlatego nie należy podawać soków niemowlętom, ograniczyć ich spożycie >1 r.ż., nie podawać ich w nocy, z butelki i kubka „niekapka”, zachęcać do spożycia owoców, unikać soku z grejfruta podczas stosowania leków oraz zawsze ocenić spożycie soków przy ocenie zaburzeń stanu odżywienia jako jednej z podstawowych ich przyczyn.**

**Napoje owocowe w ogóle nie powinny być podawane do spożycia niemowlętom i małym dzieciom ze względu na małą wartość odżywczą i wysoką wartość energetyczną, wynikającą z dużej ilości cukrów.**

## **2.5 Produkty o właściwościach potencjalnie alergizujących**

Zgodnie z aktualnym stanowiskiem ESPGHAN (2017) wprowadzanie pokarmów potencjalnie alergizujących można rozpocząć w dowolnym czasie po 4. miesiącu życia. Nie ma danych naukowych wskazujących, że unikanie lub opóźnianie wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących po 4-6. miesiącu życia zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii.

Wprowadzenie u niemowląt z grupy ryzyka wystąpienia alergii na orzeszki ziemne (dzieci z ciężką egzemą lub alergią na jajo kurze) orzeszków do diety (w postaci masła orzechowego bez grudek) powinno się odbyć po konsultacji z wykwalifikowanym lekarzem, między 4. a 11. m.ż.

Zaleca się wprowadzenie glutenu między 4. a 12. m.ż., należy jednak unikać podawania jego dużych ilości w okresie niemowlęctwa, szczególnie przez pierwsze tygodnie po podaniu go po pierwszy.

## **2.6 Akcesoria do karmienia**

Przez pierwszych 6 miesięcy życia niemowlę karmione jest piersią lub z butelki ze smoczkiem. Pierwsze pokarmy uzupełniające należy wprowadzać do diety dziecka podając je łyżeczką, zarówno w domu jak i w żywieniu żłobkowym. Nie ma wiarygodnych badań naukowych dotyczących jakości sztućców do karmienia niemowląt. łyżeczka powinna być twarda (np. metalowa) i płaska, tak aby sprzyjać prawidłowej reakcji ruchowej w obrębie jamy ustnej dziecka.

W ostatnim czasie pojawił się również alternatywny model wprowadzania pokarmów uzupełniających metodą BLW (Baby Led Weaning). Jest to sposób karmienia niemowlęcia sterowany przez dziecko. Zgodnie z metodą BLW niemowlęciu, które potrafi samodzielnie siedzieć (ok. 6-7. m.ż.), podaje się różne pokarmy stałe w postaci, którą dziecko może chwycić rączką (np. krążki pokrojonej marchewki, kawałki banana, różyczki brokułów, łyżka kleistej kaszy, kawałki ugotowanego makaronu).

Początkowo pozwala się niemowlęciu jeść palcami, a potem stopniowo uczy używania sztućców. Jeśli niemowlę karmione jest mlekiem z butelki ze smoczkiem, około 6. miesiąca życia należy rozpocząć naukę picia z otwartego kubka. Pozwala to zastąpić ssanie popijaniem płynu. Po ukończeniu przez dziecko 1. roku życia, zarówno w domu, jak i w żłobku, nie należy podawać pokarmów ani płynów przez butelkę ze smoczkiem.

## 2.7 Piśmiennictwo

1. Commission Directive 2006/141/EC of 22 December 2006 on infant formulae and follow-on formulae and amending Directive 1999/21/EC Text with EEA relevance. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32006L0141:EN:NOT>.
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. *EFSA Journal* 2013;11(10):3408.
3. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. *EFSA Journal* 2013;11:3408. External Resources.
4. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on the essential composition of infant and follow-on formulae. *EFSA Journal* 2014;12:3760.
5. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, i wsp. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *JPGN* 2017;64: 119–132.
6. Harton A, Myszowska-Ryciak J. Wpływ edukacji żywieniowej na realizację zaleceń modelowej racji pokarmowej w wybranych żłobkach – wyniki wstępne. *Standardy Medyczne/Pediatrya*, 2016; 13: 359-367.
7. Heyman MB, Abrams SA, AAP Section on Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition, AAP Committee on Nutrition. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. *Pediatrics* 2017;139.
8. Szajewska H, Horvath, Rybak A i wsp. Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. *Standardy Medyczne /Pediatrya* 2016; 13: 9-24.
9. Szajewska H, Socha P, Horvath A i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. *Standardy Medyczne Pediatrya* 2014;11:321-338.
10. Trafalska E. Assessing diets for energy and nutrients content in nursery school children from Lodz, Poland. *Rocz Panstw Zakł Hig* 2014; 65(1): 27-33.
11. Trafalska E, Szczepanik A, Kolmaga A. Wartość energetyczna i odżywcza racji pokarmowych dzieci uczęszczających do żłobka. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2014; 95: 477-480.



### 3. Żywnienie dzieci w okresie poniemowlęcym

prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker, Instytut Matki i Dziecka

Rzeczywistość małego dziecka charakteryzuje proces uczenia się, w tym uczenia się określonych zachowań żywieniowych. W okresie poniemowlęcym dzieci potrafią się bawić, wykazują potrzebę samodzielnej aktywności, np. przy jedzeniu, ubieraniu się, mają dużą potrzebę poznawczą, potrafią komunikować się z otoczeniem za pomocą słów lub prostych zdań, lubią naśladować dorosłych, obserwują ich zachowania i chętnie je powtarzają. Ciekawość poznawcza dziecka odnosi się także do sytuacji związanych z jedzeniem. Dziecko przygląda się podawanym mu potrawom, dotyka ich i próbuje. Stopniowe osvajanie dziecka z nowymi smakami oraz cierpliwe i konsekwentne zachęcanie go do próbowania nowych potraw/produktów daje pozytywny efekt w rozszerzaniu diety.

Dzieci coraz lepiej radzą sobie w prostej samoobsłudze oraz w próbach samodzielnego jedzenia. W drugim roku życia dzieci koncentrują się na atrakcyjności wizualnej pożywienia. U niektórych dzieci w trzecim roku życia pokarmy wcześniej akceptowane mogą być odrzucane. Część dzieci w wieku żłobkowo-przedszkolnym (2-6 lat) może z kolei demonstrować niechęć do nowych potraw (zjawisko neofobii – lęk przed nowościami, np. nieznanymi pokarmami/żywnością). Zachowania i nawyki żywieniowe dzieci kształtują się już w okresie wczesnego dzieciństwa poprzez środowisko kulturowe, czy obserwowane wzory sposobu żywienia rodziny. W kształtowaniu prawidłowych zachowań i nawyków żywieniowych u dziecka istotne jest ustalenie czytelnych dla niego zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia, co jest niezbędne przy realizowaniu zaleceń żywieniowych.

#### 3.1. Organizacja posiłków

Podstawową zasadą w żywieniu dzieci po 1. roku życia powinna być regularność spożywania posiłków. Według aktualnych wytycznych dotyczących żywienia dzieci zaleca się 4-5 posiłków do spożycia w ciągu dnia: 3 posiłki główne (śniadanie, obiad, kolacja) i 1-2 mniejsze (drugie śniadanie i/lub podwieczorek). Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić około 3 godzin. Liczba posiłków spożywanych w ciągu dnia może się okresowo zmieniać, zwłaszcza dotyczy to takich posiłków, jak drugie śniadania czy podwieczorki. Dziecko powinno otrzymywać potrawy o odpowiedniej gęstości energetycznej w ilości zgodnej z indywidualnymi potrzebami. Niektóre dzieci chętniej jedzą mniejsze posiłki, ale częściej. **Karmienie kilkanaście razy w ciągu doby jest jednak niewłaściwe.**

Posiłki przygotowywane w żłobku powinny być podawane dzieciom zgodnie z przyjętym harmonogramem żywienia, zależnym od czasu przebywania w placówce. Liczbę posiłków spożywanych w żłobku należy skorelować z posiłkami podawanymi w domu. **W żłobku dzieci spożywają najczęściej 3-4 posiłki, które powinny realizować 70-75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego. Pozostałe posiłki (1-2) dziecko powinno otrzymać w domu.**

**W żłobku, w którym dzieci mogą przebywać 8-10 godzin dziennie (od godziny 7.00-8.00 do 16.00 i dłużej), należy rozważyć podawanie posiłków w następujących przedziałach czasowych:**

- 8.00-8.30 – pierwsze śniadanie,
- 10.30 – przekąska lub drugie śniadanie,
- 12.30-13.00 – posiłek obiadowy,



- **15.30–16.00 – podwieczorek.**

Możliwe są również inne przedziały czasowe podawania dzieciom posiłków, dostosowane do realiów placówki, zaakceptowane przez rodziców i opiekunów. Planując godziny posiłków należy pamiętać o zachowaniu odpowiednich przerw między nimi. Posiłki spożywane w domu przez dzieci uczęszczające do żłobka mogą być znacznie zróżnicowane. Najczęściej rano podawane jest śniadanie, a po powrocie z placówki bogatszy podwieczorek i/lub kolacja.

### **3.2 Dobór produktów w całodziennej diecie**

Pożywienie powinno dostarczać organizmowi dziecka odpowiednią ilość energii i wszystkich składników odżywczych oraz płynów w odpowiednich proporcjach. Podstawą właściwego żywienia dzieci jest dobór produktów z różnych grup, umożliwiający komponowanie pełnowartościowych posiłków. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną.

**Najlepszym wyborem jest żywność naturalna, świeża, pełnowartościowa, mało przetworzona oraz ta dedykowana dla niemowląt i małych dzieci o odpowiednim składzie, bez dodatku cukru.** W codziennym jadłospisie należy uwzględnić mleko (w tym mleko modyfikowane) i produkty mleczne tj. jogurt naturalny, kefir, ser twarogowy oraz jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce.

Na podstawie wielu badań wykazano powiązanie wysokiego spożycia cukrów z obniżeniem wartości odżywczej diet dzieci i pośrednio z rozwojem próchnicy, zwiększonym ryzykiem otyłości oraz innych niezakaźnych chorób przewlekłych. Należy dążyć do ograniczenia spożycia cukru (cukrów dodanych, także zawartych w owocach, sokach, syropach) do ilości nie większej niż 10% całkowitego spożycia energii.

W tabeli 1 przedstawiono modelową, całodzienną rację pokarmową dla dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia. Czyli ilość produktów spożywczych wyrażoną w gramach i orientacyjne wielkości porcji różnych produktów, zalecanych do spożycia w ciągu dnia, które pokrywają zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze.





**Tabela 1. Modelowa całodzienna racja pokarmowa dla dzieci w wieku od 1 do 3 lat wyrażona w produktach (Weker, Strucińska i in., 2013).**

	Grupa produktów	Jednostki	Modelowa racja pokarmowa dla dzieci od 1 do 3 lat	Orientacyjne wielkości porcji przykładowych produktów
1.	<b>Produkty zbożowe i ziemniaki</b>			
	pieczywo mieszane	g	20	1 cienka kromka chleba razowego lub graham lub ½ 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.	<b>Ziemniaki</b>	g	80-100	1 średni
2.	<b>Warzywa i owoce</b>			
	warzywa	g	200*	½ szkl. włoszczyzny i mały pomidor, i 3 różyczki brokuła i 1,5 łyżki cukinii i 5 szt. fasolek szparagowych
	owoce	g	250*	średnie jabłko i mała gruszka lub średni banan i mała mandarynka
3.	<b>Mleko i produkty mleczne</b>			
	mleko i mleczne napoje fermentowane	g	550 450	2 szkl. mleka krowiego 2-3,2% tł. lub modyfikowanego
	mleczne napoje fermentowane	g	100	½ szkl. kefiru lub maślanki lub jogurtu naturalnego
	sery twarogowe	g	10-15	2 łyżeczki sera białego półtłustego
	sery podpuszczkowe	g	2	1 łyżeczka startego sera
4.	<b>Mięso, wędliny, ryby oraz jaja</b>			
	mięso, drób, wędliny	g	20	1 mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego lub ½ cienkiego plastra schabu
	ryby	g	10	filet z łososia lub halibuta, lub dorsza przygotowany na parze (wielkość 4x4x1 cm) (1-2 razy w tygodniu)
4A.	<b>Jaja</b>	szt.	½	½ jajka
5.	<b>Tłuszcze</b>			
	zwierzęce: masło i śmietana	g	6	mała łyżeczka masła
	roślinne: oleje	g	10	2 łyżeczki
6.	<b>Cukier i słodczyce</b>			
		g	20	2 łyżeczki miodu lub 2 pełne łyżeczki cukru

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

W tabeli 2 zaproponowano praktyczną rację pokarmową żywienia dzieci w żłobku, zapewniającą 70-75% całodziennych potrzeb energetycznych i odżywczych. Jest ona dostosowana do realiów żywienia w żłobkach i wykorzystuje możliwość stosowania wymienników w danej grupie produktów.

**Tabela 2.** Propozycja racji pokarmowej żywienia w żłobku dla dzieci od 1 do 3 lat, zapewniająca 70-75% całodziennego zapotrzebowania organizmu, wyrażona w produktach z zastosowaniem wymienników (opracowanie własne).

	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 podwieczerek 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, sałatki)
<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.

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/sałatek
<b>Cukier i słodczyce</b>		do 10 g	z uwzględnieniem miodu i dżemu
<b>Sól g/dziecko/dzień</b>		max. 1,4 g	

\* Oparta na obserwacji praktycznej realizacji zaleceń. Wartości średnie wg. bilansu 10-dniowego poniedziałek-piątek (4 posiłki/dziennie bez kolacji), ilości brutto rynkowe – do wydania z magazynu/1 dziecko.

\*\* Dekada – 10 kolejnych dni, jest to okres, dla którego najczęściej określa się prawidłowe zbilansowanie jadłospisu.

Dla ułatwienia komponowania urozmaiconych asortymentowo jadłospisów, w wytycznych do racji pokarmowej określono tygodniową i/lub dekadową częstotliwość podażycy poszczególnych produktów, wyrażoną w ilości produktu brutto, którą należy wydać z magazynu do przygotowania 1 porcji potrawy.

Mając do dyspozycji gotowe dane ilościowe, planowanie prawidłowego menu dla dzieci jest stosunkowo łatwe i wygodne.

Uważa się, że w całodziennej diecie dziecka należy wykorzystywać różne produkty w sposób przedstawiony w tabeli 3.

**Tabela 3. Orientacyjna liczba i wielkość porcji różnych produktów spożywczych/potrav zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku od 1 do 3 lat (Weker, Strucińska i in., 2013).**

### **I. Produkty białkowe – 4-5 porcji**

#### **Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji**

##### **Produkty mleczne – 3 porcje:**

- 1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości tłuszczu 2–3,2%
- 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior
- ½ szklanki jogurtu, kefiru, maślanki i/lub 2 łyżeczki twarożku, sera białego lub 1 łyżeczka startego sera żółtego

##### **Produkty białkowe inne – 1-2 porcje:**

- cienki plaster pieczonego schabu lub ryby, lub ½ małej piersi kurczaka
- ½ jajka lub 1 plasterzek chudej wędliny

### **II. Produkty zbożowe – 5 porcji**

#### **Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji**

½ butki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego

½ butki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego

½ szklanki płatków zbożowych

2–3 łyżki ugotowanej kaszy lub makaronu lub ryżu

Naleśnik lub placuszek lub ciasto drożdżowe lub biszkopt

### **III. Warzywa – 5 porcji**

#### **Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji**

Warzywa żółte, np. 5 fasolek szparagowych, 2 łyżeczki kukurydzy

Warzywa pomarańczowe, np. starta marchew (2 łyżki), gotowana dynia (1–2 łyżki)

Warzywa białe, np. ½ szklanki kapusty białej / kwaszonej, ½ szklanki gotowanej cukinii, kalafiora

Warzywa czerwone, np. 1 mały pomidor, ½ małej papryki, buraczek, 1–2 łyżki ugotowanej kapusty czerwonej

Warzywa zielone, np. ½ szklanki brokułów / brukselki, szpinaku, rukoli, kalarepka

### **IV. Owoce – 4 porcje**

#### **Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji**

Owoce żółto-pomarańczowe / białe, np. jabłko średnie lub mała gruszka lub morele (3 sztuki) lub mała brzoskwinia lub ½ banana, ½ pomarańczy, mała mandarynka

Owoce fioletowo-purpurowe, np. ½ szklanki porzeczek / jagód

Owoce czerwone, np. ½ szklanki malin/truskawek

½ szklanki soku ze świeżych owoców

### **V. Składnik tłuszczowy / tłuszcze – 1–2 porcje**

#### **Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji**

1 łyżeczka oliwy z oliwek / oleju rzepakowego

1 łyżeczka masła

W każdym posiłku powinny być uwzględniane produkty z różnych grup. W tabeli 4 przedstawiono zasady ich łączenia w całodzienną dietę dziecka.

**Tabela 4. Przykładowy udział różnych grup produktów żywnościowych w całodziennej (domowej) diecie dziecka w podziale na posiłki (Weker, Hamułka i in. 2010 / Weker, 2015.)**

Posiłki	Grupy produktów	Liczba porcji	Przykładowy jadłospis
Śniadanie	Produkty białkowe	2 porcje	szklanka mleka 2 łyżeczki twarożku
	Produkty zbożowe	1 porcja	pół butki z masłem /1 kromka chleba
	Warzywa	1 porcja	mały pomidor bez skórki
	Owoce	1 porcja	cząstki miękkiej gruszki/jabłka/mandarynki
Drugie śniadanie	Produkty białkowe	1 porcja	pół szklanki jogurtu naturalnego
	Produkty zbożowe	1 porcja	płatki wielozbożowe dla dzieci
	Warzywa/owoce	1 porcja	pół brzoskwini zmiksowanej
Obiad	Produkty białkowe	1 porcja	mały pulpet drobiowy
	Produkty zbożowe	1 porcja	2-3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej zupa jarzynowa z dynią i ziemniakiem
	Warzywa	2 porcje	2-3 łyżki surówki z marchwi i jabłka
	Owoce	1 porcja	kompot/sok w ilości ½ szklanki
Podwieczorek	Produkty zbożowe /białkowe	1 porcja	ciasto drożdżowe
	Warzywa/owoce	1 porcja	1/3 szklanka przetartych malin
Kolacja	Produkty białkowe	1 porcja	szklanka mleka z kakao
	Produkty zbożowe	1 porcja	2-3 łyżki makaronu
	Warzywa/owoce	1 porcja	gotowane warzywa z dodatkiem kilku kropli oleju/oliwy z oliwek

Żywnienie w żłobku powinno stanowić dobrą podstawę do realizacji powyższych założeń. Propozycje wdrożenia zaleceń znajdują się w części II poradnika, poświęconej praktycznym aspektom żywienia w placówkach.

### 3.3 Piśmiennictwo

1. Agostoni C, Braegger C, Decsi T i wsp. Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2011; 52(6): 662-669.
2. Briefel RR, Wilson A, Cabili C, Hedley Dodd A. Reducing calories and added sugars by improving children's beverage choices. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2013; 113(2): 269-275.
3. Collins CE, Okely AD, Morgan PJ i wsp. Parent diet modification, child activity, or both in obese children: an RCT. *Pediatrics* 2011; 127(4): 619-627.

4. Mitchell GL, Farrow C, Haycroft E, Meyer C. Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focussed interventions. *Appetite* 2013; 60(1): 85-94.
5. Olstad DL, McCargar L. Prevention of overweight and obesity in children under the age of 6 years. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 2009; 34(4): 551-570.
6. Rościszewska-Woźniak M, Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3, Fundacja Rozwoju Dzieci im. Jana Amosa Komeńskiego, Warszawa 2012.
7. Schwartz C, Scholtens PA, Lalanne A i wsp. Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines, *Appetite* 2011; 57: 796-807.
8. Szajewska H, Rybak A [red.]. Żywnienie dzieci – wytyczne i stanowiska towarzystw naukowych 2006–2012. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2013; 10 – suplement 2: 5–60.
9. Weker H, Barańska M [red.]. Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5 do 36 miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok. PITNUTS 2016. Raport z badania. Warszawa 2017.
10. Weker H, Barańska M [red.]. Żywnienie niemowląt i małych dzieci. Zasady postępowania w żywieniu zbiorowym. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, grudzień 2014.
11. Weker H, Strucińska M, Barańska M i wsp. Modelowa racja pokarmowa dziecka w wieku poniemowlęcym – uzasadnienie wdrożenia. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2013; 10: 815-830.
12. Weker H, Hamułka J, Więch M, Głowacka K. Analysis of nutrition of children in Warsaw day nurseries in view of current recommendations. *Journal of Pre-Clinical and Clinical Research* 2010; 4(1): 63-67.
13. World Health Organization. Guidelines: Sugars intake for adults and children. Geneva 2015: [www.who.int/nutrition/publications/guidelines/guidelines\\_sugars\\_intake/en](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/guidelines_sugars_intake/en).



## 4. Normy żywienia

prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska, Instytut Żywności i Żywienia

### 4.1. Normy żywienia dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia – aktualne spojrzenie

Głównym celem stosowania norm żywienia człowieka jest optymalizacja wartości odżywczej spożywanej diety. Optymalna wartość odżywcza to znaczy taka, w której występuje najmniejsze ryzyko zbyt małej lub zbyt dużej, w stosunku do potrzeb, zawartości poszczególnych składników odżywczych w diecie.

Postępując się normami możemy stwierdzić, czy spożycie danego składnika lub składników odżywczych jest z nimi zgodne i odpowiednie dla wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej. W tym wypadku pierwszym zadaniem jest uzyskanie jak najdokładniejszych informacji o spożyciu żywności oraz suplementów diety i wybranie właściwej dla założonego celu, metody oceny spożycia.

Z drugiej zaś strony normy są niezbędne do planowania spożycia żywności i z kolei w tym wypadku, normy są merytoryczną, „żelazną” podstawą dla osoby planującej żywienie.

W przeszłości, w planowaniu spożycia były stosowane normy wyżywienia (modele racji pokarmowych) opracowywane w oparciu o normy żywienia. Racje pokarmowe, w których wartościami normatywnymi były ilości produktów i grup produktów spożywczych wyrażone jako średnie dzienne spożycie w g na osobę, stanowiły punkt odniesienia zarówno w planowaniu spożycia jak i w kontroli w zakładach żywienia zbiorowego.

Racje pokarmowe pełniły również rolę edukacyjną, bo umożliwiały wprowadzanie prozdrowotnych zmian w dietach, na przykład zwracały uwagę na potrzebę zwiększenia spożycia owoców i warzyw, lub mleka i jego przetworów, czy na konieczność ograniczenia spożycia tłuszczów zwierzęcych. W wypadku małych dzieci, stosując zamiany produktów możliwe było zachęcanie dzieci do próbowania nowych potraw lub posiłków o zróżnicowanym smaku.

Od połowy lat 90. odstąpiono od stosowania norm wyżywienia jako głównego narzędzia kontrolnego. Urynkowienie gospodarki sprawiło pojawienie się na półkach sklepowych mnogości produktów spożywczych, a to oznacza, że racje pokarmowe mogą być planowane w sposób urozmaicony. Obecnie przedmiotem kontroli stała się wartość odżywcza całodziennych diet oceniana na tle norm żywienia.

**Racje pokarmowe i wartości normatywne produktów pozostały praktycznie wykorzystywane w żywieniu małych dzieci, gdyż informują jakie produkty, w jakich ilościach i kiedy można wprowadzać do diety.** Należy zwrócić uwagę, że racje pokarmowe dotyczące żywienia małych dzieci to możliwość zaznajamiania najmłodszych z nowymi smakami i produktami, zwłaszcza z grupy warzyw, owoców i razowych produktów zbożowych.

Zastosowanie norm wyżywienia (racji pokarmowych) do planowania diety jest stosunkowo proste i wygodne dla osób odpowiedzialnych za planowanie żywienia.

**Obecnie, od osób zajmujących się żywieniem zbiorowym, zwłaszcza małych dzieci, oczekuje się coraz lepszego przygotowania zawodowego i nadążania za aktualizacją wiedzy dotyczącej żywności i żywienia.**

Wytyczne dotyczące stosowania norm żywienia w planowaniu diety zostały opracowane i opublikowane w 2003 r przez ekspertów amerykańskich z Subcommittee on Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes i przez Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes Institute of Medicine, USA

(Food and Nutrition Board, 2003). W polskich normach żywienia po raz pierwszy wytyczne te wprowadzono w roku 2008 (Jarosz, 2008). Ustalono nowe poziomy norm, do których należy odnosić prawidłowość spożycia i z wykorzystaniem, których należy planować spożycie, w zależności od celu żywieniowego.

Głównym zadaniem poziomów norm w planowaniu diet jest optymalizacja ich wartości energetycznej i odżywczej tak, aby ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych zostało zredukowane, ale żeby równocześnie nie były przekroczone wartości górnego dopuszczalnego poziomu spożycia.

Elementem nowatorskim w takim planowaniu jest również to, że istotne znaczenie ma wartość odżywcza spożytej, a nie zaplanowanej diety. Zastosowanie norm w planowaniu spożycia wymaga nie tylko dobrej znajomości i interpretacji poszczególnych poziomów norm, ale również umiejętności oceny wielkości ryzyka i prawdopodobieństwa wystąpienia niedoborów lub przekroczenia wartości górnego tolerowanego poziomu spożycia u konsumentów. W aktualnym wydaniu polskich norm (Jarosz, 2017) dla składników odżywczych ustalono cztery różne poziomy norm, które – odpowiednio dobrane – służą ocenie spożycia lub planowaniu diety.

#### 4.2 Wybór poziomu normy

Ważne znaczenie w planowaniu diety ma wybór właściwego poziomu norm, który zależy od tego, czy jest ona planowana dla osób indywidualnych, czy też dla grup populacyjnych.

**Zgodnie z poniższymi definicjami, w przypadku planowania żywienia w żłobkach należy korzystać z wartości norm poziomu zalecanego spożycia (RDA).**

**Tabela 5.** Poziomy norm zaproponowane przez Institute of Medicine USA i zastosowane dla populacji polskiej w normach żywienia człowieka (Jarosz, 2012; Jarosz, 2017).

Poziom	Charakterystyka	Opis
EAR (ang. Estimated Average Requirement)	Poziom średniego zapotrzebowania grupy	Normę EAR powinno się stosować przy ocenie i planowaniu spożycia żywności w żywieniu indywidualnym i grupowym. Norma na poziomie EAR jest to taka ilość składnika odżywczego, która pokrywa zapotrzebowanie około 50% zdrowych prawidłowo odżywionych osób wchodzących w skład grupy. Służy do oceny prawdopodobieństwa, czy zwyczajowe spożycie u osób indywidualnych lub grup osób jest odpowiednie. Uznany za podstawowy dla oceny indywidualnego i grupowego spożycia.
RDA (ang. Recommended Dietary Allowances)	Poziom zalecanego spożycia	Norma RDA w zasadzie przeznaczona jest głównie do planowania i oceny spożycia żywności w żywieniu indywidualnym. Ale w przypadku osób przebywających w szpitalach, sanatoriach, rekonwalescentów oraz dzieci, zaleca się planowanie jadłospisów w oparciu o normy na poziomie RDA, ponieważ w tych grupach może występować ryzyko niedoborów. Norma RDA pokrywa zapotrzebowanie ok. 97,5% zdrowych, prawidłowo odżywionych osób wchodzących w skład grupy. Jest więc przydatna do oceny zwyczajowego spożycia u osób indywidualnych, szczególnie narażonych na skutki niedoborów.



AI (ang. Adequate Intake)	Poziom wystarczającego spożycia	Poziom AI przyjmuje się dla składników, dla których nie jest ustalone zapotrzebowanie (tzn. nie ma normy na poziomie EAR i RDA). Jest to ilość składnika odżywczego wystarczająca dla prawie wszystkich osób zdrowych i prawidłowo odżywionych wchodzących w skład grup. Stosuje się ją do planowania i oceny spożycia żywności w żywieniu indywidualnym i grupowym, szczególnie wówczas, gdy brak jest danych dla poziomu zalecanego i wystarczającego spożycia.
UL (Tolerable Upper Intake Levels)	Najwyższy tolerowany poziom spożycia	Jest to najwyższy biologicznie tolerowany poziom zwyczajowego spożycia danego składnika ze wszystkich źródeł (z żywności, wody pitnej i suplementów diety), powyżej którego występuje ryzyko niekorzystnych efektów w stanie zdrowia. Pozwala ocenić ryzyko wystąpienia niekorzystnych efektów w stanie zdrowia wskutek nadmiernego spożycia danego składnika.

Zastosowanie norm w planowaniu spożycia wymaga nie tylko dobrej znajomości i interpretacji ich poszczególnych poziomów, ale również umiejętności oceny wielkości ryzyka i prawdopodobieństwa wystąpienia niedoborów lub przekroczenia wartości górnego tolerowanego poziomu spożycia u konsumentów.

#### 4.3 Co nowego w normach?

Normy żywienia człowieka podlegają zmianom w miarę pojawiania się wiarygodnych, nowych źródeł naukowych. Jednak nie są one wprowadzane automatycznie i na ogół akceptowane są wówczas, gdy eksperci wyrażą swoje stanowisko dotyczące proponowanej zmiany.

Każda nowelizacja wymaga wielu uzgodnień i konsultacji, a wszelkie zmiany wprowadzane są z namysłem. W Polsce obowiązują obecnie normy Instytutu Żywności i Żywienia z 2017 roku (do pobrania: [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)).

W Instytucie w sposób stały śledzone są nowe dowody naukowe. Praktycznie przez cały czas pracuje się nad nowelizacją norm. Obowiązująca wersja, opublikowana pod koniec 2017 r., powstała w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020. Również Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) prowadzi szeroko zakrojone konsultacje kolejno dla każdego składnika odżywczego. Obecnie opublikowane propozycje EFSA (2017) są kolejną wersją nieukończonych jeszcze norm, zawierających wartości referencyjnego spożycia dla większości składników odżywczych. Ich publikacja oraz nowelizacja norm na niektóre składniki przez ekspertów Instytutu Medycyny ze Stanów Zjednoczonych sprawiają, że istnieje konieczność systematycznej nowelizacji norm dla populacji Polski.

**O czym się dyskutuje i w jakim zakresie zaszyły zmiany w 2017 roku w normach dla dzieci w wieku 1-3 lat?** EFSA proponuje obniżenie energii w grupie wieku do 1 roku życia. Nie wprowadzono natomiast zmian w zakresie energii w polskich normach, gdyż 1000 kcal dla dzieci w wieku 1-3 lata to wartość już po obniżeniu, przyjęta w normach z 2008 roku. Na takim samym poziomie pozostaje w polskich normach zapotrzebowanie na białko wyrażone w gramach/dzień na poziomach EAR (12 g) i RDA (14 g). W normach EFSA przewiduje się zróżnicowanie między dziewczętami i chłopcami

i niższe ilości białka w gramach/dzień niż w polskich normach. W polskich normach wdrożono dyskusowaną w piśmiennictwie potrzebę obniżenia norm na potas. Wprowadzono normy na składniki, na które dotychczas ich nie było, jak np. mangan. Zmieniono również stanowisko w sprawie przyjętych poziomów normy dla witaminy D (15 µg/dzień).

Zmiany norm żywienia dotyczące małych dzieci są wprowadzane ostrożnie. Ponadto zanim ukaże się kolejna nowelizacja norm, muszą one przejść przez wiele konsultacji i dyskusji, gdyż każda zmiana ma konsekwencje praktyczne w postaci planowania i kontroli, zwłaszcza w żywieniu zbiorowym.

#### **4.4 Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze niemowląt i małych dzieci**

prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker, Instytut Matki i Dziecka

W tabeli 6 przedstawiono zapotrzebowanie na energię, makro- i mikroskładniki takie jak białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy i składniki mineralne dla dzieci w różnych grupach wiekowych. Dane te mają znaczenie przy planowaniu spożycia, zwłaszcza w żywieniu zbiorowym (normy na poziomie średniego zapotrzebowania/spożycia EAR oraz wystarczającego spożycia AI), a także jako normy, czyli punkty odniesienia, w ocenie indywidualnego sposobu żywienia dziecka (normy na poziomie zalecanego spożycia RDA).



**Tabela 6. Normy na energię i składniki odżywcze dla niemowląt i małych dzieci (Jarosz, 2017).**

Składniki		Zalecane dzienne spożycie		
		Niemowlęta		Dzieci 1-3
		0-0,5	0,5-1	
<b>Podstawowe składniki odżywcze</b>				
Energia [kcal]		550	700	1000
Białko [g]	EAR	-	-	12
	RDA	-	-	14
	AI	9	14	-
	% energii	5-15	5-15	5-15*
Tłuszcz	ogółem [g]	-	-	39 (33-44)
	% energii	-	40	35-40
Kwasy tłuszczowe nasycone	ogółem [g]	-	-	11,1**
	% energii	-	-	10**
Węglowodany [g]	AI	60	95	-
	RDA	-	-	130***
	% energii	40-45	45-55	45-65
Błonnik pokarmowy [g]	AI	-	-	10
<b>Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach</b>				
Witamina A [μg RE]	EAR	-	-	280
	RDA	-	-	400
	AI	350	350	-
Witamina D [μg]	AI	10	10	15
Witamina E [mg-α-TE]	AI	4	5	6
Witamina K [μg]	AI	5	8,5	15
<b>Witaminy rozpuszczalne w wodzie</b>				
Witamina C [mg]	EAR	-	-	5
	RDA	-	-	6
	AI	2	5	-
Witamina B1 [mg]	EAR	-	-	0,4
	RDA	-	-	0,5
	AI	0,1	0,4	-
Witamina B2 [mg]	EAR	-	-	120
	RDA	-	-	150
	AI	65	80	-
Witamina PP [mg]	EAR	-	-	5
	RDA	-	-	6
	AI	2	5	-

Składniki		Zalecane dzienne spożycie		
		Niemowlęta		Dzieci 1-3
		0-0,5	0,5-1	
Witamina B6 [mg]	EAR	-	-	0,4
	RDA	-	-	0,5
	AI	0,1	0,4	-
Foliany [μg]	EAR	-	-	120
	RDA	-	-	150
	AI	65	80	-
Witamina B12 [μg]	EAR	-	-	0,7
	RDA	-	-	0,9
	AI	0,4	0,5	-
Kwas pantotenowy [mg]	AI	2	3	4
Biotyna [μg]	AI	5	6	8
Cholina [mg]	AI	125	150	200
<b>Składniki mineralne</b>				
Wapń [mg]	EAR	-	-	500
	RDA	-	-	700
	AI	200	260	-
Fosfor [mg]	EAR	-	-	380
	RDA	-	-	460
	AI	150	300	-
Magnez [mg]	EAR	-	-	65
	RDA	-	-	80
	AI	30	70	-
Żelazo [mg]	EAR	-	7	3
	RDA	-	11	7
	AI	0,3	-	-
Cynk [mg]	EAR	-	2,5	2,5
	RDA	-	3	3
	AI	2	-	-
	EAR	-	-	65
Jod [μg]	RDA	-	-	90
	AI	110	130	-
	EAR	-	-	17
Selen [mg]	RDA	-	-	20
	AI	15	20	-

Składniki		Zalecane dzienne spożycie		
		Niemowlęta		Dzieci 1-3
		0-0,5	0,5-1	
Miedź [mg]	EAR	-	-	0,25
	RDA	-	-	0,3
	AI	0,2	0,3	-
Fluor [mg]	AI	0,01	0,5	0,7
Mangan [mg]	AI	0,003	0,6	1,2
Potas [mg]	AI	400	750	800
Sód [mg]	AI	120	370	750
Chlor [mg]	AI	300	570	1150

\* Dzieci 1-2 lata 5-15%, 2-3 lata 10-20%.

\*\* Zalecane maksymalne ilości na dzień.

\*\*\* Nie mniej niż 130g/dzień.

RDA (ang. recommended dietary allowances) – poziom zalecanego spożycia

EAR (ang. estimated average requirement) – poziom średniego zapotrzebowania grupy

AI (ang. adequate intake) – poziom wystarczającego spożycia

## Energia

Na ilość pobieranej energii rzutuje tempo wzrastania i narastająca aktywność fizyczna dziecka. Według Whartona, dla określenia zapotrzebowania energetycznego u małych dzieci można posługiwać się następującym wzorem:

$$[(110 - (3 \times \text{wiek w latach})) \times \text{masa ciała (kg)}]$$

Normy na energię, znowelizowane w 2017 r., podobnie jak wcześniejsze z 2008/2012 r. wynikają z obliczeń, które uwzględniają wyliczenie wielkości podstawowej przemiany materii wyrażonej w kcal (MJ)/osobę/dobę, z uwzględnieniem korekty dla płci, wieku i masy ciała oraz aktywności fizycznej.

## Białko

Dzienne zapotrzebowanie na białko u dzieci, w porównaniu z dorosłymi, jest nieznacznie wyższe i wynosi średnio 0,97 – 1,17 g/ 1 kg masy ciała (bezpieczne spożycie). Dzienne spożycie białka (poziom EAR/RDA) dla dzieci w różnych przedziałach wiekowych przedstawiono w tabeli 6.

Zaleca się spożycie białek o wysokim współczynniku wartości biologicznej. Jest ona określona składem niezbędnych aminokwasów, zwanych także aminokwasami egzogennymi. Nowe tkanki nie mogą tworzyć się bez jednoczesnej obecności w diecie wszystkich z nich. Wysoką wartość biologiczną posiadają białka zawarte w produktach zwierzęcych, takich jak mięso, drób, mleko, jaja, ryby. Więcej informacji na ten temat znajduje się w aktualnych normach żywienia (Jarosz, 2017).

O wchłanianiu i wykorzystaniu aminokwasów przez organizm dziecka decyduje obecność w diecie wysokowartościowego białka, prawidłowy ilościowy (g) stosunek białka do tłuszczów i węglowodanów, obecność witamin i składników mineralnych oraz prawidłowe pokrycie zapotrzebowania energetycznego organizmu.

## **Tłuszcz**

Tłuszcz zawarty w diecie jest źródłem energii i składników budulcowych, szczególnie dla błon komórkowych, tkanki mózgowej, układu nerwowego, siatkówki oka. Jest również nośnikiem witamin - A, D, E, K i innych związków rozpuszczalnych w tłuszczu, jak np. karotenoidy. Tłuszcze nadają pożywieniu charakterystyczny smak, ponieważ wiele substancji aromatycznych się w nich rozpuszcza.

Zgodnie z aktualnymi poglądami, wiążącymi się z profilaktyką otyłości i miażdżycy, zaleca się procentowy udział tłuszczu w puli energetycznej dziennego spożycia, wynoszący do 30%, ale jest on wyższy dla niemowląt i małych dzieci. W zaleceniach zwraca się uwagę na potrzebę zmniejszenia udziału w diecie tłuszczów zwierzęcych obfitujących w kwasy tłuszczowe nasycone do poziomu 10% całkowitej energii. Pozostałą część energii powinny pokrywać tłuszcze roślinne (oleje, oliwa) bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Według polskich zaleceń udział tłuszczu w puli energetycznej dla grupy dzieci w wieku 1-3 lata nie może być niższy niż 32%, dla dzieci w wieku przedszkolnym i starszych około 30%. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), głównie kwas linolowy i alfa-linolenowy powinny stanowić 3-6% całkowitej ilości energii. U prawidłowo żywionych małych dzieci ilość długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących np. z mięsa, ryb, żółtka jaja w zasadzie pokrywa ich zapotrzebowanie na te kwasy.

W przypadku niewystarczającej podaży w diecie ryb (mniej niż 1-2 porcje/tydzień), zalecana jest suplementacja najważniejszych z wielonienasyconych długołańcuchowych kwasów tłuszczowych – DHA (kwas dokozaheksaenowy) oraz EPA (kwas eikosa-pentaenowy) w dawce min. 250 mg/dobę.

Uważa się, że spożycie cholesterolu przez dzieci nie powinno przekraczać 300 mg dziennie. Jednocześnie, we wczesnym okresie rozwojowym cholesterol jest ważnym elementem w procesach metabolicznych. Niezależnie od jego funkcji w przemianie kwasów żółciowych, hormonów sterydowych i witaminy D, jest on istotnym składnikiem błon komórkowych i osłonek mielinowych. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe mają zdolność do obniżania całkowitego poziomu cholesterolu, podobnie jak duże ilości kwasu linolowego. Kwasy nasycone, a szczególnie średniołańcuchowe, podwyższają poziom cholesterolu i jego frakcji (LDL).

## **Węglowodany**

Węglowodany stanowią główny składnik diety i źródło energii potrzebnej organizmowi. Są również niezbędne do prawidłowej przemiany tłuszczu i białek.

Udział sacharozy i innych cukrów prostych nie powinien przekraczać 10% całkowitej puli energii. Zmniejszenie udziału tłuszczu w diecie i zwiększenie spożycia energii z węglowodanów złożonych (z warzyw, razowych produktów zbożowych), powoduje wzrost spożycia błonnika. Aktualnie uważa się, że ilość błonnika w diecie dziecka w wieku 1-3 lata nie powinna być niższa niż 10 g/dobę. Nadmiar tego składnika wpływa niekorzystnie na przyswajanie składników mineralnych.

## **Składniki mineralne**

Składniki mineralne stanowią ważne elementy strukturalne różnych tkanek, w tym kości i zębów, wpływają na procesy przemiany materii poprzez enzymy i hormony, w których się znajdują, regulują gospodarkę wodną i kwasowo-zasadową organizmu. Ich źródłem jest urozmaicone pożywienie. Na szczególną uwagę zasługują wapń, jod oraz żelazo – składniki mineralne, których niedobory są częste przy nieprawidłowo zbilansowanej diecie. Wapń jest niezbędny do prawidłowej budowy kośćca oraz

działania naszych komórek, bierze udział w przemianie materii oraz w procesie skurczu mięśni i krzepnięcia krwi. Jod i żelazo to składniki mineralne między innymi potrzebne do odpowiedniego rozwoju i funkcjonowania mózgu oraz układu nerwowego. Istotne jest zadbanie o ich odpowiedni poziom w celu zapewnienia optymalnego rozwoju dziecka.

## Witaminy

Witaminy to grupa różnorodnych związków organicznych, które mają ogromne znaczenie dla rozwoju i funkcjonowania organizmu. Działają jako biokatalizatory (m. in. części składowe enzymów). Biorą one udział we wzroście i rozwoju organizmu, budowie i funkcjonowaniu wielu układów (nerwowego, kostnego, krwionośnego), regeneracji nabłonka, stymulują system immunologiczny i hormonalny, mają wpływ na rozrodczość, rozwój płodu, proces widzenia.

Obszary działania każdej z witamin z grupy rozpuszczalnych w wodzie (B1, B2, B6, PP, B12, kwas foliowy, kwas pantotenowy, biotyna, cholina, witamina C) i rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) są odmienne i bardzo specyficzne.

Brak lub niedobór którejkolwiek z witamin decyduje o nieprawidłowym rozwoju, stanie odżywienia, a w konsekwencji prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia. Szczególną rolę i wielokierunkowe działanie w okresie rozwojowym przypisuje się witaminie D. Jest kluczowym elementem w metabolizmie wapnia i fosforu – składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju kości.

Dodatkowe, wskazywane ogólnoustrojowe korzyści wynikające z działania witaminy D to m. in.: ochronny efekt w chorobach sercowo-naczyniowych, cukrzycy, zaburzeniach metabolicznych, chorobach autoimmunologicznych. Ze względu na liczne niedobory tej witaminy, należy zwrócić uwagę na podawanie produktów wzbogacanych lub suplementację. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami u noworodków i niemowląt suplementacja wit. D powinna rozpocząć się od pierwszych dni życia, niezależnie od sposobu karmienia. Do 6. miesiąca życia zaleca się dawkę 400 IU/dobę (10 µg/dobę).

Od 6. do 12. miesiąca życia suplementacja wit. D powinna wynosić 400-600 IU/dobę (10-15 µg/dobę), zależnie od podaży witaminy w diecie. U dzieci powyżej 1 roku życia zaleca się suplementację w dawce 600-1000 IU/dobę (15-25 µg/dobę), zależnie od masy ciała, w miesiącach wrzesień – kwiecień i w pozostałej części roku, jeśli nie jest zapewniona odpowiednia synteza skórna.

## Woda

Woda dobrej jakości powinna stanowić główne źródło płynów. Picie przez dzieci słodkich i gazowanych napojów nie jest wskazane. Zapotrzebowanie na wodę przedstawiono w tabeli 7.

**Tabela 7. Zalecane dzienne spożycie wody – według różnych standardów (EFSA, 2010; Woś, Weker i in., 2010; Jarosz, 2017)**

Grupa	Normy Instytutu Żywności i Żywienia – 2017 rok		Normy Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności – 2010 rok	
	wiek (lata)	ml/dobę	wiek (lata)	ml/dobę
Niemowleta	0–0,5	700-1000	–	–
Dzieci	0,5–1	800–1000	–	–
	1–3	1250	2–3	1300

Na podstawie powyższych norm przygotowano jadłospisy dekadowe, zawarte w suplementacji publikacji.

## 5. Podsumowanie

Na podstawie aktualnych badań naukowych opracowane zostały przedstawione poniżej zalecenia dotyczące żywienia niemowląt i małych dzieci:

- dziecko powinno być karmione piersią co najmniej do 12. miesiąca życia (wyłącznie piersią przez co najmniej pierwsze 4 miesiące, celem do którego należy dążyć jest pierwszych 6 miesięcy). Karmienie piersią może być kontynuowane w 2 i 3 roku życia, tak długo, jak życzy sobie tego matka i dziecko. Nie ustalono górnej granicy wieku, do której dziecko może być karmione piersią;
- rodzice i opiekunowie powinni obserwować reakcje głodu i sytości u dziecka, dostosowując wielkość porcji do potrzeb dziecka. Rodzic/opiekun decyduje co dziecko zje, kiedy i jak posiłek będzie podany. Dziecko decyduje czy posiłek zje i ile zje;
- właściwa organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia zapewnia równomierną podaż energii, a także zapobiega błędom żywieniowym. Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4–5 posiłków: 3 większe i 1–2 mniejsze. Młodsze dzieci wymagają niekiedy większej liczby mniejszych objętościowo posiłków;
- wartość energetyczna i odżywcza diety dzieci powinna być zgodna z aktualnymi normami żywienia;
- u dzieci zapotrzebowanie na białko przyjęte w planowanym żywieniu nie powinno być niższe niż 1 g na 1 kg masy ciała dziecka i nie wyższe niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1000 kcal/dobę);
- tłuszcze powinny dostarczać 35-40% całkowitej energii tak, aby pokrywać wydatek energetyczny dziecka, w tym na potrzeby wzrostu. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (LC-PUFA);
- udział energii z węglowodanów w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 40-45% w I półroczu życia, 45-55% w II półroczu życia i 45-65% u małych dzieci. Należy limitować cukry dodane tj. sacharozę i inne cukry proste (poniżej 10% energii). W żywieniu dzieci powinny być preferowane te produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych;
- zapotrzebowanie dziecka w wieku 1–3 lat na wapń wynosi 500–700 mg/dobę (EAR/RDA), na witaminę D – 10–15 µg/dobę (400–600 j.m. – normy żywienia/standardy medyczne). Zapotrzebowanie na inne składniki mineralne oraz witaminy przedstawiono w tabeli 6.;
- żywienie dziecka powinno być urozmaicone – pod względem doboru produktów spożywczych, uregulowane – pod względem częstości spożywania posiłków, umiarkowane – z dostosowaną do potrzeb dziecka wielkością porcji posiłków/potrav, z ograniczeniem nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, emulgatory, inne substancje dodatkowe w żywności, w tym konserwujące);



- główne źródło płynów w diecie dziecka powinna stanowić dobrej jakości woda;
- niezbędnym elementem w drodze do poprawy żywienia polskich dzieci jest edukacja żywieniowa.

Rodzice odgrywają podstawową rolę w procesie kształtowania prawidłowych zachowań i nawyków żywieniowych u dzieci. Związane jest to między innymi z wprowadzaniem w odpowiedniej kolejności określonych produktów do diety dziecka oraz wskazywaniem, które produkty są korzystne dla zdrowia i jakie powinny być ich porcje w całodziennym żywieniu.

Rodzice/opiekunowie dzieci powinni pogłębiać swoją wiedzę na temat racjonalnego żywienia dzieci, w tym dbać o odpowiedni dobór żywności do posiłków/potraw, śledzić podstawowe informacje żywieniowe na etykietach kupowanych produktów i realizować ideę „prozdrowotnego koszyka zakupów”.

**Personel w żłobku powinien aktualizować swoją wiedzę na temat racjonalnego żywienia dzieci i wspierać edukacyjnie rodziców/opiekunów swoich podopiecznych.**

Cele szczegółowe edukacji żywieniowej w żłobkach pomocne do wdrożenia zasad dotyczących prawidłowego żywienia małych dzieci:

1. Przekazywanie rodzicom/opiekunom aktualnej wiedzy na temat zależności stanu zdrowia dziecka od jego prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.
2. Promowanie zasad dotyczących racjonalnego żywienia dziecka w okresie 1000 pierwszych dni życia.
3. Kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych dziecka i jego rodziców.

#### 4.5 Piśmiennictwo

1. Braegger C, Campoy C, Colomb V i wsp. ESPGHAN Committee on Nutrition. Vitamin D in the healthy European paediatric population, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2013;56: 692–701.
2. Czajkowski K, Czerwionka-Szaflarska M, Charzewska J i wsp. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksaenowego i innych kwasów tłuszczowych omega-3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią oraz niemowląt i dzieci do lat 3, *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2010; 7: 729–736.
3. Dobrzańska A, Charzewska J, Weker H. Normy żywienia zdrowych dzieci w 1–3. roku życia – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. Część I – Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Część II – Omówienie poszczególnych składników odżywczych. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2012; 9: 313-316; 319-324.
4. Domellöf M, Braegger C, Campoy C i wsp. ESPGHAN Committee on Nutrition. Iron requirements of infants and toddlers, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2014; 58: 119–129.
5. EFSA: Overview on Dietary Reference Values for the EU population as derived by the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Summary of Dietary Reference Values – version 2 June 2017.

6. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union, *EFSA Journal* 2013; 11: 3408.
7. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes. Application in dietary planning. Institute of Medicine, Washington DC., National Academy Press 2003.
8. Jarosz M. [red.]. Normy żywienia dla populacji Polski. IŻŻ, Warszawa 2017.
9. Jarosz M. [red.]. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ, Warszawa 2012.
10. Jarosz M, Bułhak B, Jachymczyk B [red.]. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób zakaźnych. PZWL, Warszawa 2008.
11. Płudowski P, Karczmarewicz E, Chlebna-Sokół D i wsp. Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej w 2013 r.. *Standardy Medyczne/Pediatria* 2013; 10: 573–578.
12. Socha P. Suplementacja DHA w krytycznych okresach życia – jak w praktyce realizować polskie i międzynarodowe zalecenia. *Standardy Medyczne/Pediatria* 2013; 10: 521–526.
13. Woś H, Weker H, Jackowska T. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież. *Standardy Medyczne/Interna* 2010; 1: 7-15.





# Praktyczne aspekty organizacji żywienia w żłobkach

**dr inż. Anna Stolarczyk**

Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

**mgr inż. Agnieszka Domańska**

Zespół Żłobków Miasta Stołecznego Warszawy

**mgr inż. Agnieszka Jeziórska**

Miejski Zespół Żłobków w Lublinie

**mgr Nina Wojtyra**

Prezes Stowarzyszenia „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”

Żłobek powinien zapewnić małym dzieciom posiłki bezpieczne, pełnowartościowe pod względem udziału wszystkich składników odżywczych, zgodnie z aktualnymi normami żywienia, rozłożone w odpowiednich odstępach czasowych, przygotowane z surowców najwyższej jakości, urozmaicone, smaczne i atrakcyjne. Planowanie posiłków powinno też uwzględniać umiejętności małych dzieci związane z ich spożywaniem i bezpiecznym karmieniem oraz preferencje smakowe i apetyt.



Posiłki spożywane w domu (rano, po południu oraz w dni weekendowe) powinny uzupełniać menu żłobkowe i być z nim spójne pod względem wartości energetycznej i odżywczej, doboru produktów z różnych grup oraz spełniać pozostałe kryteria prawidłowego żywienia małego dziecka, w odniesieniu do ich konsystencji, smaków, sposobu karmienia, rytmu posiłków (ich częstotliwości i ilości).

Realizacja powyższych założeń wymaga nie tylko znajomości zasad prawidłowego żywienia najmłodszych, ale również umiejętności ich implementacji w żłobkowych realiach. Poniższy rozdział zawiera „narzędzia” przygotowane przez praktyków, pomocne w realizacji prawidłowego żywienia w żłobkach.

## 1. Podstawowe przepisy prawne dotyczące organizacji żłobków i żywienia w placówkach

Istnieje szereg regulacji dotyczących funkcjonowania placówek, jakimi są żłobki:

1. Ustawa z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (tekst jednolity Dz.U. z 2018 r. poz. 603 z pozn. zm).

**Art. 22. Żłobek i klub dziecięcy zapewniają przebywającym w nim dzieciom żywienie zgodne z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającymi z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.**

(Nowe brzmienie art. 22 obowiązuje od. 1.01.2018 r., Dz. U. z 2017 r. poz. 1428).

2. Ustawa z dnia 7 lipca 2017 r. o zmianie niektórych ustaw związanych z systemami wsparcia rodzin (Dz. U. z 2017 r. poz. 1428).
3. Art. 63. pkt. 1 Ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Przed rozpoczęciem działalności gastronomicznej należy złożyć wnioski do Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego, celem uzyskania zatwierdzenia lub warunkowego zatwierdzenia, a w przypadkach określonych w ust. 2, po uzyskaniu wpisu do rejestru zakładów. (Dz.U. 2006 Nr 171 poz. 1225).
4. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 10 lipca 2014 r. (Dz. U. z 2014 r. poz. 925) w sprawie wymagań lokalowych i sanitarnych jakie musi spełniać lokal, w którym ma być prowadzony żłobek lub klub dziecięcy. Na podstawie art. 25 ust. 3 ustawy z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. z 2013 r. poz. 1457).
5. Art. 4. Ustawy z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 „Osoby sprawujące, na podstawie ustawy, opiekę nad dziećmi w wieku do lat 3 podlegają obowiązkowym badaniom sanitarno-epidemiologicznym zgodnie z ustawą z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. z 2013 r. poz. 947).
6. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2017 r. poz. 149 - Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 3 stycznia 2017 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia).
7. Rozporządzenie (WE) Parlamentu Europejskiego i Rady nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 roku w sprawie higieny środków spożywczych. Wymagania higieniczne i zdrowotne dotyczące działalności gastronomicznej (w tym cateringowej).
8. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Oznakowanie alergenów w jadalnym.

## 2. Organizacja kuchni własnej

W większości żłobków kuchnia działa w systemie tradycyjnym, tzn. posiłki są przygotowywane na miejscu, bezpośrednio przed wydawaniem. Taki system wymaga odpowiedniej liczby stanowisk pracy, wyposażenia w urządzenia do obróbki cieplnej, do przygotowania dań zimnych i urządzeń chłodniczych do krótkotrwałego przechowywania gotowych potraw (np. surówki, desery). Wydajność wszystkich urządzeń powinna być dostosowana do liczby dzieci.

Na wszystkich etapach produkcji muszą być przestrzegane procedury zapewniające utrzymanie odpowiedniej temperatury i czasu przechowywania gotowych posiłków. **Trzeba pamiętać, że niska temperatura nie zabezpiecza przed rozwojem bakterii, a jedynie hamuje tempo ich namnażania.**

Organizacja pracy powinna zapewnić eliminację ryzyka krzyżowego skażenia żywności. Wydanie posiłków ciepłych powinno rozpocząć się w ciągu 15 minut od zakończenia obróbki cieplnej. W przypadku konieczności wcześniejszego przygotowania – posiłki serwowane na zimno powinny być przechowywane w warunkach chłodniczych (do 4°C), natomiast posiłki serwowane na ciepło – w temperaturze powyżej 65°C (do 2 godz.). Żywność, która nie została spożyta w ciągu 12 godzin od przygotowania (bez zachowania tańcucha chłodniczego) powinna być zutylizowana.

## 3. System cateringowy

W ostatnim czasie dużą popularność zyskał system cateringowy – gotowe posiłki są produkowane poza żłobkiem i dostarczane przez firmę zewnętrzną (lub inny żłobek). Przy wyborze dostawcy należy brać pod uwagę doświadczenie, wyposażenie, spełnienie kryteriów w zakresie wymogów sanitarno-higienicznych, wdrożenie zasad GMP i GHP oraz systemu HACCP, jadłospisy, system kontroli jakości, kwalifikacje personelu, dokumentację, płynność finansową i wszystkie inne czynniki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne żywienie dzieci w żłobku. Jeśli dostarczane są posiłki gorące, ich temperatura w czasie transportu powinna być utrzymana powyżej 65°C, jeśli dostarczane są posiłki schłodzone ich temperatura w chwili dostarczenia nie powinna przekraczać 4°C i w takiej samej temperaturze powinny być przechowywane w żłobku, do momentu ich wydania. Konieczne jest stałe monitorowanie temperatury oraz czasu procesu transportu i przechowywania.

**Za bezpieczeństwo żywienia, w tym za wydawanie posiłków dostarczanych przez firmę cateringową, odpowiedzialny jest dyrektor placówki.**

## 4. Planowanie posiłków

Podstawowym zadaniem kuchni żłobkowej jest przygotowanie posiłków, które będą chętnie spożywane przez dzieci, zapewnią im odpowiednią wartość odżywczą, a jednocześnie będą miały wpływ na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wszystkie serwowane dania i napoje powinny być najwyższej jakości, atrakcyjne pod względem właściwości sensorycznych (tj. smaku, zapachu, barwy, konsystencji itp.), wartości energetycznej, odżywczej i bezpieczeństwa zdrowotnego.

Podstawą do planowania posiłków dla małych dzieci przebywających pod opieką żłobka są aktualne normy żywienia i zalecenia żywieniowe, które posłużyły do opracowania modelowej racji pokarmowej, przedstawionej w I części poradnika (tabela 2). Modelowa racja pokarmowa jest przede wszystkim stosowana jako podstawa planowania jadłospisów w żywieniu zbiorowym. W praktyce jadłospisy są układane na 10 dni i w tej perspektywie zwykle oceniane jest ich prawidłowe zbilansowanie. Planowanie spożycia odpowiednio do zapotrzebowania na energię i pozostałe składniki odżywcze według modelowej racji pokarmowej jest punktem wyjścia do opracowania szczegółowych jadłospisów i planowania zakupów.

## 5. Układanie jadłospisów

Planowanie jadłospisów dekadowych powinno **uwzględnić podział produktów spożywczych na 5 podstawowych grup i zapewnić ich różnorodność** w obrębie każdej grupy. Każda grupa produktów dostarcza innych składników odżywczych i dopiero ich połączenie w odpowiednich proporcjach zapewnia właściwe zbilansowanie diety. Nie można określić, która grupa jest najważniejsza, bo wszystkie są tak samo istotne i niezbędne w prawidłowo zaplanowanym modelu żywienia.

**Modelowa racja pokarmowa uwzględnia też 6. grupę – cukier i słodcyce**, jednak nie należy jej traktować jako niezbędnej w prawidłowym żywieniu, a jedynie jako pomocną w planowaniu niektórych posiłków, np. słodkiego podwieczorku lub dań na bazie owoców.

**1. Produkty zbożowe i ziemniaki (produkty węglowodanowe):** pieczywo, kasze, makarony, ryż, muesli, płatki zbożowe - dostarczają węglowodanów złożonych, zapewniających stopniowe uwalnianie glukozy, która jest podstawowym źródłem energii. Dostarczają też składników mineralnych, witamin, błonnika pokarmowego oraz białka. Bardziej korzystne dla zdrowia są produkty zbożowe mało przetworzone (z pełnego ziarna), np. chleb razowy żytni lub graham, płatki owsiane, kasza gryczana. Należy ograniczać produkty zbożowe wysoko przetworzone: białe pieczywo, płatki śniadaniowe. Podobną wartość odżywczą i funkcję w planowaniu żywienia mają ziemniaki, stanowiące źródło skrobi i m. in. potasu.

**2. Warzywa i owoce:** Zawierają prawie wszystkie witaminy i składniki mineralne, a także antyoksydanty, błonnik pokarmowy i wodę. Są niskokaloryczne. Codzienne spożycie odpowiedniej ilości warzyw i owoców reguluje pracę przewodu pokarmowego i sprzyja poprawie odporności. Wykorzystanie kompozycji różnych produktów z tej grupy zapewnia atrakcyjny wygląd i smak posiłków. Chrupiące, kolorowe dodatki warzywne do posiłków pobudzają apetyt, kształtują umiejętność gryzienia i żucia, przyzwyczajają dziecko do regularnego ich spożycia w codziennym jadłospisie. Zalecana ilość warzyw i owoców dziennie to ok. 400 g, przy czym udział warzyw w jadłospisie powinien być większy. Owoce zawierają naturalne cukry, dlatego można je podawać zamiast słodczy lub na deser. Soki nie powinny zastępować świeżych owoców i warzyw (ich ilość należy ograniczać do maksymalnie 1 szklanki dziennie). Warzywa powinny być podawane jako dodatek do każdego posiłku - do kanapek, sałatek, jako składnik zup oraz niezbędny dodatek do drugiego dania. Optymalnym rozwiązaniem jest planowanie do obiadu warzyw w postaci surówki oraz jako „jarzynki” (warzywa gotowane). W czasie posiłku należy zachęcać dziecko, by zjadło oba dodatki, a nie wybrało



jeden z nich. Warzywa surowe mogą być także dostępne jako drobny dodatek do małych posiłków (drugie śniadanie, podwieczerek) dla dzieci, które mają dobry apetyt i chętnie zjedzą większe objętościowo posiłki. Może to być np. marchewka pokrojona w słupki, kawałki papryki, selera naciowego, pomidorki koktajlowe. Bardzo korzystne dla zdrowia są warzywa kiszone (kapusta, ogórki), jednak przy zakupie należy zwracać szczególną uwagę na ich dobrą jakość (w składzie bez cukru dodanego, kwasu octowego oraz innych konserwantów) lub przygotować w placówce. Owoce mogą stanowić drobny dodatek do śniadania, drugie śniadanie, dodatek do obiadu (kompot lub deser), składnik niektórych surówek (łagodzący zbyt ostry smak warzyw) oraz podwieczerek.

**3. Mleko i jego przetwory (produkty białkowe):** mleko (w tym mleko modyfikowane), sery twarogowe i żółte, maślanka, kefir czy jogurt to najlepsze źródło dobrze przyswajalnego wapnia, niezbędnego dla mocnych, zdrowych kości i zębów. Dodatkowo, przetwory mleczne bogate są w niektóre witaminy z grupy B, A oraz D, zawierają także wysokiej jakości białko zwierzęce. Należy wybierać produkty o naturalnym smaku (zamiast „smakowych” – owocowych, waniliowych), które zawierają dużo cukru lub syrop glukozowo-fruktozowy). W jadłospisie 2-3 latka mleko nadal pozostaje ważnym produktem spożywczym. Dziecko powinno wypić kubek mleka rano i taką samą porcję wieczorem. Z mleka można przygotować napój (kakao, kawa zbożowa), podać je w postaci zupy mlecznej lub deseru (koktajl, budyń na mleku). Jako uzupełnienie jadłospisu w produkty z tej grupy należy podać porcję jogurtu - naturalnego lub z dodatkiem owoców, ser twarogowy i ser podpuszczkowy. Stosowanie wzbogacanego mleka modyfikowanego typu Junior u dzieci w 1.-3. r. ż. może pomóc w zbilansowaniu diety w potrzebne dla tego okresu rozwoju składniki odżywcze.

**4. Mięso czerwone, drób, wędliny, ryby i jaja (produkty białkowe)** to główne źródło białka o najwyższej wartości odżywczej oraz dobrze przyswajalnego żelaza (hemowego). Zalecane są chude gatunki mięsa, głównie z drobiu (bez skóry), wołowina, chuda wieprzowina, królik. Wędliny wysokogatunkowe można podawać okazjonalnie, gdyż produkowane przemysłowo zawierają dużo soli, fosforanów oraz konserwanty. W żłobku nie należy podawać parówek, konserw mięsnych i wędlin garmazeryjnych. Dla dzieci zdrowszą alternatywą gotowych wędlin są przygotowane w żłobku pieczone mięsa, pasztet i pasty z mięsa gotowanego, serwowane jako dodatek do pieczywa.

Ryby (szczególnie tłuste ryby morskie) dostarczają „dobrych” wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz jodu. Ryby należy podawać 1-2 razy w tygodniu - zamiast mięsa. Zalecane i łatwo dostępne gatunki to dorsz atlantycki, łosoś, mintaj, morszczuk, sola, pstrąg, flądra, makrela atlantycka, śledź, ryba maślana, sieja, sum, karp, szczupak, halibut, płamnik, barwena, tilapia. Należy unikać miecznika, tuńczyka, rekina, płytecznika, marlina, gardłosza atlantyckiego i makreli królewskiej. W kuchni żłobkowej warto korzystać z filetów, lub wybierać duże ryby, z których łatwo można usunąć ości. Nie należy podawać ryb z puszek i ryb wędzonych. Jaja dostarczają cennych składników odżywczych – pełnowartościowego białka, tłuszczu, składników mineralnych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Alternatywnym źródłem białka (np. w diecie wegetariańskiej) są rośliny strączkowe: np. soczewica, groch, fasola, ciecierzycy, które można wykorzystać jako dodatek do zup, sałatek lub bazywu składnik past do pieczywa.

**5. Tłuszcz:** szczególny nacisk należy położyć na wykorzystanie w diecie tłuszczów roślinnych, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), witamin A, D, E, K i energii. Dzienna zalecana porcja to 2-3 łyżeczki dobrej jakości oleju (np. olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, oliwa z oliwek itp.). Nadmiar tłuszczu (np. w potrawach smażonych) sprzyja otyłości, a tłuszcze zwierzęce, głównie w postaci nasyconych kwasów tłuszczowych (obecne w podrobach, tłustych mięsach i wędlinach) wpływają negatywnie na układ krążenia. Najwięcej korzystnych właściwości zachowują oleje roślinne w postaci surowej, dodawane do sałatek i surówek. W żywieniu małych dzieci do smarowania pieczywa należy używać dobrej jakości masła. Obecnie dostępne margaryny roślinne także mogą być bezpiecznie stosowane, ważne aby nie zawierały niekorzystnych dla zdrowia izomerów trans kwasów tłuszczowych.

**6. Cukier i słodycze.** Należy dążyć, by ich wykorzystanie w jadłospisach żłobkowych było rozsądnie niskie, ograniczone do niezbędnego minimum, np. cukier jako składnik ciast lub niektórych potraw na słodko (np. z owocami), deserów, kompotów czy napojów mlecznych. Po 1. roku życia zamiast cukru można używać miodu, nie ma natomiast uzasadnienia do zastępowania cukru i miodu słodzikanami (np. ksylitolem). W jadłospisie należy unikać gotowych herbatników, batonów, wafli przekładanych, ciast z kremem, lizaków itp. słodyczy.

W praktyce, przy komponowaniu jadłospisów należy uwzględnić:

- **różnorodne techniki sporządzania potraw.** Dla małych dzieci szczególnie zalecane są dania gotowane na parze, a także gotowane tradycyjnie, pieczone i duszone. Przy potrawach smażonych rekomendowane jest smażenie bez tłuszczu, lub na niewielkiej jego ilości, nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu. Niewskazane są potrawy smażone w głębokim tłuszczu.

- **odpowiedni dobór produktów pod względem barw, smaków, zapachów i konsystencji, szczególnie w obrębie jednego posiłku.** Stopień rozdrobnienia składników potrawy powinien być dostosowany do wieku i umiejętności gryzienia. Należy jednak ograniczać dania miksowane, o konsystencji papkowatej i zbyt rozdrobnione. Konsystencja i struktura dań powinny stymulować rozwój umiejętności gryzienia i żucia.

- **estetykę potraw.** Ważnym czynnikiem warunkującym powodzenie w kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych jest estetyczna kompozycja potrawy w formie porcji talerzowej, gdyż ma wpływ na zainteresowanie posiłkiem i pobudza apetyt, a tym samym przyczynia się do lepszego trawienia i przyswajania składników odżywczych. Ważnym elementem jest różnorodna kolorystyka podawanych potraw.

- **wielkość porcji.** Porcje powinny być możliwie dopasowane do wieku dziecka z uszanowaniem indywidualnych preferencji smakowych i apetytu. Zbyt duże porcje będą zniechęcać do jedzenia „dziecko-niejadka”, a u dziecka z dużym apetytem będą prowadziły do nadwagi. Wszystkie składowe posiłku powinny pozostawać w obrębie talerza, by ułatwić samodzielne jedzenie. Danie powinno być wygodne do samodzielnego operowania przez dziecko sztućcami. Należy unikać długich makaronów, dużych cząstek warzyw w surówkach i dużych kawałków mięsa. Szczegóły dotyczące wielkości porcji posiłków w żłobku podano w dalszej części opracowania.

- **temperatura posiłku.** Potrawy nie mogą być zbyt gorące, by nie spowodować poparzenia jamy ustnej. Jeśli dziecko się zakrztusi lub przestraszy (zbyt gorący kęs, gorąca łyżka), niechęć do jedzenia może trwać bardzo długo, prowadząc do zaburzeń odżywiania. Należy przestrzegać zasady, by posiłki były serwowane o odpowiedniej temperaturze, zgodnie z ich specyfiką. Nawet mało doświadczonego konsumenta może zniechęcić zimna zupa albo zbyt ciepły kompot lub surówka.

- **ograniczenie soli.** Posiłki dla małych dzieci powinny być przygotowywane z ograniczeniem soli, a walory smakowe potraw można polepszyć używając odpowiednich dla małego dziecka przypraw korzennych lub ziołowych. Z gotowych mieszanek przypraw należy wybierać te przygotowane na bazie suszonych ziół, bez soli i wzmacniaczy smaku.

- **dostępność i sezonowość produktów spożywczych.** W pierwszej kolejności należy wybierać świeże produkty sezonowe, natomiast w okresie zimowym można je zastąpić mrożonkami, które zachowują najwyższą wartość odżywczą względem świeżych surowców. W żywieniu w żłobku można też korzystać z gotowych dań („stoiczki” – produkty dla niemowląt i małych dzieci) np. zupki, jarzynki, desery. Jest to rozwiązanie stosunkowo kosztowne, ale w niektórych sytuacjach jednak tańsze i łatwiejsze, niż przygotowywanie posiłku np. dla jednego dziecka. Należy zwracać uwagę na skład produktów i wybierać te dostosowane do potrzeb żywieniowych najmłodszych – bez dodatku cukru, soli i substancji dodatkowych (sztucznych aromatów, barwników i konserwantów).

- **zwyczaje i upodobania smakowe dzieci.** Z uwagi na potrzebę kształtowania właściwych nawyków żywieniowych nie można rezygnować z serwowania urozmaiconych, zdrowych produktów, które – szczególnie w początkowej fazie ekspozycji na nowe smaki lub konsystencję – mogą być gorzej akceptowane od innych, już znanych dziecku posiłków. Nowe produkty powinny być wprowadzane stopniowo, zaczynając od małych ilości. Jeśli dziecko odmawia spróbowania produktu, którego nie zna, można go dodać, a wręcz „przemycić” w małej ilości do dań, które są dobrze akceptowane, by mogło przyzwyczajać się do nowego smaku. Po kilku próbach ekspozycji podanie produktu nowego z wyglądu, ale o znajomym zapachu i smaku zwykle jest lepiej akceptowane.

**Planując jadłospisy dla dzieci w żłobku trzeba mieć na uwadze rzeczywiste spożycie każdego posiłku. Idealnie zaplanowany jadłospis, ale złożony z potraw nieakceptowanych, spożywanych tylko w niewielkiej części sprawia, że dziecko odmawiając jedzenia może być głodne i w dalszej perspektywie może prowadzić to do wystąpienia niedoborów pokarmowych. Bez względu na forsowanie „zdrowego żywienia” może być przyczyną stresu zarówno u dzieci, jak i u opiekunów. Poza tym - tracone są pieniądze, surowce, czas i praca.**

### **Wielkość porcji w jadłospisach**

Planowanie posiłków w żłobku w oparciu o modelową rację pokarmową zapewnia ich prawidłowe zbilansowanie.

W recepturach potraw uwzględnione są produkty rynkowe (tzw. brutto), czyli ilości surowców, które muszą być wydane z magazynu, by przygotować określoną liczbę porcji. W jadłospisach dekadowych także podane są wartości brutto - w przeliczeniu na porcję surowców do przygotowania posiłku dla jednego dziecka.

Porcje talerzowe posiłków są zwykle mniejsze, niż po zliczeniu wykazu składników, ze względu na straty technologiczne, np. przy obróbce wstępnej warzyw, owoców i obróbce termicznej mięsa, ryb oraz tzw. straty talerzowe.

Wartość odżywcza podana w jadłospisach dekadowych odnosi się do produktów brutto i ma jedynie znaczenie orientacyjne.

### **Orientacyjne wielkości porcji posiłków w żłobku**

- Zupa mleczna: mleko 180ml/200ml + dodatek węglowodanowy (np. dodatek kaszki/płatków/ryżu) po ugotowaniu = 200-220ml porcja talerzowa
- Napój mleczny (kakao na mleku, kawa zbożowa, bawarka) – 180-200ml
- Surówka (dodatek do 2.dania) – porcja talerzowa – ok. 50g
- Jarzynka (dodatek do 2. dania) – porcja talerzowa – ok. 50g
- Ziemniaki, kasza (dodatek do 2. dania) – porcja talerzowa – ok. 80g
- Dodatek mięsny/kotlet jajeczny (po obróbce termicznej) porcja talerzowa – ok. 30-40g
- Zupa krem – porcja talerzowa ok. 150-180ml
- Zupa tradycyjna – porcja talerzowa ok. 180-200ml
- Podwieczorek: ciasto – kawałek/placek/naleśnik ok.50g
- Koktajl mleczny na bazie kefiru/maślanki/jogurtu: „baza mleczna” – 100-120g + dodatek owocowy – ok. 60g brutto = porcja talerzowa ok.160-180g
- Dodatki do posiłków (typu natka pietruszki, koperek, szczypiorek) 1-2g oraz niektóre przyprawy (cynamon, majeranek itp.) 0,5-1g – w przeliczeniu na 1 porcję są „śladowe”, ale w skali liczby posiłków dla całej grupy dzieci ich ilości stają się już istotne (2-3 pęczki, 1-2 torebki), dlatego nie można ich pomijać w recepturach potraw.

## **6. Charakterystyka posiłków serwowanych w żłobku**

Dziecko przebywające w żłobku przez 8-10 godzin powinno w tym czasie spożyć 4 posiłki, tj. dwa główne: śniadanie i obiad, oraz dwa posiłki uzupełniające, niezbyt obfite, a jedynie łagodzące uczucie głodu.

**Jeżeli przed wyjściem do żłobka dziecko zjada w domu małe śniadanie lub przynajmniej wypija ciepły napój na bazie mleka dopuszcza się rezygnację z planowania i serwowania posiłku mlecznego przeznaczonego dla tego dziecka na śniadanie w żłobku.**

**Śniadanie** powinno być oparte na mleku lub jego przetworach. Mleko można podać w postaci ciepłych napojów (kakao, kawa zbożowa, mleko modyfikowane) lub klasycznych zup mlecznych z dodatkiem węglowodanowym w postaci kasz, płatków, ryżu, klusek lanych lub makaronu albo w postaci gotowej kaszki mlecznej. Uzupełnieniem zupy mlecznej powinna być np. kanapka na bazie urozmaiconego asortymentu pieczywa, z masłem wysokiej jakości (min. 82% tłuszczu), porcją dobrych gatunkowo produktów wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery podpuszczkowe, jaja, sery twarogowe) oraz dodatkiem warzywnym i/lub owocowym. W zastępstwie tradycyjnej kanapki można zaplanować różnego rodzaju sałatki warzywne i/lub owocowe z dodatkami produktów zbożowych, owoców suszonych lub świeżych oraz musów owocowych lub warzywnych. W jednym posiłku nie należy łączyć takich samych produktów, np. zupy mlecznej z lanymi kluskami i jaja na kanapkę. Zaleca się, aby każde śniadanie dla dzieci było kolorowe i różnorodne asortymentowo.

**II śniadanie** – ze względu na krótki odstęp czasowy pomiędzy śniadaniem a obiadem – powinno być lekkie i niezbyt obfite, co w praktyce oznacza najczęściej porcję owoców i/lub warzyw w postaci drobnych kawałków, sprzyjających kształtowaniu umiejętności gryzienia. Z owoców lub warzyw można też przygotować koktajl na bazie jogurtu lub mleka. Do sporządzenia koktajli również można zastosować mleko modyfikowane typu Junior dla dzieci powyżej 1 r. ż.).

**Zupy** należy przygotowywać na bazie podstawowego zestawu warzyw („włoszczyzna”), z przewagą jednego składnika nadającego zupie jej charakterystyczny smak, np. zupa pomidorowa (świeże pomidory lub przecier pomidorowy), krupnik (z kaszy lub płatków jęczmiennych, zupa ogórkowa (ogórki kiszane) itp. Zupy powinny być przygotowane z dodatkiem ziemniaków i/lub produktów zbożowych (makaron, ryż, kasze, płatki, grzanki). Jeśli ziemniaki są planowane w II daniu, zupa nie powinna ich zawierać. Nie zaleca się podprawiania zup zasmażką. Wartość odżywczą i walory smakowe można poprawić zabielając je mlekiem, jogurtem lub śmietaną o małej zawartości tłuszczu.

**Drugie danie obiadowe** powinno składać się z produktu białkowego pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryba, jajko) lub roślinnego (np. kotlet sojowy), produktu węglowodanowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż, kopytka, kluski itp.) oraz dodatków warzywnych w postaci surówek i jarzynek (podawanych odpowiednio na zimno i na ciepło). Do drugiego dania zwykle podaje się kompot przygotowany na bazie świeżych lub mrożonych owoców lub niegazowaną wodę źródlaną (może być z dodatkami, np. mięty i cytryny, oraz innych owoców).

**Podwieczorek** stanowi uzupełnienie puli energetycznej i odżywczej żłobkowej diety dziecka. Może składać się z owoców i/lub warzyw, w kompozycji z domowym ciastem, budyniem, koktajlem, placuszkami, wytrawnymi muffinami, sałatką i podobnymi produktami, przygotowanymi przez personel kuchni żłobka (zamiast podawania produktów gotowych, jak np. jogurt owocowy, herbatniki).

Między posiłkami dzieci powinny mieć stały dostęp do napojów. Najlepiej podawać wyłącznie niegazowaną wodę źródlaną lub wodę mineralną niskosodową. Dla niemowląt zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskosodowe (< 20 mg jonów sodu/1 l) i niskozmineralizowane (< 500 mg/1 l rozpuszczonych składników). Dla dzieci starszych stopień mineralizacji wody może być wyższy (< 1000 mg/1 l).

### 6.1 Optymalny układ posiłków w żłobku

Zgodnie z „Ustawą o żłobkach” placówka pełni opiekę nad małymi dziećmi w godzinach od 7:00 do 17:00, czyli przez 10 godzin. W tym czasie żłobek powinien zapewnić 4 posiłki, pokrywające 70-75% dobowego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, określonego w normach żywienia. Zalecana pula energetyczna diety powinna być serwowana w odpowiedniej do wieku wielkości porcji posiłków spożywanych o stałych porach (co ok. 3 godz.), jako stały element harmonogramu dnia. W Polsce dla dzieci w wieku 1-3 lata zalecana wartość energetyczna posiłków serwowanych w żłobku wynosi 700-750 kcal.

Przyjęty w danej placówce model żywienia powinien uwzględniać przede wszystkim dobro dziecka poprzez zapewnienie optymalnego spożycia posiłków, ale istotna jest także wydolność kuchni i organizacja pracy z dziećmi przez cały czas ich pobytu w żłobku.

W „klasycznym” modelu żywienia w żłobku przyjmuje się podział na 4 posiłki, przy czym obiad składa się z zupy i drugiego dania, serwowanych jednocześnie. Optymalny procentowy udział całodzienniej energii w każdym posiłku stanowi:

- I śniadanie 20-25%,
- II śniadanie 5-10%,
- obiad (zupa + II danie) 30-35%,
- podwieczerek 5-10%.

Inny model – realizowany np. w żłobkach warszawskich – zakłada, że obiad jest podzielony na dwie części: drugie danie jest serwowane wcześniej (przed przerwą na sen), natomiast zupa i podwieczerek są serwowane razem (po spaniu) – jako ostatni posiłek w żłobku, bardziej kaloryczny i odżywczy niż w „klasycznym” podziale. Takie rozwiązanie jest korzystniejsze przy dłuższym pobycie dziecka w żłobku. W tym modelu optymalny procentowy udział energii w każdym posiłku określono następująco:

- I śniadanie 25%
- II śniadanie 5%
- obiad (II danie) 25-30%
- zupa 5%+ podwieczerek 10-15%

W niektórych żłobkach można też spotkać układ 4 posiłków, z pominięciem drugiego śniadania, obiad jest rozdzielony na dwa posiłki (przed i po spaniu), a ostatnim posiłkiem w placówce jest podwieczerek. Takie rozwiązanie pozwala na wydłużenie przerwy między śniadaniem, a zupą i zwiększa szanse na zjedzenie odpowiedniej porcji obiadowej.

Przy optymalnym (tj. zapewniającym odpowiednie przerwy między posiłkami) rozkładzie pór posiłków w czasie 10 godzin pobytu dziecka w żłobku, I śniadanie powinno być spożyte o godz. 8:00-8:30, II śniadanie – o godzinie 10:30, obiad – o godz. 12:30-13:00 podwieczerek – około godziny 15:30-16:00.

Innym, alternatywnym modelem podawania dzieciom posiłków, dostosowanym do realiów placówki i zaakceptowanym przez rodziców i opiekunów jest następujący rozkład posiłków:

- 8:00 - 8:15 - I śniadanie
- 10:00 - II śniadanie, w formie przekąski z możliwością całkowitej rezygnacji na poczet wcześniejszego obiadu o 11:30
- 11:45-12:15 - obiad /II danie
- 15:00-16:00 – podwieczerek, ewentualnie połączony z zupą.

Zwykle jednak tylko część dzieci przychodzi do żłobka przed godziną 8:00, a po południu – większość z nich jest odbierana nie później, niż ok. godziny 15:00.

**Rodzice każdego dziecka oczekują, że nawet jeśli dziecko przebywa w żłobku krócej, w tym czasie powinno dostać wszystkie zaplanowane posiłki.**

Konieczność pogodzenia potrzeb wszystkich dzieci w grupie i oczekowań ich rodziców prowadzi do skumulowania godzin serwowania posiłków. Zwykle śniadanie jest wydawane ok. godziny 9:00, a obiad już ok. godziny 12:00 (lub wcześniej). W międzyczasie dziecko powinno zjeść drugie śniadanie, a podwieczerek powinien być wydany najpóźniej ok. 14:00.

W efekcie – z zalecanych w ciągu dnia 5 posiłków rozłożonych na ok. 12 godzin, 4 z nich dziecko zjada w żłobku, w ciągu 5 godzin. Przerwy między posiłkami ulegają skróceniu do 1,5-2 godzin, a to ogranicza apetyt, prowadzi do zaburzenia naturalnego rytmu głodu i sytości i niekorzystnie odbija się na zainteresowaniu dziecka posiłkami w żłobku.

Z kolei po powrocie do domu dziecko jest głodne, więc trudno mu odmówić choćby przekąski, zanim przyjdzie odpowiedni czas na kolację. Jeszcze inny rytm posiłków jest stosowany w weekendy, dlatego tak trudno o sukces w wysiłkach przy próbach kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

**Rodzice – decydując się na powierzenie swojej pociechy pod opiekę żłobka – powinni przyjąć zasady organizacji godzin posiłków w żłobku tak, by były korzystne przede wszystkim dla dziecka.**

Jeśli dziecko przychodzi do żłobka później – powinno być już po śniadaniu spożytym w domu. Wcześniejsze wychodzenie ze żłobka powinno być jednoznaczne z rezygnacją z podwieczorku. Jeśli rodzice decydują się na skrócenie czasu przebywania swojego dziecka w żłobku, sami powinni zapewnić dziecku posiłki stanowiące uzupełnienie żywienia, których nie zje o odpowiedniej porze w placówce.

Pojedyncze sytuacje nie powinny mieć wpływu na zasady żywienia przyjęte dla całej grupy, dlatego przy rozbieżnościach między oczekiwaniami niektórych rodziców, a potrzebami wszystkich dzieci w grupie konieczna jest spokojna, merytoryczna rozmowa – najlepiej z dietetykiem lub lekarzem pediatrą, który umiejętnie uzasadni model żywienia przyjęty w placówce.

Powszechnie stosowane rozwiązanie „podwieczorku na wynos” oznacza, że dziecko otrzymuje gotowe, paczkowane produkty (jogurt, soczek, owoc, batonik), co zaprzecza zasadom zdrowego żywienia, które powinny być promowane przez żłobek. Taka praktyka może mieć zastosowanie tylko w przypadku okresu adaptacyjnego trwającego zwykle nie dłużej niż 2 tygodnie, w którym dzieci z założenia przebywają w żłobku zdecydowanie krócej, a „produkty na wynos” stanowią jedynie częściową rekompensatę poniesionych kosztów żywienia.

Jeśli skrócony czas przebywania w żłobku dotyczy większości grupy, można zaproponować rodzicom model żywienia z pominięciem np. drugiego śniadania tak, by utrzymać optymalne przerwy między posiłkami.

Trzeba pamiętać, że żłobek jest miejscem, gdzie powinny być kształtowane dobre nawyki żywieniowe, m. in. pierwsze śniadanie jedzone w ciągu godziny po przebudzeniu. Dziecko przyzwyczajone do późnego śniadania raczej nie będzie go jadło, kiedy już zacznie uczęszczać do szkoły, a dziecko przyzwyczajone do częstych, ale małych posiłków będzie skłonne do częstego podjadania przekąsek.

Ustalenie godzin posiłków tak, by były najbardziej korzystne dla wszystkich dzieci w grupie jest jednym z trudniejszych, a jednocześnie najważniejszych zadań dyrekcji żłobka. Po szczegółowej analizie wszystkich informacji i deklaracji zebranych od rodziców, dyrektor żłobka powinien przedstawić na zebraniu wybraną opcję i uzasadnić wybrane rozwiązanie, tak by uniknąć dyskusji.



## 7. Baza surowców i gotowych produktów odpowiednich w żywieniu małego dziecka

Dziecko, które skończyło pierwszy rok życia może i powinno jeść większość dostępnych produktów spożywczych, jednak zawsze należy wybierać produkty możliwie najkorzystniejsze dla zdrowia. Ta zasada dotyczy zarówno żywienia dziecka w domu, jak i w żłobku.

Podstawowym warunkiem bezpiecznego żywienia dzieci w żłobku jest odpowiednia jakość kupowanych surowców, które są następnie przetwarzane w kuchni. Należy korzystać przede wszystkim z produktów świeżych, wysokiej jakości, a unikać żywności wysokoprzetworzonej (o charakterystycznej „długiej liście składników” i długim terminie przydatności do spożycia), z dodatkami barwników, aromatów, niektórych konserwantów itp.

Małym dzieciom nie wolno podawać potraw z dodatkiem grzybów, konserw, produktów słodzonych syropami skrobiowymi, glukozowo-fruktozowymi i sztucznymi słodzikami, chipsów i innych tego typu produktów, które nie są źródłem jakichkolwiek wartości odżywczych, natomiast mogą być dla małego dziecka wręcz szkodliwe. Konieczne jest wcześniejsze planowanie zakupów, a najlepiej umowy ze stałymi, sprawdzonymi dostawcami, kontrola jakości zakupionych surowców w momencie dostawy oraz właściwe ich magazynowanie.

Należy unikać nadmiaru soli, przypraw wieloskładnikowych na bazie soli i glutamianu sodu, koncentratów spożywczych (sosy, zupy w proszku), potraw z udziałem surowego mięsa i ryb (np. tatar, sushi), surowych jaj, gotowych produktów garmażeryjnych, wędlin podrobowych, parówek, kolorowych napojów, słodyczy (herbatniki, cukierki twarde, batony).

Zakupy żywności oparte na wykazie surowców odpowiednich w żywieniu małych dzieci ograniczą ryzyko doboru produktów przypadkowych lub o niskiej jakości i wartości odżywczej. Należy pamiętać, że niektórzy producenci żywności mogą stosować wiele mylących „chwytów” marketingowych. Przed zakupem zawsze należy czytać etykiety i wybierać produkty o najmniejszym stopniu przetworzenia, bez tzw. substancji dodatkowych.

### Produkty zalecane w żywieniu dzieci w żłobku

#### Produkty zbożowe i ziemniaki

Pieczywo: bułka wrocławska, kajzerki, chleb żytni, chleb razowy, chleb graham, pieczywo z ziarnami (pieczywo bezglutenowe – gdy są wskazania medyczne).

Mąka i makarony: mąka pszenna, mąka żytnia, mąka razowa, mąki bezglutenowe (jaglana, ryżowa, gryczana), makarony bezjajeczne i jajeczne, makaron bezglutenowy. Preferowane są makarony drobne (literki, muszelki, świderki itp.). Mieszanki mąki bezglutenowej (ze znakiem „przekreślony kłós” - gdy są wskazania medyczne).

Dodatki węglowodanowe: bułka tarta, bułka tarta bezglutenowa, wafle ryżowe, wafle suche, wafle kukurydziane, chrupki kukurydziane, groszek ptysiowy. Wykorzystanie w jadłospisie dekadowym sumujemy z surowcami w grupie mąki i makarony.

Kasze i płatki zbożowe: płatki owsiane, gryczane, ryżowe, jęczmienne itp. błyskawiczne, ale wymagające gotowania, musli – bez cukru, kasze drobne: manna, kukurydziana, krakowska, ryż, kasze grube: gryczana, jaglana, pęczak, bulgur, kuskus, kaszki dla dzieci oraz płatki kukurydziane „corn flakes” (bez cukru).



Ziemniaki: gotowane lub pieczone, jako dodatek do drugiego dania, zup, klusek ziemniaczanych, sałatek. Nie należy planować w jadłospisie żłobka tradycyjnych frytek smażonych w tłuszczu i placeków ziemniaczanych. Jako urozmaicenie diety, zamiennie można podawać bataty.

### **Warzywa i owoce**

Preferowane są warzywa i owoce świeże, ale poza sezonem, w planowanych posiłkach można stosować półprodukty mrożone, musy owocowe i warzywne dla dzieci oraz okazjonalnie – dodatek warzyw z puszki (np. zielony groszek, kukurydza, ciecierzycy) lub owoców z puszki – jako dodatek do ciast lub deserów, (np. brzoskwinie lub ananas w syropie). Poza atrakcyjnym dla dziecka doborem kolorystycznym różnych warzyw na talerzu istotna jest ich wartość odżywcza.

Przyjęto podział warzyw na 5 grup: warzywa żółte, pomarańczowe, białe, czerwone oraz zielone. Owoce podzielono na 3 grupy: żółto-pomarańczowe/białe, fioletowo-purpurowe oraz czerwone. W ciągu dnia należy uwzględnić produkty z każdej z grup.

Warzywa żółte: papryka żółta, fasolka szparagowa, kukurydza kolby.

Warzywa pomarańczowe: dynia, marchew.

Warzywa białe: chrzan, kapusta biała, kapusta kwaszona, cukinia, cykoria, kalafior, kapusta pekińska, seler, pietruszka, bakłażan, kabaczek, cebula, czosnek, fenkuł, por, szparagi, skorzonera.

Warzywa czerwone: papryka czerwona, pomidory, botwina, burak, rzodkiewka, kapusta czerwona.

Warzywa zielone: brokuły, brukselka, papryka zielona, jarmuż, szpinak, szczaw, koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sałata, rukola, roszonka, rukiew, groszek zielony, ogórek, ogórek kwaszony, kielki (brokuł, rzodkiewka, lucerna, słonecznik), oliwki, kalarepa.

Owoce żółto-pomarańczowe/białe: jabłka, gruszki, agrest, mandarynki, cytryny, grejpfruty, pomarańcze, pomelo, awokado, banan, ananas, brzoskwinie, kaki, melon, morele, nektarynki, śliwki, winogrona białe, czereśnie białe.

Owoce fioletowo-purpurowe: czarne porzeczki, czarne jagody, jeżyny, aronia, borówka amerykańska, winogrona ciemne.

Owoce czerwone: czerwone porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, wiśnie, żurawina, arbuzy, czereśnie ciemne.

Owoce suszone: daktyle, figi, jabłka, morele, rodzynki, śliwki.

Strączkowe suche: bób, ciecierzycy, fasola, soczewica, groch, soja.

Zioła świeże i suszone: bazylija, majeranek, mięta, kolendra, zioła prowansalskie i inne przyprawy/mieszanki ziołowe (bez soli i glutaminianu sodu).

### **Mleko i przetwory mleczne**

Mleko 2,0 – 3,2 % tłuszczu świeże (pasteryzowane), mleko bezlaktozowe – gdy są wskazania medyczne, mleko UHT (w kartonie) – tylko jako rezerwa asortymentowa.

Mleko modyfikowane typu Junior – zamiennie z mlekiem krowim lub w zastępstwie mleka krowiego.

Ser twarogowy półtłusty, podpuszczkowy, mozzarella.

Jogurt, maślanka, kefir, jogurt typu greckiego – naturalne, bez cukru, aromatów, innych dodatków (typu żelatyna, zagęstniki itp.).

Śmietana 12-18% tłuszczu.

### **Mięso czerwone, drób, wędliny**

Mięso: drobiowe (kurczak, indyk) – najlepiej filet, chuda wołowina, chuda wieprzowina – schab środkowy, łopata, cielęcina, królik.

Ryby (filety): dorsz atlantycki, łosoś, mintaj, morszczuk, sola, pstrąg, flądra, makrela atlantycka, śledź, ryba maślana, sieja, sum, karp, szczupak, halibut, płamnik, barwana, tilapia.

### **Tłuszcze**

Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron.

Masło 82% tłuszczu.

Dobrej jakości margaryna miękka (kubkowa) bez izomerów trans. (bez „częściowo uwodornionych tłuszczów”).

Margaryna miękka bezmleczna (do diety bezmlecznej).

### **Cukier i słodczy**

Cukier, cukier puder, cukier waniliowy, miód naturalny, biszkopty, biszkopty bezglutenowe, czekolada gorzka.

### **Produkty dla niemowląt i małych dzieci**

Mleko modyfikowane następne.

Mleko modyfikowane typu Junior.

Mleko modyfikowane typu HA – (wg zaleceń, na podstawie zaświadczenia od lekarza).

Preparat mlekozastępczy (wg zaleceń, na podstawie zaświadczenia od lekarza).

Kleiki ryżowe i kukurydziane.

Kaszki błyskawiczne ryżowe i wielozbożowe, do przygotowania na mleku lub na wodzie.

Kaszki bezglutenowe i bezmleczne – gdy są wskazania medyczne.

Obiadki i zupki dla niemowląt.

Desery – przeciery owocowe, musy owocowe.

Soki przecierowe.

### **Dodatki**

Pestki, nasiona, orzechy: dynia, słonecznik, wiórki kokosowe, migdały, orzechy, sezam, mak, siemię lniane.

Inne: chrzan, drożdże, proszek do pieczenia, przyprawy (pieprz, pieprz cytrynowy, pieprz ziołowy, kminek mielony, ziele angielskie, liść laurowy, kmin rzymski, cynamon, gałka muszkatołowa, papryka słodka, curry, kurkuma, imbir i inne naturalne), skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, żelatyna, herbata, kawa zbożowa rozpuszczalna, kakao naturalne, herbatki ziołowe w saszetkach (rumianek, mięta).

### Produkty dozwolone do stosowania w ograniczonych ilościach

Majonez, musztarda.

Mleko kokosowe.

Wędliny: tylko wysokogatunkowe – szynka i polędwica wieprzowa, szynka i polędwica drobiowa (zawartość mięsa w wyrobie gotowym min. 96%).

Suszona żurawina.

Gotowe koncentraty prostych deserów (budyń w proszku, kisiel).

### Produkty i potrawy niedozwolone w żywieniu dzieci w żłobku

Grzyby w każdej postaci (także pieczarki, boczniaki).

Dania z surowego mięsa i surowych ryb (tatar, sushi).

Gotowe mięso mielone.

Podroby.

Przetwory warzywne na bazie octu (ogórki konserwowe, pickle itp.).

Musli, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru, słodzone kaszki błyskawiczne.

Przyprawy na bazie soli lub glutaminianu sodu, kostki bulionowe itp.

Frytki mrożone.

Herbaty owocowe sztucznie aromatyzowane.

Gotowe kolorowe, gazowane i słodzone napoje.

Olej kokosowy.

Smalec.

Sery topione, sery pleśniowe.

Chipsy.

Wyroby cukiernicze gotowe (np. pączki, drożdżówki).

## 8. Niemowlę w żłobku

„Ustawa o żłobkach” określa, że do żłobka mogą być przyjmowane niemowlęta po ukończeniu 20. tygodnia życia. Organizacja żywienia najmłodszych podopiecznych placówki powinna uwzględniać ich specyficzne potrzeby i umiejętności związane z przyjmowaniem pokarmu. Jeśli niemowlę jest nadal karmione ściągającym z piersi mlekiem matki, żłobek ma obowiązek zapewnić odpowiednie warunki jego przechowywania i wydawania przez cały czas trwania karmienia piersią.

Niemowlęta karmione sztucznie powinny otrzymywać mleko modyfikowane, zgodnie z ustaleniami podjętymi z rodzicami. Po ukończeniu przez dziecko 4. miesiąca życia (17. tygodnia) i nie później niż po ukończeniu 6. miesiąca życia (26. tygodnia) należy rozpocząć rozszerzanie diety zgodnie z wytycznymi schematu żywienia.

**Dobór posiłków i sposób karmienia powinny być indywidualnie dostosowane do wieku i umiejętności niemowlęcia.** Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale I publikacji.

## 9. Karmienie dziecka powyżej 1. roku życia

Wiek 1-3 lata jest etapem rozwoju, w którym kształtują się preferencje smakowe. Żłobek, w którym dziecko spożywa większość swoich posiłków, ma duży wpływ na kształtowanie pozytywnych zachowań dzieci względem nowych dań poprzez możliwość oddziaływania na całą grupę. Dziecko obserwuje zachowania rówieśników i chętnie ich naśladuje, dlatego w grupie jest bardziej podatne na wprowadzane

„nowości”. Od spróbowania do zaakceptowania lub polubienia nowego dania mija czasem sporo czasu, ale jest to naturalny proces, którego nie można zaniechać, jeśli rzeczywiście chcemy uczyć dziecko bycia smakoszem. Badania naukowe pokazują, że akceptacja nowej potrawy wymaga wielokrotnej ekspozycji – nawet do 15 razy.

Zarówno w domu jak i w żłobku należy przestrzegać zasady odpowiedzialnego karmienia: „Rodzic (opiekun) decyduje kiedy i co zje dziecko, ale dziecko decyduje czy zje i ile zje”. Dziecko nie może być zmuszane do jedzenia, ale też nie można pozwolić, by dziecko zdecydowało, co chce zjeść. Posiłki w żłobku zawsze powinny być prawidłowo skomponowane, estetycznie przygotowane i podawane zgodnie z zaplanowanym harmonogramem, a rolą opiekunów jest zachęcanie dziecka, by zjadło, szanując jednak jego decyzję. Zmuszanie do jedzenia bez respektowania oznak głodu i sytości może być przyczyną rozwinięcia zaburzeń karmienia.

Małe dziecko nie potrafi skupić się wyłącznie na czynności jedzenia i jeśli czas posiłku się zbyt długo wydłuża, zniecierpliwieni rodzice często włączają bajkę lub obok talerza pojawiają się zabawki. Uwaga dziecka jest w ten sposób odwracana od posiłku, co prawda je, ale robi to nieświadomie. Takie zachowania łatwo się utrwalają i są kolejną przyczyną rozwoju zaburzeń karmienia. Posiłek nie powinien być rozpraszany innymi zajęciami lub zabawą i powinien trwać nie dłużej niż 30 minut. Nawet, jeśli w tym czasie dziecko zjadło niewiele, ale zaczyna bawić się jedzeniem, płacze, zaciska usta, ucieka od stolika, krztusi się, ma odruch wymiotny – należy zakończyć posiłek. Błędem jest zbyt częste karmienie, szczególnie wielokrotne podawanie drobnych przekąsek między posiłkami, które zaburzą naturalne mechanizmy głodu i sytości i prowadzą do tzw. błędnego koła: dziecko które je często, ale małe porcje – nigdy nie jest wystarczająco głodne, by zjeść posiłek o właściwej porze i w odpowiedniej ilości, i nigdy nie jest wystarczająco syte, by wytrzymać ok. 3 godzinne przerwy między posiłkami. Proces doskonalenia umiejętności gryzienia, sprawnego połykania, posługiwania się sztućcami i samodzielnego jedzenia może trwać nawet do 3-4 roku życia. Szczególnie niechętnie dzieci jedzą surowe warzywa, dlatego tak ważne jest, by były one odpowiednio rozdrobnione i apetycznie doprawione. Z drugiej strony – posiłki nadmiernie rozdrobnione, mało wyraziste w smaku i o konsystencji papkowej nie rozwijają umiejętności jedzenia i ograniczają możliwości poznawania nowych smaków i rozpoznawania różnorodnych produktów o zróżnicowanej konsystencji.

Zachowania dziecka przy posiłkach kształtowane w żłobku, powinny być kontynuowane i wzmacniane w domu – przy posiłkach jedzonych przy stole rodzinnym. Motywacją dla dziecka powinny być pochwały i zauważanie jego nowych, rozwijających się umiejętności. Jest to proces żmudny, wymagający cierpliwości i konsekwencji, ale efekt w postaci małego smakosza i amatora urozmaiconego menu jest wspaniałą nagrodą za wysiłek włożony w edukację żywieniową.

## 10. Diety eliminacyjne w żłobku

Alergia na pokarmy jest częstym problemem u małych dzieci, ale obecnie nie jest przeszkodą, by mogły one uczęszczać do żłobka. Jest to jednak duże wyzwanie dla personelu kuchni. Nieświadome błędy dietetyczne mogą się zdarzyć zarówno w domu, jak i w żłobku - mimo wysiłków personelu, a reakcja organizmu dziecka może ujawnić się dopiero po kilku godzinach lub nawet dniach.

Poza testami biochemicznymi, rozpoznanie alergii wymaga czasem tzw. próby prowokacji, tzn. wcześniej wykluczony produkt jest włączany do diety, zaczynając od niewielkich ilości, w celu obserwacji, czy niepożądana reakcja na określony produkt się powtórzy.

Trzeba też pamiętać, że alergia na pokarm to nietypowa odpowiedź organizmu konkretnego dziecka na określony produkt, który przez zdrowe dzieci jest dobrze tolerowany. Nie ma powodu, by wykluczać produkty alergizujące z jadłospisu wszystkich dzieci. To nie produkt jest „szkodliwy”, tylko reakcja organizmu niektórych dzieci na ten produkt jest nieprawidłowa. Alergią nie można się zarazić, a większość dzieci, u których stwierdzano jej objawy we wczesnym dzieciństwie, ok. 5. roku życia z alergii wyrasta.

**Diętę eliminacyjną stosuje się tylko u dzieci z potwierdzoną alergią.** Wykluczanie produktów potencjalnie alergizujących z jadłospisu dzieci zdrowych nie wpływa na zmniejszenie ryzyka alergii, nawet u dzieci z rodzin obciążonych dziedzicznie ryzykiem.

**Decyzja o włączeniu diety eliminacyjnej u dziecka w żłobku powinna być potwierdzona odpowiednim zaświadczeniem od lekarza.**

Prowadzenie diety eliminacyjnej u dziecka z alergią (lub w fazie próby prowokacji) wymaga doskonałej współpracy personelu placówki z rodzicami, zarówno w odniesieniu do zasad przygotowania i podawania posiłków, jak i obserwowania objawów nietolerancji. Czasami posiłki są przygotowywane zgodnie z zaleceniami przez rodziców w domu i przekazywane do żłobka, by dziecko mogło zjeść swój dietetyczny zestaw w odpowiednim momencie. Należy zadbać o odpowiednie warunki jego przechowywania.

Standardowo w wielu żłobkach prowadzona jest dieta bezmleczna i bezglutenowa. W przypadku alergii na białka mleka krowiego dzieci otrzymują preparat mlekozastępczy zamiast mleka, a z jadłospisu powinny być też wykluczone wszelkie produkty wytwarzane z mleka: jogurty, śmietana, sery, a nawet masło. Do smarowania pieczywa należy w takiej sytuacji używać dobrej jakości margaryny bezmlecznej. Zupy i sosy nie mogą być zabielenie mlekiem lub śmietaną. Należy też sprawdzać skład surowcowy wszystkich gotowych produktów stosowanych w menu żłobka (np. pieczywa).

Dzieciom z alergią na białka mleka krowiego, które źle reagują (nie tolerują) na standardowe preparaty mlekozastępcze oparte na hydrolizatach białkowych znacznego stopnia należy podawać preparaty elementarne, tj. oparte na mieszaninie wolnych aminokwasów. Zawartość energii i pozostałych składników odżywczych w preparatach mlekozastępczych jest porównywalna z wartością odżywczą mleka modyfikowanego dla zdrowych niemowląt. Preparatów tych nie wolno gotować, należy je przygotowywać dokładnie wg instrukcji na opakowaniu.

Dieta bezglutenowa zlecona dla dziecka w żłobku wymaga szczególnej uwagi przy przygotowaniu posiłków na bazie produktów zbożowych/mącznych. Zwykłe, tradycyjne produkty zbożowe (pieczywo, mąka, makarony, bułka tarta) należy zastąpić ich odpowiednikami bezglutenowymi, najlepiej ze znakiem „Przekreślony ktoś”. W przypadku przygotowywania posiłków bezglutenowych wymagane jest przestrzeganie zasady używania osobnej deski do krojenia, noży, talerzy, patelni, osobnej łyżki do mieszania itp. Dla dziecka z celiakią (gluteno zależna enteropatia) nawet najmniejsze ilości glutenu są szkodliwe, chociaż reakcja organizmu (tzw. objawy kliniczne) na błąd dietetyczny nie występuje bezpośrednio po spożyciu zabronionego produktu.

U niektórych dzieci może być konieczna eliminacja jaj, orzechów, cytrusów. W każdym takim przypadku rodzice powinni dostarczyć do żłobka odpowiednie zaświadczenie od lekarza.

### **Fakt, że dziecko nie lubi określonych produktów nie jest podstawą do ich eliminacji z jadłospisu.**

Zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej o znakowaniu produktów, producent ma obowiązek informowania na etykiecie o ewentualnej obecności w składzie, alergenów, takich jak: mleko, soja, jajo, seler, gorczyca, sezam, orzechy i migdały, fistaszki (orzeszki ziemne), gluten, ryby, skorupiaki i mięczaki, łubin, dwutlenek siarki i siarczyny.

Posiłki dla dzieci na diecie eliminacyjnej powinny być wizualnie podobne do tych dla dzieci zdrowych, ale podane osobno i tak, by nie było ryzyka pomylenia porcji lub kontaktu z potrawą zawierającą zabroniony składnik (np. ta sama łyżka do serwowania posiłków).

W przypadku trudności w komponowaniu posiłków do diet eliminacyjnych należy poprosić o wsparcie doświadczonego dietetyka (np. poleconego przez lekarza prowadzącego dziecko).

## **11. Jak i dlaczego należy wskazać alergeny w jadłospisie żłobkowym?**

W związku z wejściem w życie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...) zakłady żywienia zbiorowego, zgodnie z np. art. 44, mają obowiązek przekazywania danych szczegółowych określonych w np. art. 9 ust. 1 lit. c). Oznacza to, że informacje o składnikach alergennych (wymienionych w załączniku nr II) użytych do przygotowania żywności i obecnych w produkcie gotowym, muszą być łatwo dostępne dla rodziców/opiekunów, przedstawione w formie pisemnej np. poprzez wskazanie w jadłospisie znajdującym się na tablicy informacyjnej w żłobku, tak aby rodzic/opiekun miał świadomość możliwości wystąpienia reakcji związanych z alergenami i nietolerancją.

Nie jest możliwe udostępnienie informacji na temat alergenów lub nietolerancji tylko i wyłącznie na życzenie konsumenta.

W specyfice żywienia zbiorowego, w której najczęściej znajduje się tylko jedno pomieszczenie kuchenne (brak wydzielenia odrębnych linii produkcyjnych) warto w sposób ogólny (np. pod jadłospisem) podać alergeny, które z uwagi na konieczność przygotowania różnych posiłków w jednym pomieszczeniu, mogą wystąpić w potrawach w ilościach śladowych. W menu, przy każdej potrawie należy wskazać wszystkie alergeny pochodzące ze składników potrawy.

Informacja o alergenach nie wyklucza możliwości eliminacji innych składników w diecie dzieci (nieuwzględnionych w wykazie załącznika nr II) wskazanych na zaświadczeniach lekarskich, będących podstawą do realizacji diet eliminacyjnych w żłobku.

Załącznik nr II o którym mowa znajduje się na stronie 26 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.

**Tabela 8. Przykład prezentacji alergenów w jadłospisie żłobkowym (opracowanie własne).**

Data	Śniadanie I i II	Obiad		Podwieczorek
		Zupa	II danie	
Poniedziałek	<p>Płatki pszenne na mleku. Bułeczka z masłem i plasterkami wędliny z pomidorem na sałacie. Mięta do picia.</p> <p>Sałatka owocowa: truskawki, nektarynki, brzoskwinia, banan. Woda.</p>	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki.	<p>Pulpeciki z dorsza w sosie pomidorowym serwowane na brązowym ryżu. Jarzynka na ciepło: buraczki gotowane. Surówka na zimno: kapusta kiszona z marchewką, cebulką i jabłkiem z oliwą z oliwek. Kompot wiśniowo- morelowy.</p>	Koktajl na bazie maślanek naturalnej z miksowanymi borówkami. Biszkopt domowy.
ALERGENY	gluten, mleko, jaja	seler	ryby, mleko jaja, seler	mleko, jaja, gluten

## 12. Współpraca żłobka z rodzicami

Istotnym elementem właściwej organizacji żywienia dzieci w żłobku jest ścisła współpraca z rodzicami.

Warto, aby dziecko przed wyjściem z domu zjadło mały posiłek i wypilo kubek mleka lub inny ciepły napój, nawet jeśli dzień w żłobku zaczyna od śniadania. Uczy to nawyku spożywania śniadania przed wyjściem z domu. Porcja mleka (w postaci kaszki, napoju do kolacji lub jako dodatkowy posiłek przed snem) powinna być dodatkowo podana wieczorem w domu. Jadłospis na bieżący tydzień (lub z wyprzedzeniem) powinien być dostępny na tablicy ogłoszeń w szatni i/lub na stronie internetowej żłobka, by rodzice mogli właściwie zaplanować kolację. Ostatni posiłek w ciągu dnia powinien być dopasowany do układu menu w żłobku tak, by uniknąć powielenia tych samych produktów i potraw (np. ryż jako dodatek do II dania obiadowego i ryż z jabłkami na kolację).

Rodzice, odbierając dziecko ze żłobka powinni otrzymać rzetelną informację, jak dziecko zjadło swoje posiłki i czy miało apetyt. Relacja powinna być dość szczegółowa, tzn. nie tylko odnośnie wielkości porcji, ale też spożytych lub odrzuconych produktów. Zdarza się, że dziecko w żłobku – często na skutek obserwacji zachowań rówieśników – je produkty, których odmawia w domu, lub odwrotnie. Wymiana takich informacji między personelem żłobka a rodzicami może pomóc w próbach bardziej skutecznych działań odnośnie kształtowania nawyków żywieniowych i preferencji smakowych dziecka.

Przykłady ciepłych dań, które są chętnie jedzone przez dzieci i mogą być podane na kolację w domu:

- ryż zapiekany z owocami i jogurtem,

- naleśniki z warzywami + mleko/mleko modyfikowane do picia,
- placuszki z mąki orkiszowej z owocami (na słodko) lub warzywami + mleko/mleko modyfikowane do picia itp.,
- kluski leniwe z sera twarogowego polane masłem,
- risotto z warzywami,
- omlet z zielonym groszkiem,
- kasza jagłana z prażonymi jabłkami i rodzynkami,
- makaron ze szpinakiem,
- zapiekanka z makaronu i cukinii z parmezanem.

### 13. Komunikacja z rodzicami i animacja zajęć dla dzieci w żłobkach

W idealnym świecie rodzice i kadra placówki mówią jednym głosem. Uzupełniają się i wspierają. Pomagają sobie, zawsze mając na względzie dobro dzieci i zrozumienie dla niedoskonałości dorosłych. Każde nieporozumienie rozwiązywane jest szczerą, budującą rozmową. Wzajemne oczekiwania są jasno komunikowane, a granice klarownie wytyczone. Przestrzeganie zasad jest jasne dla jednych i drugich, a w ich ustalenie zaangażowani są wszyscy, którzy chcą uczestniczyć w życiu placówki. Niestety, idealny świat nie istnieje. Ten rozdział poradnika ma za zadanie pomóc budować dobrą relację między personelem żłobka a rodzicami, tak, by móc wykorzystać olbrzymi potencjał jednych i drugich dla budowania dobrej rzeczywistości i współpracy. Chcemy namówić Państwa do prób komunikowania się wg zasad „porozumienia bez przemocy”, a zatem w taki sposób, który choć trochę zbliży nas do opisanego idealnego świata.

#### 13.1 Jakie oczekiwania i obawy mają rodzice?

Do skutecznej komunikacji z rodzicami, konieczne jest dobre zrozumienie tego, jakie emocje, oczekiwania i kłopoty ich dotyczą. Dzięki temu, kiedy dojdzie do sytuacji konfliktowej, łatwiej będzie poprowadzić rozmowę tak, by budowała rozwiązanie spornej sytuacji, a nie pogłębiała nieporozumienia.

Ten rozdział po krótko przedstawia, z jakimi emocjami i potrzebami zmagają się rodzice dzieci w wieku żłobkowym. Dla ułatwienia tematyka została ujęta w tabeli. Zanim jednak zostanie poruszona, kilka słów o ważnym elemencie towarzyszącym żłobkowemu życiu – zmianie.

Każda zmiana – czy mniejsza, czy większa jest procesem, z którym człowiek musi się uporać. Zrozumienie i znajomość tego procesu pozwala pomóc przejść przez zmianę i dzięki temu nawiązać silną i dobrą relację z drugim człowiekiem. Kiedy dziecko idzie do żłobka, jest to ogromna zmiana dla całej rodziny. To, jak poradzą sobie z nią rodzice, będzie rzutowało na dziecko, jego zachowanie w placówce, a także dobre funkcjonowanie samej placówki. Dlatego warto poświęcić temu kilka słów.

60

Prześledźmy proces zmiany na przykładzie – kierownik żłobka, w trosce o zdrowie podopiecznych, postanawia zmienić zasady żywienia obowiązujące w placówce. Całkowicie zostaną wyeliminowane cukier i sól z potraw. Co o tym myśli rodzic?

**Etap przedrefleksyjny.** Na tym etapie osoba nie dostrzega, lub nie chce dostrzec problemu. Nie widzi potrzeby robienia czegokolwiek, a wszelkie sygnały od otoczenia są przez nią ignorowane.

**Rodzic nie dostrzega potrzeby zmiany sposobu żywienia w żłobku. Do tej pory**



**dziecko chodziło, zjadało posiłki, było zadowolone, dobrze się rozwija. Doniesienia medialne o fali otyłości, czy szkodliwości cukru/soli są przez rodzica ignorowane. Uważa, że jego dziecka ten problem nie dotyczy.**

**Etap refleksyjny.** Człowiek zauważa potrzebę zmiany. Rozumie sens jej wprowadzenia, ale nadal nie chce się tym zajmować. Doznaje odczuć ambiwalentnych - z jednej strony chce coś zmienić, z drugiej chce, żeby pozostało tak jak dotąd.

**Chcąc wprowadzić zmiany żywienia w placówce, kierownik żłobka zaprasza rodziców na warsztat z edukatorem żywieniowym. Rodzic dowiadyuje się, dlaczego sól i cukier w diecie szkodzą. Zgadza się z argumentami. Może chętnie wprowadziłby zmiany w żywieniu swojego dziecka, ale nadal nie czuje się gotowy, by zacząć już.**

**Etap przygotowania.** Decyzja zapadła – będzie zmiana. Na tym etapie człowiek potrzebuje informacji, wsparcia i nadziei, że to się powiedzie. Chce wierzyć w sukces.

**Po warsztatach z edukatorem rodzic dostrzega potrzebę zmian i akceptuje decyzje kierownika. Chce wiedzieć, jak to będzie wyglądało. Kto będzie odpowiedzialny za proces, z kim może porozmawiać, kiedy zostaną wdrożone zmiany, jak będzie wyglądał jadłospis po zmianach. Ma obawy, czy dziecko nie będzie wracało głodne do domu.**

**Etap działania.** Teraz człowiek zaczyna działać w taki sposób, że staje się to widoczne dla otoczenia. Angażuje się i zmiana staje się dla niego ważna. Na tym etapie dobrze jest podtrzymać motywację, bo stare nawyki i przekonania wciąż są silne.

**Rodzic po kilku spotkaniach w przedszkolu z edukatorem i osobą odpowiedzialną za proces zmiany żywienia - żywo interesuje się tym tematem. Czyta blogi, artykuły prasowe, być może nawet zaczyna zastanawiać się nad sposobem żywienia we własnym domu. Widząc to edukator prosi rodzica, by został ambasadorem zmiany wśród rodziców.**

**Etap podtrzymania.** Człowiek stara się utrzymać nowy stan rzeczy i utrwalić to co osiągnął. **Rodzic szuka warsztatów żywieniowych, stale pogłębia swoją wiedzę, pracuje nad własnymi nawykami.**

**Etap zakończenia.** Nowy stan rzeczy staje się elementem stylu życia człowieka. Nie ma już pokusy powrotu do starego.

**Rodzic zna, w pełni popiera i akceptuje nowy sposób żywienia placówki. Jest jego ambasadorem i orędownikiem. Wspiera kierownika żłobka w działaniach mających na celu edukację rodziców.**

Aby taki obrót spraw był możliwy konieczne jest poznanie, z jakimi obawami, potrzebami i emocjami zmagają się różne grupy rodziców dzieci w wieku żłobkowym. Przedstawiony w tabeli 9 podział został opracowany na podstawie doświadczeń wynikających z pracy z pacjentem indywidualnym w poradni dietetycznej, jak i z pracy edukacyjnej w placówkach.

### **13.2 Jak nawiązać skuteczny dialog z rodzicami?**

Na podstawie wiedzy o przebiegu procesu zmiany oraz o potrzebach, oczekiwaniach i emocjach rodziców, poniżej zostały przedstawione skuteczne metody nawiązania dobrej, budującej komunikacji z rodzicami.

Na etapie przedrefleksyjnym:

**Tabela 9. Oczekiwania, obawy, emocje rodziców i rzeczywiste problemy żywieniowe dzieci (opracowanie własne).**

	Oczekiwania	Obawy	Emocje	Rzeczywiste problemy żywieniowe dzieci
<b>Rodzice nowo przyjmowanych dzieci do żłobka</b>	Pomoc placówki w adaptacji dziecka do żłobka; dostosowanie jadłospisów do indywidualnych preferencji lub ograniczeń dziecka; informacja o postępach rozwojowych dziecka i o tym, czy dziecko zjada posiłki	Dziecko sobie nie poradzi; dziecko będzie głodne; pani będzie zmuszać do posiłków; zasady żywienia w placówce nie spełnią standardów rodziców	Lęk przed zmianą; obawa o dziecko; tęsknota za dzieckiem	Je wybiórczo; odmawia jedzenia; nie potrafi postąpić się sztućcami; spożywa zbyt rozdrobnione pokarmy
<b>Rodzice dzieci z alergiami pokarmowymi</b>	Dostosowanie żywienia do indywidualnych potrzeb dziecka; informacja o tym, co i ile dziecko zjadło	Dziecko będzie głodne; pani będzie zmuszać do jedzenia	Często potrzeba kontroli; obawa o stan i rozwój dziecka; bezsilność; rezygnacja	Alergicy często niechętnie próbują nowych potraw; możliwość wystąpienia niedoborów żywieniowych w związku z eliminacją wielu produktów
<b>Rodzice „niejadków”</b>	Placówka „nauczy moje dziecko jeść”; dostosowanie żywienia do indywidualnych potrzeb dziecka; informacja o tym, co i ile dziecko zjadło	Dziecko będzie głodne; pani będzie zmuszać do jedzenia	Często potrzeba kontroli; obawa o stan i rozwój dziecka; bezsilność; rezygnacja	Możliwe wystąpienie niedoborów składników odżywczych oraz wynikających z nich zaburzeń rozwojowych
<b>Rodzice dzieci otyłych</b>	Placówka „pomoże” ułożyć dietę; często brak oczekiwań – rodzice nie uważają żywienia za ważne	Dziecko będzie wyśmiewane; dziecko nie będzie lubiło żłobka; dziecko nie będzie nic jadło	Wstyd; uczucie bezsilności; brak świadomości żywieniowej; lęk o zdrowie dziecka; rezygnacja	Nadmiar węglowodanów prostych w diecie; pojadanie między posiłkami; zbyt mała aktywność fizyczna
<b>Rodzice o bardzo wysokich oczekiwaniach żywieniowych wobec placówki</b>	Placówka zapewni bardzo wysokie standardy żywienia	Jedzenie w placówce nie będzie odpowiednie; dziecko nie będzie chciało jeść; wypracowane w domu nawyki żywieniowe ulegną pogorszeniu	Często potrzeba kontroli; złość	Często wybiórcze jedzenie
<b>Rodzice nieprzykładający uwagi do sposobu żywienia</b>	Dziecko będzie najedzone	Dziecko sobie nie poradzi; dziecko będzie zmuszane do jedzenia; dziecko będzie głodne	Złość; zagubienie; rezygnacja	Często złe nawyki; obecność w diecie dużej ilości przetworzonej żywności

Okaż zrozumienie dla obaw, oczekiwań i emocji rodzica. W tej sytuacji warto się postawić w roli tzw. „muchy na suficie” i opisać dokładnie to, co się widzi, zachowując dystans. Nie warto umniejszać obaw rodziców. Wystarczy je opisać. Np. „Widzę, że niepokoją Panią zmiany w naszej placówce, może mogłybyśmy porozmawiać?” „Martwi się Pani, że dziecko nie będzie chciało jeść dań bez cukru? Chciałabym Pani opowiedzieć, jaki mamy na to pomysł”.

W sytuacji konfliktowej, kiedy rodzic przychodzi wyegzekwować swój pogląd i metody, warto powiedzieć: „widzę, że jest Pan/i zdenerwowany/a. Chętnie porozmawiam na ten temat, ale kiedy się Pan/i uspokoi. Rozumiem Pana/i obawy i chętnie odpowiem na pytania. Kiedy będzie Pan/i gotów porozmawiać, znajdzie mnie Pan/i w gabinecie/sali”.

Na etapie przedrefleksyjnym rodzic ma duże obawy, jest niepewny tego, co go czeka. Nie akceptuje zmiany. Dlatego, kiedy widzisz, że rozmowa przebiega w kierunku przepychanki słownej warto ją zakończyć jasnym wytyczeniem zasad. „Rozumiem obawy. Jednak jako kierownik tej placówki to ja decyduję o sposobie żywienia. Zapraszam na warsztat żywieniowy, zapewniam, że będziemy o wszystkim informować, będziemy pomagać. Klamka jednak zapadła - w tym żłobku rezygnujemy z cukru”.

Bardzo dobrym pomysłem jest dostarczenie wiedzy rodzicowi – skuteczne są warsztaty żywieniowe, broszury, ulotki informacyjne.

Na etapie przygotowania mamy już rodzica wyposażonego w wiedzę, który wciąż ma wątpliwości i obawy. Boi się reakcji dziecka na zmiany, na to, jak wpłyną na jego życie domowe. Aby wspólnie przejść przez ten etap, dobrze jest rozwiązać wątpliwości. Może to zrobić koordynator zmiany w żłobku lub edukator w czasie warsztatów żywieniowych. Dobrze jest też pokazać rodzicom kiedy zmiana nastąpi, w jaki sposób zostanie przeprowadzona, poprosić o pomoc w formie rozmowy z dziećmi. Na tym etapie sprawnie poprowadzona edukacja może zamienić niepewnego rodzica w sojusznika i ambasadora zmiany. Może on pomóc w rozmowach z innymi rodzicami. Dać wsparcie kierownikowi placówki.

Rodzic angażuje się. W tym momencie, by podtrzymać jego motywację i wykorzystać potencjał, dobrze jest dać mu zadanie do wykonania. Być może zbierze się grupa rodziców, którzy zechcą przygotować warsztat żywieniowy dla dzieci. Może ktoś przeczyta bajkę o „zdrowym” żywieniu w grupie. Może rodzice zechcą zorganizować wykład o „zdrowym” żywieniu dla innych rodziców. Świetnym pomysłem jest zaproponowanie burzy mózgów na pomysły edukacyjne wśród rodziców. Można to zrobić np. prosząc o wrzucenie karteczek z pomysłami do specjalnie przygotowanej urny albo o wpisywanie ich na specjalnie przygotowanej tablicy.

### **Pomysły zawsze muszą spotkać się z odpowiedzią placówki.**

Na etapie podtrzymania warto docenić dotychczasowe starania rodzica i prosić o dalsze zaangażowanie. Być może rodzic sam ma pomysł na wdrożenie ciekawego projektu w żłobku.

### **13.3 Kanały komunikacji**

Na każdym etapie zmiany ważne jest wykorzystanie odpowiednich narzędzi. Skuteczny kanał komunikacyjny to taki, dzięki któremu informacja dociera bez zniekształceń do większości zainteresowanych w odpowiednim czasie. Dużą popularnością cieszą się rozwiązania internetowe – wymiana maili. Nie jest to jednak dobry sposób,

szczególnie na początku procesu. Słowo pisane zawsze ma mniejszą moc niż mówione. Mail pozostawia też duże pole do interpretacji, a przekaz winien być jasny. Ponadto mając 25 rodziców w jednej grupie – ciężko o jedno zdanie – w komunikacji mailowej łatwo o kłótnie i nieporozumienia. Dlatego warto początek zmian ogłosić na zebraniu bądź przez nauczycieli grupy. Można wywiesić komunikat na drzwiach grupy bądź skonstruować specjalną tablicę informacyjną. Ważne jednak, by przy takiej informacji pisanej zawsze znajdował się kontakt do osoby odpowiedzialnej za proces zmiany, z którą rodzic może porozmawiać oraz informacja gdzie i w jakich godzinach jej szukać.

Istotne elementy w procesie zmiany:

- okazanie zrozumienia dla obaw i oczekiwań rodzica,
- przekazanie jasno sformułowanych zasad dotyczących żywienia w placówce,
- wyznaczenie jasnych granic we współpracy z rodzicami,
- ustalenie kanałów komunikacji,
- zaangażowanie wybranych grup rodziców w życie placówki.

### **13.4 Warsztat jako doskonałe narzędzie komunikacji z rodzicami i opiekunami**

Propozycja scenariusza warsztatu, który można przeprowadzić z rodzicami w placówce na początku roku szkolnego, np. w grupie na zebraniu.

**Czas trwania warsztatu:** 80 minut.

**Cel:** ustalenie zasad współpracy między placówką a rodzicami.

**Prowadzący:** prowadzącym powinna być osoba niezwiązana z życiem grupy – może to być osoba odpowiedzialna za wprowadzanie zmian w żywieniu w placówce, intendent albo edukator żywieniowy.

**Materiały:** kolorowe karteczki, długopisy/flamastry, tablica.

#### **Powitanie uczestników: 5 minut**

Podział na grupy po 5 osób, z zachowaniem zasady, że w każdej grupie znajdują się i rodzice, i nauczyciele.

#### **Praca w grupach: 5 minut**

Grupa wybiera lidera, każdy w grupie przedstawia się – jaka jest jego rola w społeczności żłobka, ile sam ma dzieci, wnucząt.

#### **Co to znaczy „zdrowo się odżywiać”? - burza mózgów: 10 minut**

Każda grupa zastanawia się jakie są zasady „zdrowego” żywienia. Wszystkie pomysły spisuje na małych samoprzylepnych karteczkach – karteczki przyklejane są do tablicy, tak, by każdy je widział.

#### **Prezentacja: 5 minut**

Prowadzący przedstawia zasady funkcjonowania placówki w kontekście żywienia:

- ile osób pracuje w kuchni i w jakich godzinach,
- warunki lokalowe,
- odczytuje w punktach zadania żywienia zbiorowego dla żłobków.

### **Burza mózgów: 20 minut**

Po krótkiej prezentacji prowadzącego cała grupa zastanawia się kolejno – które elementy wypisane na karteczkach mogą być wprowadzone w żłobku i w jaki sposób, a które nie. Elementy, które grupa uzna za możliwe do realizacji zostają wypisane z boku na tablicy.

### **Prezentacja: 10 minut**

Co się dzieje, gdy przekraczane są granice? Prowadzący opowiada o dwóch zwaśnionych państwach i możliwych reakcjach na przekroczenie granic któregoś z nich:

- odpowiedzią może być agresja,
- wycofanie się,
- kontratak.

Prowadzący odnosi sytuacje dwóch zwaśnionych państw do relacji między ludźmi. Kiedy człowiek czuje, że jego granica jest przekroczona, reaguje agresją, wycofaniem/strachem albo kontratakuję.

### **Ćwiczenie: 20 minut**

Grupy wypisują po 5 ich zdaniem najważniejszych zasad, które powinny obowiązywać w budowaniu relacji rodzice – żłobek. Karteczki przyczepiają na tablicy.

W drugim etapie grupa w całości buduje KODEKS DOBRYCH PRAKTYK, który można powiesić na drzwiach grupy.

Dobrze jest, by każdy uczestnik warsztatu podpisał się pod stworzonym kodeksem.

### **Podsumowanie: 5 minut**

#### **Sytuacje konfliktowe – jak sobie z nimi radzić?**

Sytuacje konfliktowe mogą pojawić się między rodzicami (np. na zebraniu rady rodziców w związku z ustaleniem składu paczki świątecznej), ale także między personelem żłobka a rodzicami (np. kiedy rodzic jest niezadowolony z ograniczenia soli w żywieniu dzieci). W tym podrozdziale przedstawiono uniwersalny sposób na to, by je rozwiązywać, posługując się wymienionymi przykładami.

#### **Oto osiem zasad, o których warto pamiętać:**

1. Starając się rozwiązać konflikt zawsze zacznij od opisu sytuacji. Opisując podkreślaj, że różnica zdań wynika z konfliktu interesów, a nie konfliktu między ludźmi. To pomaga zdystansować ludzi od problemu. np.: „widzę, że mamy tu KONFLIKT INTERESÓW, Państwo uważacie, że dzieciom będzie weselej, jeśli w paczce świątecznej znajdą słodycze. Państwo natomiast uważacie, że ze względów zdrowotnych lepiej ich dzieciom nie dawać.”

2. Próbuje odnaleźć to, co łączy obie strony konfliktu: „mam jednak pewność, że wszystkim nam zależy na tym, by dzieciaki miały frajdę z Mikołajek. Poszukajmy rozwiązania, które będzie akceptowalne dla wszystkich Państwa.”

3. Kiedy konflikt zaostrza się, dystansuj zwaśnione strony i przerzucaj ciężar dyskusji na konflikt interesów, np.: „ROZUMIEM, że bardzo Państwo nie chcą słodyczy w paczce. KŁOPOT W TYM, że mamy ograniczenia finansowe... Co w tej kwocie możemy zaproponować?” „ROZUMIEM, że uważacie Państwo, że słodycze są ważnym elementem prezentu mikołajkowego, KŁOPOT W TYM, że wiele dzieci w naszej placówce jest uczulonych, a chcielibyśmy, by prezent był frajdą dla wszystkich.”

4. Jeżeli widzisz, że emocje są trudne do opanowania, zaproponuj przerwę. „Widzę, że temat jest dla Państwa bardzo emocjonujący. Proponuję 5 minut przerwy na ochłonięcie.”

5. Stosuj zasadę: „bądźmy częścią rozwiązania, a nie częścią problemu”. Kiedy widzisz, że stronom trudno się dogadać, a rozmowa zmierza w stronę osobistych przepychanek – interweniuji: „Szanowni Państwo, chciałabym, byśmy skupili się na meritum sprawy.”

6. Pamiętaj, by jasno wytyczyć granice: „Proszę Państwa, ustaliliśmy już, że słodczy w paczce nie będzie. Skupmy się teraz na tym, by znaleźć coś, co będzie atrakcyjne dla naszych dzieci.”

7. Pilnuj, by argumenty padające w dyskusji były argumentami merytorycznymi. Nie pozwalaj na używanie argumentów ad personam.

8. Bierz odpowiedzialność za prowadzone przez siebie spotkanie albo wyznacz osobę, która będzie jego przewodniczącym.

### **13.5 Animacja zajęć z dziećmi**

**Wstęp:** Dzieci uczą się przez poznanie zmysłowe i naśladownictwo. Jak wykazują badania Instytutu Matki i Dziecka, większość mam deklaruje, że zna zasady zdrowego żywienia dzieci, jednak aż 80% najmłodszych ma niedobory np. wapnia w diecie. Do żłobka często trafiają dzieci, które wciąż żywione są zbyt rozdrobnionymi pokarmami, jedzą wybiórczo, w ich diecie jest zbyt wiele przetworzonej żywności, słodczy i przekąsek. Aby wspomóc rozwój dziecka, dobrze jest wprowadzić edukację żywieniową, która pozwoli mu poznać nowe smaki i oswoić się z nimi.

#### **Scenariusz warsztatu żywieniowego dla dzieci w wieku 1 roku**

**Cel:** poznawanie smaków i tekstury produktów.

**Czas trwania:** 15 minut.

**Materiały:** warzywa i owoce, kolorowe miseczki, pudełka, kolorowe plansze: marchewka, jabłko.

Każde dziecko dostaje swoją miseczkę. Na stole, w różnokolorowych pojemnikach, stoją pokrojone w słupki, talarki, posiekane, starte warzywa i owoce. Każdy owoc/warzywo jest w kilku różnych formach: np. marchew: tarta, cięta w słupki, w plasterki, szatkowana. Wszystkie rodzaje marchewki są na talerzykach w tym samym kolorze. W ten sam sposób można zaprezentować dzieciom inne warzywa i owoce np.: jabłka, brokuły, itp. Dzieci mają dowolność wyboru warzyw i owoców. Mogą je dotykać, ścisnąć itp.

#### **Scenariusz warsztatu żywieniowego dla 2- i 3-latków**

**Czas trwania:** 15 minut.

**Cel:** zapoznanie dzieci z różnymi warzywami i owocami.

**Materiały:** patyki do szaszłyków, owoce i warzywa pocięte w różne kształty.

Przy każdej miseczce, w której są pocięte warzywa/owoce stoi „pierwowzór” – warzywo/owoc w całości. Każde dziecko dostaje patyczek do szaszłyka i może samo wybierać, co na niego nadzieje. Starsze dzieci po skończonej pracy opowiadają jakie warzywa i owoce nadziały na szaszłyk. Degustacja.

#### **Quiz dla grup 2- i 3-latków**

**Materiały:** pudełko z wyciętymi dziurami, w które można włożyć ręce.

Quiz można przeprowadzić w podziale na dwie, lub więcej grup. Każda prawidłowa odpowiedź to 1 punkt.

Prowadzący wkłada do pudełka owoc/warzywo. Dzieci kolejno podchodzą do pudełka, wkładają rączki przez dziurę i opisują zawartość (np. to jest okrągłe i włochate albo długie i zagięte). Dziecko i grupa, która słyszy ten opis, próbuje zgadnąć, co jest zawartością pudełka. Na koniec dziecko wyjmuje i pokazuje owoc/warzywo.

### **Propozycja konkursu żłobkowego na temat zdrowego odżywiania**

Konkurs plastyczny, pt. „Moje ulubione danie”. Technika wykonania dowolna, ale obowiązuje zasada, że musi być to danie, które ma w składzie warzywo lub owoc.



# Suplement

**dr inż. Anna Stolarczyk**

Institut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”

**mgr inż. Agnieszka Domańska**

Zespół Żłobków Miasta Stołecznego Warszawy

**mgr inż. Agnieszka Jeziórska**

Miejski Zespół Żłobków w Lublinie

**mgr Nina Wojtyra**

Prezes Stowarzyszenia

„Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”





Suplement zawiera przydatne narzędzia, pomocne w realizacji prawidłowego żywienia w placówkach, takie jak:

- Zasady organizacji zaplecza magazynowo-produkcyjnego w żłobku
  - Dekalog żywienia dzieci w wieku od roku do trzech lat
    - Przykładowe jadłospisy dekadowe
    - Receptury potraw

## Organizacja zaplecza magazynowo-produkcyjnego w żłobku

Niezależnie od zakresu działalności gastronomicznej żłobka, w żywieniu zbiorowym musi być zapewnione bezpieczeństwo i najwyższa jakość zdrowotna posiłków. W praktyce oznacza to odpowiednią jakość kupowanej żywności, właściwe warunki jej przechowywania, przetwarzania, wydawania posiłków, utylizacji resztek, mycia naczyń, utrzymania sprzętu i sprzątanía pomieszczeń oraz higienę personelu.

Zastosowanie w działalności gastronomicznej zasad Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP), Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP) oraz własnych procedur opartych na zaleceniach systemu HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points - analiza zagrożeń i krytycznych punktów kontroli) ma na celu zapewnienie odpowiednich warunków sanitarno-higienicznych w strefie produkcyjno-magazynowej żłobka oraz redukcję zagrożeń bezpieczeństwa zdrowotnego produkowanej żywności.

**W organizacji zaplecza magazynowego istotne jest zachowanie odpowiedniego układu magazynów. Najczęściej wyszczególnia się:**

- magazyn produktów suchych,
- magazyn z urządzeniami chłodniczymi (lub pomieszczenie chłodnia/mroźnia),
- magazyn jaj (w przypadku zakupu jaj bez sterylizacji wymagane jest wydzielone stanowisko do dezynfekcji jaj),
- magazyn warzyw i owoców,
- pomieszczenie wstępnej obróbki warzyw (niekonieczne – jeśli kupowane są warzywa już po obróbce wstępnej – „czyste”, tj. umyte i obrane),
- pomieszczenie wstępnej obróbki mięsa (jeśli kuchnia nie korzysta z gotowych elementów kulinarnych, tj. z mięsa bez kości).

Jeżeli zaplecze magazynowe w żłobku ma ograniczoną powierzchnię, można zorganizować wspólny magazyn produktów suchych i urządzeń chłodniczych (w jednym pomieszczeniu) pod nazwą „Magazyn żywnościowy”. Ponadto, w przypadku dostawy jaj ze świadectwem dezynfekcji, chłodzię z jajami można postawić w wydzielonym miejscu (aneksie), zlokalizowanym w pomieszczeniu wstępnej obróbki warzyw i owoców.

## Zasady magazynowania surowców i półproduktów

**Warzywa i owoce świeże** należy przechowywać w magazynie owoców i warzyw na regałach/paletach magazynowych w skrzyniach i/lub innych pojemnikach przeznaczonych do kontaktu z żywnością. Nie wolno przechowywać surowca w bezpośrednim kontakcie z podłożem. Warzywa i owoce nietrwałe należy przechowywać w chłodni. Optymalna temperatura przechowywania wynosi 5-10°C.

**Jaja** sterylizowane należy przechowywać w chłodni, w magazynie jaj. Temperatura przechowywania to 0-4°C.

**Mięso, drób, wędliny, ryby świeże** należy przechowywać w chłodniach, z uwzględnieniem segregacji surowca (tj. wydzielenie półek), w opakowaniach hermetycznych i/lub zamykanych pojemnikach dopuszczonych do kontaktu z żywnością. Towary z różnych grup asortymentowych nie powinny się ze sobą stykać. Temperatura przechowywania wynosi 0-4 °C (0-2°C dla ryb świeżych, mięsa mielonego) – podstawa

prawna: Rozporządzenie (WE) nr 853/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. ustanawiające szczególne przepisy dotyczące higieny w odniesieniu do żywności pochodzenia zwierzęcego.

**Nabiał i masło** należy przechowywać w chłodni. Temperatura przechowywania zgodnie z wymogami producenta najczęściej wynosi 0-4°C.

**Produkty suche, przetwory warzywne/owocowe, oleje roślinne oraz pieczywo** należy przechowywać w magazynie produktów suchych, posegregowane na regałach magazynowych, w opakowaniach jednostkowych. Optymalna temperatura w pomieszczeniu magazynowym wynosi 18°C.

**Mrożonki: owocowe/warzywne, mięso oraz ryby** powinny być przechowywane w szafach mroźniczych (najlepiej w opakowaniach jednostkowych), w temperaturze poniżej -18°C.

Urządzenia chłodnicze/mroźnicze powinny być utrzymywane w należytej czystości, regularnie rozmrażane i myte. Należy prowadzić systematyczną kontrolę utrzymania temperatury (najlepiej 2 razy dziennie).

Żywnościowe pomieszczenia magazynowe należy użytkować zgodnie z ich przeznaczeniem. Pomieszczenia znajdujące się w strefie dostaw i magazynowania powinny być utrzymywane w czystości oraz zabezpieczone przed szkodnikami.

Towar przeterminowany/zepsuty należy niezwłocznie usunąć z magazynu do wydzielonego miejsca w strefie magazynowej, np. skrzyni/aneksu/pomieszczenia (wg. możliwości lokalowych). Wyznaczone miejsce powinno być stosownie oznaczone, np. napisem „towar wycofany”.

**Artykuły nieżywnościowe** (np. drobny sprzęt gastronomiczny niebędący w użytku, drobne AGD itp.) należy przechowywać w magazynie zwanym „magazynem zasobów” lub magazynie podręcznym przy kuchni centralnej lub innym magazynie „nieżywnościowym”.

**Sprzęt porządkowy i środki czystości** powinny być przechowywane w osobnym pomieszczeniu/aneksie porządkowym.

**Dostawy surowców/półproduktów do żłobka** należy planować z częstotliwością umożliwiającą skrócenie okresu magazynowania do koniecznego minimum. Przy przyjęciu dostawy wyznaczony pracownik powinien sprawdzić zgodność dostawy z zamówieniem oraz jakość towaru w odniesieniu do wymagań określonych w specyfikacji odpowiednio do surowców oraz ocenić inne istotne parametry (Tabela I).

Bezpośrednio po sprawdzeniu i przyjęciu dostawy surowce spożywcze powinny być przeniesione do właściwych magazynów.

**Przed wydaniem surowca/półproduktu z magazynu zawsze należy sprawdzać datę przydatności do spożycia lub datę minimalnej trwałości na opakowaniu. W pierwszej kolejności do produkcji należy wykorzystywać surowce o najkrótszym terminie przydatności**, zgodnie z zasadą FI-FO (ang. „first in – first out” - pierwszy na wejściu - pierwszy na wyjściu) w każdej grupie asortymentowej.

**Tabela I. Kontrola jakości dostarczanej żywności (opracowanie własne).**

Surowiec	Parametry kontrolowane
Owoce i warzywa świeże	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warunki transportu, stan higieniczny środka transportu,</li> <li>- ocena organoleptyczna,</li> <li>- stan opakowań, oznakowanie produktu i termin przydatności do spożycia (dla surowców pakowanych).</li> </ul>
Pieczycwo, produkty suche, woda butelkowana, inne półprodukty	
Mięso i wędliny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warunki transportu, stan higieniczny środka transportu oraz temperatura ( 0-4°C),</li> <li><b>konieczne jest utrzymanie łańcucha chłodniczego</b></li> <li>- stan opakowań, termin przydatności do spożycia,</li> <li>- oznakowanie surowca,</li> <li>- ocena organoleptyczna.</li> </ul>
Nabiał	
Mrożonki *	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warunki transportu i stan higieniczny środka transportu oraz temperatura – poniżej -18°C,</li> <li><b>konieczne jest utrzymanie łańcucha mroźniczego</b></li> <li>- ocena organoleptyczna,</li> <li>- stan opakowań, termin przydatności do spożycia,</li> <li>- oznakowanie surowca,</li> </ul> <p>Paczkowe produkty zamrożone powinny być sypkie wewnątrz opakowania, bez „zlepieńców trwałych” i podcieków, świadczących o wcześniejszym rozmrożeniu produktu i ponownym zamrożeniu.</p>
Jaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obecność świadectwa dezynfekcji, termin przydatności do spożycia,</li> <li>- ocena organoleptyczna.</li> </ul>

\* Produkty rozmrożone nie mogą być ponownie zamrażane.

Rozmrażanie produktów powinno odbywać się w chłodni lub w kuchni mikrofalowej, a nie w temperaturze pokojowej.



# Dekalog żywienia dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia

**1.**

Dziecko powinno codziennie jeść warzywa i owoce.

**2.**

Należy codziennie podawać produkty białkowe, takie jak mleko (w tym mleko modyfikowane przeznaczone dla dzieci w wieku poniemowlęcym), maślanke, kefir lub jogurt (dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia – ze zmniejszoną zawartością tłuszczu).

**3.**

Dziecko powinno codziennie spożywać pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż.

**4.**

Chude mięso czerwone, w tym wędliny, powinny być spożywane nie częściej niż dwa, trzy razy w tygodniu, jaja kurze – w dni, kiedy nie jest spożywane mięso.

**5.**

Mięso drobiowe powinno być spożywane dwa, trzy razy w tygodniu, zawsze bez skóry.

**6.**

Wskazane jest spożywanie przez dzieci ryb – raz lub dwa razy w tygodniu.

**7.**

Posiłki dla dzieci powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczów roślinnych (najlepiej oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego), z ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego.

**8.**

Należy ograniczyć dodatek soli oraz cukru do potraw i produktów spożywczych.

**9.**

Należy ograniczyć spożywanie słodzonych napojów i pić czystą wodę.

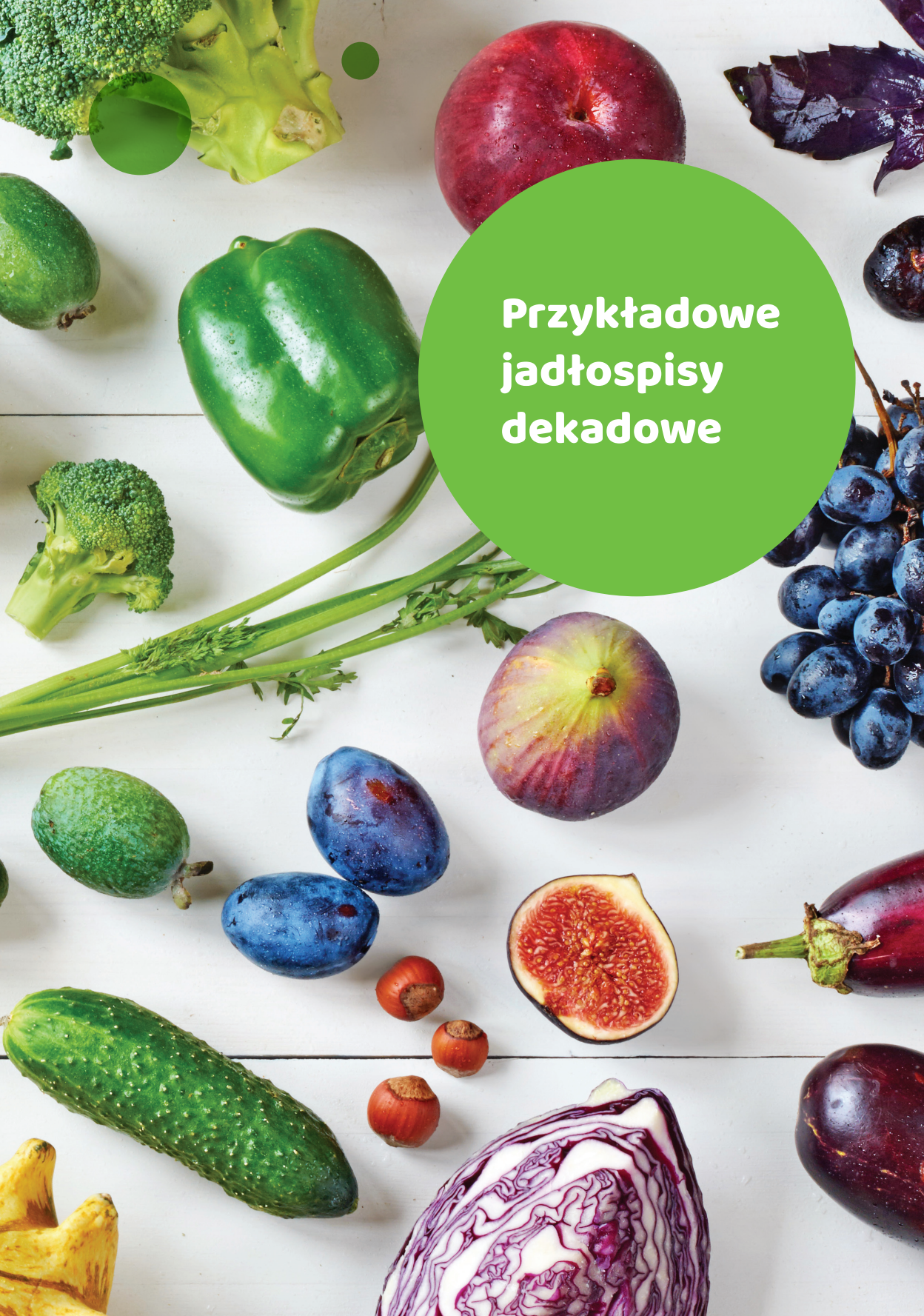
**10.**

Dziecko powinno codziennie ćwiczyć fizycznie, bawiąc się przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu.









**Przykładowe  
jadłospisy  
dekadowe**

## 2 przykładowe jadłospisy dekadowe

Przykład pierwszy, źródło: Miejski Zespół Żłobków w Lublinie

Poniedziałek					
	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Positek</b>	Płatki jaglane na mleku.  Kanapki: ser żółty, pieczywo mieszane, masło, szczypiorek, papryka, herbatka owocowa.	Koktajl bananowy.	Zupa pomidoro-wa z domowym makaronem.	Poledwiczki wieprzowe zapiekane w porach z sosem beszamel, ziemniaki, sałatka z buraczków, jabłka i cebuli z oliwą z oliwek, kompot owocowy.	Sałatka jarzynowa, pieczywo, herbatka owocowa.
<b>Skład surowcowy</b>	Płatki jaglane – 12g Mleko – 180 ml  Ser żółty – 20g Pieczywo – 25g Masło – 4g Papryka – 20g Szczypiorek – 5g	Jogurt naturalny – 120g Banan – 50g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Pomidory w puszcze – 40g Jogurt naturalny – 10g Mąka pszenna – 12,5g Jajko – 0,1szt Koperek – 5g	Poledwiczki wieprzowe – 35g Por – 25g Buraczki – 50g Jabłko – 20g Cebula – 2g Oliwa z oliwek – 5ml Mąka kukurydziana – 2g Masło – 2g Ziemniaki – 100g Mleko – 40ml Mieszanka owocowa – 40g	Marchew – 20g Pietruszka – 10g Cebulka – 5g Ziemniaki – 10g Jabłko – 10g Groszek zielony – 5g Ogórek kiszony – 15g Jajko – 0,2 szt Oliwa z oliwek – 5ml Pieczywo – 20g Masło – 4g
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Mleko	Gluten, mleko, seler, jajko	Mleko	Gluten, mleko, jajko

Wtorek					
	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Positek</b>	Płatki gryczane na mleku.  Kanapki: pasta z dorsza, pieczywo mieszane, masło, ogórek kiszony, herbatka owocowa.	Mandarynki, kiwi, brzoskwinie.	Barszcz ukraiński.	Kotlet jajeczny z sosem lekko chrzanowym, ziemniaki, surówka z pomidora, gotowana cukinia, kompot owocowy.	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, nektarynka.
<b>Skład surowcowy</b>	Płatki gryczane – 12g Mleko – 180 ml Dorsz – 30g Marchewka – 7g Pietruszka – 2,5g	Mandarynka – 50g Kiwi – 50g Brzoskwinia – 50g	Por – 5g Marchew – 30g Pietruszka – 10g Burak ćwikłowy – 50g	Jajko – 0,8szt Chrzan – 1g Pomidor – 30g Cebulka – 3g Cukinia – 30g	Ryż – 10g Jabłko – 50g Mleko – 30ml Cynamon – szczypta



	Oliwa z oliwek – 3g Pieczywo – 20g Przyprawy ziołowe		Kapusta biała – 10g Fasola szparagowa – 10g Ziemniaki – 10g Jogurt naturalny – 10g	Olej z winogron – 5g Ziemniaki – 100g Mąka pszenna – 2g Śmietana 12% – 8g Bułka pszenna – 3,5g Mieszanka owocowa – 40g	Nektarynka – 50g
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko		Gluten, mleko, jajko	Mleko	Gluten, mleko, jajko

### Środa

	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Posiłek</b>	Płatki kukurydziane na mleku. Kanapki: pasta mięsno-warzywna, pieczywo mieszane, masło, herbatka owocowa.	Salatka z arbuza, borówki, ananasa, melona żółtego.	Krupnik jęczmienny.	Naleśniki pszeno-gryczane z serem i sosem jogurtowo-truskawkowym, woda z cytryną.	Budyń czekoladowy z musem wiśniowym.
<b>Skład surowcowy</b>	Płatki kukurydziane – 15g Mleko – 180ml Szynka wp. – 20g Pietruszka – 10g Marchew – 10g Oliwa z oliwek – 5ml Pieczywo – 20g Masło – 4g	Arbuz – 50g Borówka amerykańska – 30g Ananas – 20g Melon żółty – 50g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Ziemniaki – 40g Kasza jęczmienna – 7g Pietruszka natka – 5g Masło – 2g	Mąka pszenna – 15g Mąka gryczana – 10g Mleko – 50g Jajko – 0,15 szt Ser twaróg – 30g Jogurt naturalny – 24g Truskawki – 20g Cukier – 2,5g Miód – 2,5g Cytryna – 1 plasterek	Budyń czekoladowy – 0,3 szt, Mleko – 180ml Wiśnie drylowane – 20g Cukier – 5g
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko		Gluten, mleko, seler	Gluten, mleko, jajko	Mleko

### Czwartek

	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Posiłek</b>	Płatki owsiane na mleku. Kanapki: pasta z ciecierzycy, pieczywo mieszane, papryka, herbatka owocowa.	Koktajl z buraczkami.	Zupa szpinakowa z jajkiem.	Filet z indyka, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek, brokuł gotowany na parze, kompot owocowy.	Ciasto drożdżowe z rodzynkami, mleko.

<b>Skład surowcowy</b>	Płatki owsiane – 12g Mleko – 180ml Pieczywo – 20g Marchew – 10g Pietruszka – 10g Ciecierzycza kremowa – 21g Olej z winogron – 5ml Papryka – 20g	Jogurt naturalny – 120g Buraki – 30g Miód naturalny – 4g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Szpinak – 30g Jajko – 0,25 szt Jogurt naturalny – 10g Ziemniaki – 40g Masło – 2g Koperek – 5g	Filet z indyka – 35g Ziemniaki – 100g Kapusta czerwona – 30g Jabłko – 10g Cebula – 3g Oliwa z oliwek – 5g Brokuł – 30g Natka pietruszki – 5g	Mąka pszenna – 25g Drożdże – 3g Mleko – 12,5ml Cukier – 6g Rodzynki – 2g Jajko – 0,08szt Olej rzepakowy – 4g Mleko modyfikowane – 150ml
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Mleko	Mleko, jajko, seler	Gluten	Gluten, mleko, jajko

<b>Piątek</b>					
	<b>I Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Zupa</b>	<b>II danie</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Posiłek</b>	Kakao na mleku modyfikowanym.  Kanapka: pasztet domowy z królika, pieczywo mieszane, pomidor.	Banan, gruszka.	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym.	Kotlet pieczony z łososia z sosem po grecku, surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i oliwą z oliwek, ryż brązowy, kompot owocowy.	Kasza kukurydziana z musem malinowym.
<b>Skład surowcowy</b>	Kakao – 1g Mleko – modyfikowane – 150ml Comber z królika – 25g Marchew – 40g Pietruszka – 30g Seler – 20g Cebula – 6g Bułka pszenna – 3,5g Jajko – 0,1szt Olej rzepakowy – 2ml Pomidor – 20g Pieczywo – 20g	Banan – 70g Gruszka – 70g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Ziemniaki – 40g Dynia – 60g Jogurt naturalny – 10g Masło – 2g Koper – 5g Groszek ptysiowy – 10g	Ryż brązowy – 14g Łosoś – 35g Bułka pszenna – 3,5g Jajko – 0,1szt Cebula – 3g Olej rzepakowy – 2g Ogórek kiszony – 60g Cebula – 3g Oliwa z oliwek – 5ml Marchew – 40g Pietruszka – 20g Seler – 15g Olej rzepakowy – 3ml Pomidory w puszcze – 20g Mieszanka owocowa – 40g	Kasza kukurydziana – 12g Mleko – 180ml Maliny – 20g Miód – 5g
<b>Alergeny</b>	Gluten, jajko, seler, mleko		Gluten, mleko, jajko, seler	Gluten, ryba, jajko, seler	Mleko

Poniedziałek					
	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Positek</b>	Kluski lane na mleku.  Kanapki: pieczywo mieszane, masło, twarożek ze szczypiorkiem, herbatka.	Marchewka, jabłko, brzoskwinia.	Zupa warzywny mix.	Pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki duszone, surówka z pora, marchwi i jabłka, kompot owocowy.	Kleksy cukiniowe z jogurtem.
<b>Skład surowcowy</b>	Jajko – 0,15szt Mąka pszenna – 7g Mleko – 180ml  Masło – 4g Pieczywo – 20g Ser biały – 30g Szczypiorek – 15g Jogurt naturalny – 8g	Marchew – 50g Jabłko – 50g Brzoskwinia – 60g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Kapusta biała – 10g Fasola szparagowa – 10g Ziemniaki – 20g Pomidory w puszcze – 20g Groszek zielony – 10g Brokuł – 10g Kalafior – 10g Masło – 2g Koperek – 5g	Szynka wp. – 20g Ligawa woł. – 20g Jajko-0,1szt Bułka pszenna – 3,5g Mąka ziemniaczana – 1g Ziemniaki – 100g Burak – 80g Cebula – 2g Mąka kukurydziana – 2g Olej rzepakowy – 2ml Por – 30g Jabłko – 20g Marchew – 10g Jogurt grecki – 16g Mieszanka owocowa – 40g	Cukinia – 25g Marchew – 6g Cebula biała – 8g Ser żółty – 6g Jaja kurze – 0,1szt Mąka pszenna – 7g Olej rzepakowy – 5g Jogurt naturalny – 8g
<b>Alergeny</b>	Mleko, gluten		Mleko, seler	Gluten, jajko	Mleko, gluten

Wtorek					
	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Positek</b>	Bawarka.  Kanapki: pasta jajeczna z natką pietruszki, pieczywo mieszane.	Koktajl truskawkowy.	Zupa ogórkowa.	Potrawka cielęca, kasza jaglana, surówka z kapusty włoskiej, papryki, marchewki, jabłka, pora z olejem winogronowym, gotowana fasola szparagowa, kompot owocowy.	Płatki gryczane na mleku. Nektarynka.

<b>Skład surowcowy</b>	Mleko – 220 ml Jajko – 0,5szt Jogurt naturalny – 8g Natka pietruszki – 5g Pieczywo – 25g Olej z winogron – 5ml	Jogurt naturalny – 120g Truskawka – 20g Miód – 4g (dla dzieci po pierwszym roku życia)	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Ogórki kiszone – 30g Ziemniaki – 40g Śmietana 12% – 10g Natka pietruszki – 5g Olej rzepakowy – 2g	Udziec cielęcy – 35g Marchew – 10g Koper – 3g Seler – 3g Mąka pszenna – 3g Kapusta włoska – 40g Marchew – 10g Jabłko – 10g Por – 5g Papryka czerwona – 5g Papryka żółta – 5g Olej z winogron – 5g Koperek – 5g Kasza jaglana – 12g Fasolka szparagowa – 20g Mieszanka owocowa – 40g	Płatki gryczane – 12g Mleko – 180ml Nektarynka – 100g
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko, jajko	Mleko	Mleko, seler	Gluten, seler	Mleko

Środa					
	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Posiłek</b>	Płatki jęczmienne na mleku.  Kanapki: pasta z fasolki białej z cebulką i majerankiem, pieczywo mieszane, masło, ogórek, papryka, herbatka owocowa.	Gruszka, brzoskwinia, jabłko.	Zupa wielowarzywna.	Kopytka w sosie szpinakowym, mini marchewka gotowana posypana bazylią, surówka z kalarepkami z koperkiem i jogurtem, kompot owocowy.	Deser warstwowy z bananami.
<b>Skład surowcowy</b>	Płatki jęczmienne – 12g  Mleko – 180ml Fasola biała – 40g Cebula – 5g Pieczywo – 20g Ogórek – 20g Papryka – 20g Olej rzepakowy – 2ml Masło – 4g	Gruszka – 70g Brzoskwinia – 70g Jabłko – 40g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Kalafior – 20g Brokuł – 20g Fasolka szparagowa – 20g Pomidory w puszcze – 20g Masło – 2g Natka pietruszki – 5g	Ziemniaki – 80g Jajko – 0,1szt Śmietana 12%-8g Jajko – 0,1szt Szpinak – 20g Mąka pszenna – 15g Mąka ziemniaczana – 5g Marchewka mini – 40g	Jogurt naturalny – 10g Miód naturalny – 5g Płatki owsiane – 5g Gorzka czekolada – 2g Banan – 50g

	Majeranek - szczypta			Olej z winogron - 3ml Kalarepka - 80g Koperek - 5g Jogurt grecki - 16g Bazyliia suszona - szczypta Mieszanka owocowa - 40g	
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko		Mleko, seler	Gluten, mleko, jajko	Gluten, mleko

<b>Czwartek</b>					
	<b>I Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Zupa</b>	<b>II danie</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Positek</b>	Płatki żytnie na mleku. Kanapki: pasta z awokado i jajek ze szczypiorkiem, pieczywo mieszane, herbatka owocowa.	Koktajl malinowy.	Krem z cukinii z grzankami z bułki.	Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienia, surówka z pora, marchwi i jabłka, brokuł gotowany, woda źródłana.	Ciasto biskopotowe z borówką amerykańską, mleko modyfikowane.
<b>Skład surowcowy</b>	Płatki żytnie - 12g Mleko - 180 ml Jajko - 0,25szt Awokado - 0,2szt ( 30g) Szczypiorek - 10g Pieczywo - 20g	Jogurt naturalny - 120g Maliny - 20g Miód naturalny - 5g	Marchew - 30g Pietruszka - 10g Seler - 5g Por - 5g Cukinia - 30g Ziemniaki - 40g Jogurt naturalny - 10g Oliwa z oliwek - 5g Natka pietruszki - 5g Bułka pszenna - 10g	Pierś z kurczaka - 35g Mąka pszenna-3g Jajko - 0,1szt Cebula - 5g Bułka pszenna - 3,5g Koperek - 10g Śmietana 12% - 8g Mąka pszenna - 2g Kasza jęczmienia - 12g Por - 20g Marchew - 10g Jabłko - 20g Jogurt naturalny - 16g Brokuł - 30g Oliwa z oliwek - 5ml	Mąka pszenna - 13g Jajko - 0,2szt Cukier - 10g Borówka amerykańska - 30g Mąka ziemniaczana - 5g Cukier waniliowy Proszek do pieczenia Mleko modyfikowane 150ml
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko, jajko	Mleko	Mleko, seler, gluten	Gluten, mleko, jajko	Gluten, jajko, mleko

Piątek					
	I Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek
<b>Posiłek</b>	Kasza kukurydziana na mleku.  Kanapki: pasta twarogowa z rzodkiewką, pieczywo mieszane, masło, herbatka owocowa.	Sałátka z melona i brzoskwini.	Zupa zacierkowa.	Łosoś w jarzynach, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, jabłka, cebulki z oliwą z oliwek, fasolka zielona, kompot owocowy.	Suflet z kaszy manny z musem truskawkowym.
<b>Skład surowcowy</b>	Kasza kukurydziana – 12g Mleko – 180ml Ser twarogowy – 30g Rzodkiewka – 20g Jogurt naturalny – 8g Pieczywo – 20g Masło – 4g	Melon – 70g Brzoskwinia – 70g	Marchew – 30g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Mąka pszenna – 15g Jajko – 0,1szt Masło – 2g Natka pietruszki – 5g	Łosoś – 35g Por – 3g Marchew – 10g Pietruszka – 3g Mąka pszenna – 3g Kiszona kapusta – 25g Marchew – 7g Ziemniaki – 100g Jabłko – 10g Cebula – 2g Oliwa z oliwek – 5ml Fasolka zielona – 30g Mieszanka owocowa – 40g	Kasza manna – 12g Mleko – 50ml Jajko – 0,1szt Truskawka – 20g Masło – 2g Cukier – 4g
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko		Gluten, mleko, jajko, seler	Ryba, gluten	Gluten, mleko, jajko



Przykład drugi, źródło: Zespół Żłobków Miejskich w Warszawie

Poniedziałek				
	I Śniadanie II Śniadanie	II danie	Zupa + Podwieczorek	
<b>Positek</b>	<p>Kasza orkiszowa na mleku modyfikowanym. Bułka z masłem i pomidorami koktajlowymi. Jajecznica ze szczypiorkiem. Woda z cytryną.</p> <p><b>II śniadanie:</b> plastry melona.</p>	<p>Bitki ze schabu w sosie koperkowym z ziemniakami. Jarzynka: żółta fasolka szparagowa z masłem. Surówka: marchew z jabłkiem i jogurtem. Mięta do picia.</p>	<p>Zupa kalafiorowa z płatkami jęczmieniowymi i natką.</p>	<p>Ciasto biszkoptowe z brzoskwiniami (wyrób własny). Lekki kisiel truskawkowy do picia.</p>
<b>Skład surowcowy</b>	<p>Kasza orkiszowa – 10g Mleko modyfikowane (porcja 180 ml 27g proszku+0,16l wody). Bułka wrocławska – 20g Masło - 3g Pomidor koktajlowy – 20g Jajo – 1szt (ok.50g) Szczypior – 3g Cytryna – 4g Woda – 200ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Melon - 100g</p>	<p>Ziemniaki – 100g Schab wieprzowy b/k – 35g Sól – szczypta Olej rzepakowy – 5g Cebula – 3g Jajo – 0,1szt. (ok. 5g) Bułka tarta – 2g Koperek – 2g Cytryna 20g – ok.2g soku Żółta fasola szparagowa – 50g Masło – 2g Marchew – 20g Jabłko – 20g Jogurt naturalny – 20g Cukier – 3g Woda – 200ml Herbatka miętowa (1saszetka/0,5l)</p>	<p>Marchew – 25g Pietruszka – 15g Seler – 10g Por/cebula – 5g Kalafior – 60g Płatki jęczmienne – 10g Natka pietruszki – 3g Mleko – 20ml (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy)</p>	<p>Truskawki – 40g Mąka ziemniaczana – 5g Mąka pszenna typ 500- 20g Jajo – 0,1szt. (ok.5g) Cukier-3g Cukier waniliowy – 2g Proszek do pieczenia – 0,5g Brzoskwinia – 20g</p>
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko, jaja	Gluten, jaja, mleko	Seler, mleko, gluten	Gluten, jaja

Wtorek				
	I Śniadanie II Śniadanie	II danie	Zupa + Podwieczorek	
<b>Positek</b>	<p>Kasza manna na mleku. Pieczywo mieszane z masłem, pastą z mozzarelli z sałatą masłową, czerwoną cebulą i koperkiem. Herbatka miętowa.</p> <p><b>II śniadanie:</b> stúpki marchewki i kalarepki, truskawki</p>	<p>Spaghetti z kolorowego makaronu z gulaszem z indyka w sosie pomidorowym. Jarzynka: brukselka gotowana z masłem. Surówka: seler z ananase, jabłkiem i jogurtem greckim. Kompot gruszkowo-czereśniowy.</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami, natką i jogurtem</p>	<p>Jabłko pieczone z płatkami migdałów, z dodatkiem cynamonu i miodu. Maślanka z borówkami.</p>

<b>wykaz składników</b>	<p>Kasza manna – 10g Mleko 3,2% tł. – 180ml Bułka pszenna – 10g Chleb razowy – 15g Masło – 3g Mozzarella – 7g Sałata masłowa – 3g Czerwona cebula – 4g Koper – 2g Woda – 200ml Herbata miętowa – (lekki napar 1 saszetka /0,5l)</p> <p><b>II śniadanie:</b> Marchew – 30g Kalarepa – 30g Truskawki – 50g</p>	<p>Makaron kolorowy np. mini rurki – 20g Filet z indyka – 35g Sól – szczypta Olej rzepakowy – 5g Koncentrat pomidorowy – 4g lub 20g pomidorów świeżych Brukselka – 50g Masło – 2g Seler – 20g Ananas puszka – 10g Jabłko – 10g Jogurt grecki – 20g Gruszka – 20g Czereśnia – 20g Cukier – 3g</p>	<p>Marchew – 20g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Ogórek kiszony – 40g Natka – 3g Ziemniaki – 60g Jogurt naturalny – 15g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść lauowy, liście lubczyku)</p>	<p>Jabłko – 100g Miód – 9g Orzechy włoskie/ migdały po zmieleniu – 4g Cynamon – 0,5g Maślanica naturalna – 100g Borówki – 20g</p>
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Gluten, mleko, seler	Seler, mleko	Mleko, orzechy (włoskie, migdały)

<b>Środa</b>				
	<b>I Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>II danie</b>	<b>Zupa + Podwieczorek</b>	
<b>Positek</b>	<p>Płatki owsiane na mleku. Kanapka z masłem i pastą z sera żółtego z dymką i ogórkiem małosolnym. Woda z miętą i cytryną.</p> <p><b>II śniadanie:</b> brzoskwinia, jabłko.</p>	<p>Pulpety cielęce w sosie śliwkowym z ziemniaczanym puree. Jarzynka: zielony bukiet warzyw (brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona) z oliwą z oliwek. Surówka: kalarepka z papryką kolorową i jogurtem greckim. Kompot wiśniowy.</p>	Zupa - krem z cukinii, marchwi i jablek z groszkiem ptysiowym i natką.	Bananowe placuszki owsiano-kukurydziane. Kawa zbożowa na mleku.
<b>Skład surowcowy</b>	<p>Płatki owsiane – 10g Mleko – 180g Chleb pszenny – 25g Masło – 3g Ser żółty – 5g Dymka – 5g Ogórek małosolny – 20g Woda – 200ml Cytryna – 4g Mięta (4 – 5 listków/ litr)</p> <p><b>II śniadanie:</b> Brzoskwinia – 50g Jabłko – 50g</p>	<p>Ziemniaki – 100g Cielęcina – 35g Cebula – 3g Jajo – 0,1szt. (ok.5g) Bułka tarta – 2g Sól – szczypta Mleko – 20ml Śliwka suszona – 5g Brokuły 20g, groszek zielony 10g, fasolka szparagowa zielona 20g (razem) – 50g Oliwa z oliwek 3g Kalarepka – 25g Papryka czerwona – 10g Papryka żółta – 10g</p>	<p>Marchew – 20g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Cukinia – 60g Jabłko – 10g Natka – 3g Mleko – 20ml Groszek ptysiowy – 4g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść lauowy, imbir mielony, papryka wędzona słodka)</p>	<p>Banan – 30g Mąka kukurydziana – 5g Mąka owsiana – 5g Jajo – 0,2szt. (ok.10g) Cukier puder – 2g Proszek do pieczenia – około 0,5g (szczypta) Olej rzepakowy – 2g Mleko – 180ml Kawa zbożowa rozp. – 3g</p>



		Jogurt grecki – 20g Wiśnia – 40g Cukier – 3g		
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Gluten, mleko, jaja	Seler, mleko, gluten	Mleko, gluten, jaja

<b>Czwartek</b>				
	<b>I Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>II danie</b>	<b>Zupa + Podwieczorek</b>	
<b>Posiłek</b>	Lane kluski pszenne na mleku. Bułka z twarogiem truskawkowym i plasterkami banana. Herbata z miodem (dla dzieci po pierwszym roku życia).  <b>II śniadanie:</b> kiwi, jabłko.	Kasza gryczana z kuleczkami z indyka w sosie paprykowym. Jarzynka: buraczki ćwikłowe z oliwą z oliwek. Surówka: mizeria z koperkiem i jogurtem greckim. Kompot śliwkowo-jabłkowy.	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i natką.	Płatki kukurydziane pełnoziarniste z jogurtem greckim, jagodami i bakaliami.
<b>Skład surowcowy</b>	Mąka pszenna – 12g Jajo – 0,2szt.(ok.10g) Mleko – 180g Bułka wrocławska – 20g Masło – 3g Twaróg (półtłusty/ wyrób własny) – 30g Truskawki – 10g Banan – 10g Woda – 200ml Herbata liściasta – 0,5g Miód – 3g  <b>II śniadanie:</b> Kiwi – 50g Jabłko – 50g	Kasza gryczana – 20g Filet z indyka – 35g Cebula – 3g Jajo – 0,1szt. (ok.5g) Bułka tarta – 2g Sól – szczypta Papryka czerwona – 10g Papryka słodka (przyprawa) – szczypta Buraki – 40g Oliwa z oliwek – 3g Cytryna – 20g/2g soku Ogórek świeży – 35g Koper – 3g Jogurt grecki – 20g Śliwka – 20g Jabłko – 20g Cukier – 3g	Marchew – 20g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Młoda kapusta – 50g Natka – 3g Ziemniaki – 60g Olej rzepakowy – 3g Masło – 2g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, kmínek mielony)	Jogurt grecki – 100g Jagoda – 40g Płatki kukurydziane pełnoziarniste – 5g Rodzynki – 5g Morele suszone – 5g Miód – 3g
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, jaja	Seler, mleko	Mleko, gluten

Piątek				
	I Śniadanie II Śniadanie	II danie	Zupa + Podwieczorek	
<b>Positek</b>	Ryż jaśminowy na mleku. Chleb razowy z masłem, z plastrem szynki z kurczaka, z paseczkami papryki kolorowej. Woda z limonką.  <b>II śniadanie:</b> borówki.	Ziemniaki z koperkiem, pieczone „paluszki” z mintaja ze szpinakiem baby (wyrób własny). Jarzynka: cukinia z krążkami marchewki i oliwą z oliwek. Surówka: Rzodkiewka z dymką i jogurtem greckim. Kompot z owoców mieszanych.	Zupa brokułowa z grzankami z bułki i natką.	Babka pszenno-gryczana z domowym twarożkiem i malinami. Mleko modyfikowane.
<b>Skład surowcowy</b>	Ryż jaśminowy – 10g Mleko – 180g Chleb razowy – 25g Masło – 3g Szynka z kurczaka – 10g Papryka czerwona – 6g Papryka żółta – 6g Woda – 200ml Limonka – 4g  <b>II śniadanie:</b> Borówki – 100g	Ziemniaki – 100g Koper – 3g Ryba mintaj (mrożony) – 35g Szpinak baby – 5g Jajo – 0,1szt. (ok.5g) Sól – szczypta Cebula – 3g Olej rzepakowy – 3g Cukinia – 40g Marchew – 10g Oliwa z oliwek – 3g Rzodkiewka – 40g Dymka – 5g Jogurt grecki – 20g Mieszanka owocowa – 40g Cukier – 3g	Marchew – 25g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Brokuły – 60g Natka – 3g Grzanki z bułki pszennej – 5g Olej rzepakowy – 3g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, liść lubczyku)	Mąka pszenna/ gryczana – 10g Masło – 6g Jajo – 0,2szt (żółtko) Twaróg – 30g Maliny – 20g Jogurt naturalny – 10g Cukier puder – 2g Mleko modyfikowane (porcja 180 ml 27g proszku+0,16l wody)
	Gluten, mleko	Gluten, mleko, jaja, ryby	Seler, mleko, gluten	Mleko, gluten, jaja

Poniedziałek				
	I Śniadanie II Śniadanie	II danie	Zupa + Podwieczorek	
<b>Positek</b>	Płatki ryżowe na mleku. Pieczywo z masłem, plastrem sera żółtego z paseczkami papryki czerwonej. Woda z cytryną.  <b>II śniadanie:</b> arbuz, mandarynka.	Kotlet kalafiorowo-jajeczny w lekkim sosie chrzanowym z kaszą bulgur. Jarzynka: szpinak gotowany z masłem. Surówka: pomidor z czarnymi oliwkami, szczypiorkiem i olejem z pestek winogron. Kompot śliwkowy.	Zupa krem z dyni z dodatkiem mleka kokosowego i natki.	Ciasto marchewkowe. Brzoskwinowy napój mleczny.

<b>Skład surowcowy</b>	<p>Płatki ryżowe – 10g Mleko – 180g Bułka wrocławska – 20g Masło – 3g Ser żółty – 8g Papryka czerwona – 12g Woda – 200ml Cytryna – 4g</p> <p><b>II śniadanie:</b> Arbuz – 80g Mandarynka – 50g</p>	<p>Kasza bulgur – 20g Jajo – 0,4szt.(ok. 20g) Cebula – 3g Olej rzepakowy – 5g Chrzan w stoiku – 2g Kalafior – 30g Szpinak – 40g Masło – 2g Pomidor – 40g Czarne oliwki – 3g Szczypior – 3g Olej z pestek winogron – 3g Śliwka – 40g Cukier – 3g</p>	<p>Marchew – 10g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Dyń – 50g Ziemniaki – 60g Mleko kokosowe – 10g Czosnek – 2g Natka – 3g Fakultatywnie; sok pomarańczowy-20g (przyprawy: sól, pieprz, imbir, kurkuma)</p>	<p>Jaja (0,2szt) – 10g, Cukier – 2g lub miód – 6g, Mąka pszenna – 10 – 15g, Marchew – 15g, Olej-2g, Proszek do pieczenia – 0,5g, (przyprawy: gałka muszkatołowa, imbir, cynamon) Mleko krowie – 160ml Brzoskwinia – 40g</p>
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Gluten, mleko, jaja	Seler	Mleko, jaja, gluten

<b>Wtorek</b>				
	<b>I Śniadanie</b> <b>II Śniadanie</b>	<b>II danie</b>	<b>Zupa + Podwieczorek</b>	
<b>Positek</b>	<p>Kakao na mleku. Kanapka z piersią z indyka z masłem, ogórkiem i kielkami lucerny/rzodkiewki. Herbata z miodem.</p> <p><b>II śniadanie:</b> brzoskwinia, jabłko.</p>	<p>Rolada z dorsza w sosie cytrynowo-ziołowym z zielonym puree ziemniaczanym, Jarzynka: kapusta młoda z koperkiem i dodatkiem masła. Surówka: wielowarzywna (marchew, roszponka, papryka żółta z jabłkiem i jogurtem). Kompot z owoców mieszanych.</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką, zaprawiana kefirem.</p>	<p>Budyń jaglano-bananowy z kawałkami kiwi.</p>
<b>Skład surowcowy</b>	<p>Kakao – 5g Mleko – 200ml Chleb pszenny – 25g Masło – 3g Pierś gotowana z indyka – 10g Ogórek – 12g Kielki lucerny/rzodkiewki – 2g Herbata liściasta – 0,5g Miód – 6g</p> <p><b>II śniadanie:</b> Brzoskwinia – 70g Jabłko – 50g</p>	<p>Ziemniaki – 100g Mleko – 20ml Koper – 2g Szpinak – 6g Dorsz świeży – 33g Cebula – 3g Cytryna – 2g Ziółta prowansalskie – szczypta Bazylia – szczypta Jaja – 0,1szt.(ok.5g) Bułka tarta – 2g Olej rzepakowy – 5g Kapusta młoda – 40g Koper – 3g Masło – 2g Marchew – 10g Sałata roszponka – 20g Papryka żółta – 10g Jabłko – 10g Jogurt naturalny – 20g Mieszanka owocowa – 40g Cukier – 3g</p>	<p>Marchew – 25g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Przecier pomidorowy – 20g Pomidory – 40g Makaron muszelki mini – 15g Kefir – 15g Natka – 3g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, liść laurowy, bazylia)</p>	<p>Kasza jaglana – 20g Mleko – 100ml Daktyle suszone – 8g Banan – 40g Kiwi – 20g</p>
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Gluten, mleko, ryby	Seler, mleko	Mleko, gluten

Środa				
	I Śniadanie II Śniadanie	II danie	Zupa + Podwieczorek	
<b>Positek</b>	<p>Płatki kukurydziane na mleku. Pieczywo razowe z pastą z zielonego groszku i pomidora suszonego z dodatkiem czosnku i limonki z krążkami rzodkiewki. Herbata z rumianku.</p> <p><b>II śniadanie:</b> banan, śliwka.</p>	<p>Kasza orkiszowa z gulaszem z kurczaka w sosie ze słonecznym bukietem warzyw z przecierem pomidorowym (brokuły, ziarno kukurydzy, mini marchewki). Surówka: ogórek świeży z kalarepką, koperkiem i kefirem. Kompot porzeczkowo-jabłkowy.</p>	<p>Botwinka z ziemniakami i natką z „kleksem” jogurtu.</p>	<p>Borówkowy deser a’la panna cotta na spodzie biszkoptowym z malinami na bazie jogurtu greckiego.</p>
<b>Skład surowcowy</b>	<p>Płatki kukurydziane – 10g Mleko – 180ml Chleb razowy – 25g Maso – 3g Groszek zielony – 12g Pomidory suszone – 2g Czosnek – 2g Limonka – 1g Rzodkiewka – 9g Woda – 200ml Rumianek – (1/4 saszetki około 0,3g)</p> <p><b>II śniadanie:</b> Banan – 50g Śliwka – 60g</p>	<p>Kasza orkiszowa – 20g Filet z kurczaka – 35g Cebula – 3g Olej rzepakowy – 5g Brokuły – 10g Kukurydza ziarno – 10g Marchewki mini – 10g Przecier pomidorowy – 20g Ogórek świeży – 20g Kalarepka – 20g Koper – 3g Kefir – 20g Porzeczka czarna – 10g Jabłko – 30g Cukier – 3g (1/2 łyżeczki)</p>	<p>Marchew – 10g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Boćwina – 40g Ziemniaki – 60g Jogurt naturalny – 15g Natka – 3g Cytryna – 2g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy)</p>	<p>Borówka – 30g Malina – 40g Żelatyna wieprzowa – 2g Jogurt grecki – 100g Biszkopty – 6g (2szt.) Cukier – 5g</p>
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko	Gluten, mleko	Seler, mleko	Mleko, gluten

Czwartek				
	I Śniadanie II Śniadanie	II danie	Zupa + Podwieczorek	
<b>Positek</b>	<p>Makaron muszelki na mleku. Bułka z masłem. Twarożek tzatziki z czosnkiem, tartym ogórkiem świeżym i koperkiem. Woda z cząstkami pomarańczy.</p> <p><b>II śniadanie:</b> kawałki owoców: malina, jabłko.</p>	<p>Klops wołowy w lekkim sosie musztardowym z kolorowym ryżem (jaśminowy/czerwony). Jarzynka: krążki marchewki z dynią i masłem. Surówka: sałata lodowa z pomidorami koktajlowymi z sosem na bazie oleju z pestek winogron z dodatkiem cytryny. Kompot truskawkowy.</p>	<p>Zupa z fasolą szparagową (żółta/zielona), ziemniakami i natką, z dodatkiem jogurtu.</p>	<p>Koktajl bananowo-morelowy.</p>

<b>Skład surowcowy</b>	<p>Makaron 4 jajeczny typu muszelki – 12g Mleko – 180g Bułka wrocławska – 20g Masto-3g Twaróg (wyrób własny) – 30g Koper – 3g Ogórek świeży – 15g Czosnek – 2g Woda – 200ml Pomarańcza – 10g</p> <p><b>II śniadanie:</b> Malina – 60g Jabłko – 50g</p>	<p>Ryż czerwony – 10g Ryż jaśminowy – 10g Wołowina – 35g Jaja – 0,1szt.(ok.5g) Bułka tarta – 2g Cebula – 3g Sól – szczypta Olej rzepakowy – 2g Musztarda – 2g Marchewka – 30g Dyńia – 20g Masło – 2g Sałata lodowa – 20g Pomidorki koktajlowe – 20g Olej z pestek winogron – 3g Cytryna – 2g Truskawka – 40g Cukier – 3g</p>	<p>Marchew – 20g Pietruszka – 10g Seler – 5g Por – 5g Fasolka szparagowa żółta – 30g Fasolka szparagowa zielona – 30g Ziemniaki – 60g Jogurt naturalny – 20g Natka – 3g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy)</p>	<p>Banan – 50g Morela – 20g Mleko krowie – 180ml</p>
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, jaja	Seler, mleko	Mleko

<b>Piątek</b>					
	<b>I Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>II danie</b>	<b>Zupa + Podwieczorek</b>		
<b>Positek</b>	<p>Płatki żytnie na mleku. Chleb razowy z masłem, pastą z jaj i awokado z dymką i tartą rzodkiewką. Woda z cytryną i anyżem.</p> <p><b>II śniadanie:</b> kawałki owoców brzoskwinia, śliwka, jabłko.</p>	<p>Pulpety ze świeżego łososia w sosie majerankowym z ziemniakami. Jarzynka: leczo z duszonej cukinii, pomidora, selera naciowego i papryki kolorowej z masłem. Surówka: buraczki pieczone (serwowane na zimno) z jabłkiem, koperkiem i oliwą z oliwek. Kompot wiśniowy.</p>	<p>Zupa - krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, biała część pora, seler) z groszkiem ptysiowym i natką.</p>	<p>Pełnoziarniste naleśniki z twarogiem i kawałkami mango. Mleko z miksowanymi truskawkami.</p>	
<b>Skład surowcowy</b>	<p>Płatki żytnie – 10g Mleko – 180ml Chleb razowy – 25g Masło – 3g Jaja – 0,2szt.(ok.10g) Awokado – 10g Dymka – 5g Rzodkiewka – 10g Cytryna – 4g Anyż – gwiazdka/litr Woda – 200ml II śniadanie: Brzoskwinia – 40g Śliwka – 40g Jabłko – 30g</p>	<p>Ziemniaki – 100g Koper – 2g Łosoś świeży – 33g Majeranek-szczypta Sól – szczypta Cebula – 3g Jaja – 0,1szt.(ok.5g) Bułka tarta – 2g Cukinia – 20g Pomidor – 10g Seler naciowy – 8g Papryka żółta – 6g Papryka czerwona – 6g</p>	<p>Marchew – 20g Pietruszka – 30g Seler – 20g Por – 20g Kalafior – 30g Groszek ptysiowy – 5g Olej rzepakowy – 3g Natka – 3g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz ziołowy, liść laurowy, gałka muszkatołowa)</p>	<p>Mąka pełnoziarnista 3 ziarna – 20g (2 łyżki) Jaja – 0,1szt.(ok.5g) Mleko – 60 ml Twaróg – 30g Jogurt naturalny – 10g Mango – 20g Olej rzepakowy – 3g Cukier waniliowy – 2g Truskawki – 20g Mleko – 100 ml Cukier – 3g</p>	

		Masto – 2g Buraki – 30g Jablko – 10g Koper – 2g Oliwa z oliwek – 3g Wiśnia – 40g Cukier – 3g (1/2 łyżeczki)		
<b>Alergeny</b>	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, ryby, jaja	Seler, gluten, jaja	Mleko, gluten, jaja



## DODATKI DO PIECZYWA

### Pasztet domowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	pietruszka	kg	0,3
2	marchew korzeń	kg	0,4
3	seler korzeń	kg	0,2
4	cebula biała	kg	0,06
5	bułka pszenna 350 g	szt	0,10
6	jaja kurze	szt	1,00
7	olej rzepakowy	l	0,02
8	królik comber	kg	0,25

Warzywa umyć, obrać, oplukać, wrzucić na wrzącą wodę. Królika umyć dodać do gotującego się wywaru. Gotować do miękkości, cebulę obrać pokroić w kostkę, zeszklić na oleju. Mięso oddzielić od kości, rozdrobnić w maszynce razem z ugotowaną włoszczyzną i cebulą. Namoczoną bułkę odsączyć, dodać do mięsa i warzyw, następnie wbić jajka (po dezynfekcji), doprawić do smaku, dokładnie wymieszać, włożyć do foremki i piec w temp. 170°C.

### Pasztet warzywny (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	śmietana 18% tłuszczu 400g	szt	0,30
2	marchew korzeń	kg	0,40
3	brokuł mrożony	kg	0,25
4	kalafior mrożony	kg	0,40
5	jaja kurze	szt	3,00
6	mąka kukurydziana	kg	0,04

Poszczególne warzywa poddać obróbce wstępnej, następnie należy ugotować na pół twardo, wyjąć do schłodzenia (każde oddzielnie). Następnie przekręcić przez maszynkę. Jajka zdezynfekować, oddzielić żółtko od białka, do każdej porcji warzyw dodać żółtko, ubite białko, 1/3 część śmietany i mąki. Dokładnie wymieszać. Układać warstwami w blaszkach. Piec w temp. 180°C ok. 50 min.

### Pasta z jaj z serem żółtym i ze szczypiorkiem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	7,00
2	ser żółty	kg	0,06
3	masło extra	kg	0,04
4	szczypiorek pęczek	szt	0,30

Jaja zdezynfekować. Ugotować na twardo, obrać, przepuścić przez maszynkę. Ser żółty zetrzeć na tarce, szczypiorek umyć, osuszyć drobno pokroić. Wszystkie składniki wyłożyć do miski, dodać masło i mieszać, aż pasta będzie jednolita.

### Pasta jajeczna z natką pietruszki (ew. szczypiorkiem, 10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	5,00
2	jogurt naturalny 400g	szt	0,20
3	natka pietruszki / szczypiorek	szt	0,50

Jaja zdezynfekować, ugotować na twardo, obrać, pokroić drobno, dodać jogurt i natkę pietruszki (umytą, drobno pokrojoną lub zblendowaną), dokładnie wymieszać, przyprawić do smaku.

### Pasta z jaj i awokado (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	2,5
2	szczypiorek pęczek	kg	0,1
3	awokado	szt	2,00

Umyć awokado, obrać ze skórki, oddzielić pestkę, następnie zmiksować. Do masy dodać ugotowane, drobno pokrojone jajka i szczypiorek – wymieszać, doprawić do smaku.

### Pasta z ciecierzycy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ciecierzyca kremowa	kg	0,21
2	pietruszka	kg	0,10
3	marchew korzeń	kg	0,10
4	olej z winogron	ml	5

Ciecierzycę wypłukać i namoczyć dzień wcześniej, na drugi dzień ugotować. Obrać, umyć i rozdrobnić warzywa, ugotować, odcedzić wywar, wystudzić. Warzywa przepuścić przez maszynkę razem z ugotowaną ciecierzycą, dodać olej, przyprawy, wymieszać.



### Pasta z łososia i awokado (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	łosoś	kg	0,20
2	cebula biała	kg	0,02
3	awokado	szt	2,00
4	koper	szt	0,25

Łososia oczyścić, opłukać, zawinąć w folię, upiec, ostudzić przepuścić przez maszynkę. Awokado umyć, obrać, wyjąć pestkę, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach dodać do farszu. Dodać pozostałe składniki. Wymieszać, przyprawić.

### Pasta łososiowo-serowa z tymiankiem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	łosoś	kg	0,20
2	ser twarogowy	kg	0,10

Filet z łososia umyć, przepuścić przez maszynkę, posypać tymiankiem, zawinąć w folię aluminiową, upiec. Gdy wystygnie wymieszać z serem, doprawić do smaku.

### Pasta mięsno-warzywna (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	szynka wieprzowa b/k	kg	0,20
2	pietruszka	kg	0,10
3	marchew korzeń	kg	0,10
4	oliwa z oliwek	ml	5

Umyć mięso, rozdrobnić i ugotować razem z wcześniej obranymi, umyтыми i rozdrobnionymi warzywami. Odcedzić wywar. Mięso i warzywa wystudzić, przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach. Dodać oliwę, przyprawy, natkę pietruszki, wymieszać.

### Pasta twarogowa o smaku wiśniowym (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	L	0,04
2	ser twarogowy	kg	0,30
3	dżem 100% owoców 220g	szt	0,40

Ser przepuścić przez maszynkę, dodać pozostałe składniki, delikatnie wymieszać aby pasta była jednolita. W razie potrzeby można dodać mleka.

### Twarożek czosnkowo-koperkowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ser twarogowy	kg	0,30
2	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,08
3	koper	szt	0,50
4	czosnek	wg uznania	

Koperek umyć, odsączyć i drobno posiekać. Ser biały zmiksować z mlekiem. Dodać koper i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dobrze wszystko wymieszać.

### Pasta z sera białego i jajka (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	2,50
2	ser twarogowy	kg	0,20
3	jogurt naturalny 400 g	szt	0,20

Jajka zdezynfekować, ugotować na twardo, ostudzić, przepuścić przez maszynkę razem z serem białym. Dodać natkę pietruszki, jogurt, wymieszać. Doprawić do smaku.

### Pasta twarogowa z rzodkiewką (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ser twarogowy	kg	0,30
2	rzodkiewka pęczek	kg	0,20
3	jogurt naturalny 400g	szt	0,20

Ser przepuścić przez maszynkę. Rzodkiewkę umyć, zetrzeć na tarce, dodać pozostałe składniki, delikatnie wymieszać.

### Pasta z białej fasoli (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	biała fasola konserwowa/gotowana	kg	0,40
2	cebula	kg	0,05
3	majeranek		szczypta
4	olej rzepakowy	ml	2

Cebulkę zeszklić na oleju, wymieszać z przetartą fasolą i odrobiną majeranku.

### Pasta z dorsza/łososia (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,07
2	pietruszka	kg	0,025
3	masło extra/oliwa z oliwek	kg/ml	0,04/0,03
4	seler korzeń	kg	0,025
5	filet dorsz mrożony shp/łososia	kg	0,30

Rozmrożony filet umyć, osuszyć, przepuścić przez maszynkę, zawinąć w folię, upiec. Warzywa ugotowane i schłodzone rozdrobnić przez maszynkę i wymieszać razem z upieczonym dorszem/łososiem. Dodać masło/oliwę z oliwek, natkę, doprawić.

### Pasta z mozzarelli z sałatą masłową, czerwoną cebulą i koperkiem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mozzarella	kg	0,07
2	sałata masłowa	kg	0,03
3	czerwona cebula	kg	0,04
4	koper	kg	0,02
5	masło	kg	0,03

Mozzarellę zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Dodać umytą i zblendowaną sałatę masłową, masło oraz drobno pokrojoną czerwoną cebulę. Na koniec dodać posiekany koper, wymieszać dokładnie do całkowitego połączenia składników i rozsmarować na pieczywie.

### Pasta z zielonego groszku i pomidora suszonego z dodatkiem czosnku i limonki (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	groszek zielony	kg	0,12
2	pomidory suszone	kg	0,02
3	czosnek	kg	0,02
4	limonka	kg	0,01
5	rzodkiewka	kg	0,09
6	masło	kg	0,03

Groszek zielony, czosnek i pomidory suszone zblendować, dodać masło, doprawić sokiem wyciśniętym z limonki. Wymieszać i rozsmarować na pieczywie.

# ZUPY

## Zupa z fasoli szparagowej (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki późne	kg	0,30
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
7	fasolka szparagowa	kg	0,50
8	olej rzepakowy	l	0,02
9	woda		Uzupełnić do 1800 ml

Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, gotować. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Fasolkę gotować w osobnym garnku. Po wystygnięciu zmiksować i dodać do wywaru, zagotować, wyłączyć, dodać jogurt.

## Zupa gulaszowa (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	udziec cielęcy b/k	kg	0,30
6	papryka czerwona	kg	0,15
7	ziemniaki późne	kg	0,15
8	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50
9	cebula biała	kg	0,07
10	masło extra	kg	0,02
11	woda		Uzupełnić do 1800 ml

Ugotować wywar warzywny, mięso oczyścić, przekręcić przez maszynkę. Cebulę lekko podsmażyć na maśle, dodać mięso i dusić na małym ogniu aż będzie miękkie. Paprykę umyć, sparzyć, obrać ze skórki, drobno pokroić, pomidory zmiksować. Wszystko razem wymieszać, doprawić do smaku i zagotować.

### Zupa zacierkowa (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	jaja kurze	szt	1,0
6	mąka pszenna	kg	0,15
7	masło extra	kg	0,02
8	natka pietruszki	kg	0,05

Warzywa umyć, obrać, optukać, rozdrobnić na tarce o grubych oczkach i wrzucić do wody, ugotować. Z mąki i jajek zagnieść ciasto, gdy warzywa są miękkie dodać starte na tarce ciasto i masło, gotować jeszcze parę minut.

### Zupa warzywny mix („pejzanka”) (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	kapusta biała	kg	0,10
6	fasolka szparagowa mrożona	kg	0,10
7	ziemniaki	kg	0,20
8	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50
9	groszek zielony mrożony	kg	0,10
10	brokuł mrożony	kg	0,10
11	kalafior mrożony	kg	0,10
12	jogurt 400g	szt	0,25
13	masło	kg	0,02
14	woda		

Ugotować wywar warzywny z dodatkiem masła. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, posiekaną kapustę, kalafiora, brokuł i zielony groszek. Fasolkę przepuścić przez maszynkę o grubych oczkach, dodać do wywaru. Gdy warzywa będą już miękkie wlać zmiksowane pomidory z puszek i doprawić do smaku. Zabielić jogurtem, dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

### Zupa krem z dyni (cukinii/zielonego groszku/pora/selera) (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki późne	kg	0,40
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
7	dynia	kg	0,60
8	masło	kg	0,02
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, ugotować wywar z dodatkiem masła. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki oraz dynię. Gotować do miękkości, zmiksować, zagotować, doprawić do smaku, dodać jogurt.

### Zupa jagodowa z makaronem (śliwkowa/wiśniowa/truskawkowa, 10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jagody czarne mrożone	kg	0,40
2	Jogurt naturalny 400g	szt	0,25
3	Miód naturalny 400g	szt	0,1
4	woda		

Jagody zalać wodą zagotować, zmiksować. Dodać miód i jogurt. Podawać z makaronem lub płatkami kukurydzianymi.

### Zupa pomidorowa (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	pomidory w puszcze całe 400g	szt	1
6	śmietana 18% tłuszczu 400g/ jogurt naturalny	szt	0,25/0,25
7	woda		

Sporządzić wywar warzywny. Dodać zmiksowane pomidory z puszki, zagotować, zaprawić śmietaną, posypać świeżą natką.

### Zupa wiedeńska (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,25
6	kasza manna	kg	0,10
7	masło extra	kg	0,02
8	woda		

Z warzyw ugotować wywar. Dodać obrane i drobno pokrojone ziemniaki, gotować do miękkości, następnie dodać kaszę mannę i masło, gotować jeszcze parę minut, przed podaniem posypać koperkiem.

### Zupa solferino (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50
6	ziemniaki	kg	0,40
7	papryka czerwona	kg	0,20
8	kapusta biała	kg	0,10
9	masło extra	kg	0,02
10	woda		

Z warzyw ugotować wywar. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę, gotować do miękkości, następnie dodać masło, doprawić do smaku przyprawami ziołowymi i natką pietruszki.

### Zupa szpinakowa z jajkiem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10

4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,40
6	szpinak mrożony	kg	0,30
7	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
8	masło	kg	0,02
9	jaja kurze	szt	2,5
10	woda		

Z warzyw ugotować wywar. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę, gotować do miękkości. Szpinak wrzucić do zupy, zagotować. Następnie dodać posiekany czosnek i jogurt, doprawić do smaku, dodać przed podaniem posiekany koperek i starte na tarce ugotowane na twardo jajka.

### Barszcz ukraiński (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	burak ćwikłowy	kg	0,50
6	jogurt 400g	szt	0,25
7	kapusta biała	kg	0,10
8	fasolka szparagowa mrożona	kg	0,10
9	ziemniaki	kg	0,10
10	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać w wodzie, rozdrobnić na grubych oczkach szatkownicy lub tarki ( marchew, pietruszka, seler) lub pokroić (kapusta, ziemniaki). Ugotować wywar warzywny ze startymi burakami, fasolką i ziemniakami. Kiedy warzywa będą ugotowane zupę zaprawić jogurtem. Można dodać sok z cytryny, natkę pietruszki i pieprz do smaku.

### Zupa wiejska z mięsem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10



4	seler korzeń	kg	0,05
5	jaja kurze	szt	1
6	cebula biała	kg	0,08
7	masło extra	kg	0,02
8	filet z piersi indyka	kg	0,30
9	ziemniaki	kg	0,60

Z obranych, umytych i startych warzyw ugotować wywar, dodać masło. Z filetu przekręconego przez maszynkę, jajek (zdezynfekowanych) oraz cebuli zrobić pulpeciki, ugotować oddzielnie. Do każdej porcji zupy dodać pulpeciki.

### Zupa wielowarzywna (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	kalafior mrożony	kg	0,20
6	brokuł mrożony	kg	0,20
7	fasolka szparagowa mrożona	l	0,20
8	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50
9	masło extra	kg	0,02
10	woda		

Por, marchewkę, pietruszkę i seler obrać, umyć, zetrzeć na tarce i ugotować wywar. Dodać masło. Fasolkę przepuścić przez maszynkę na grubych oczkach. Kalafior i brokuł pokroić na małe różyczki i dodać do wywaru. Gotować aż warzywa będą miękkie. Zmiksowane pomidory z puszkki wlać do wywaru, zagotować.

### Zupa z fasoli szparagowej mrożonej (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,30

6	jogurt naturalny 400g	kg	0,30
7	fasolka szparagowa	szt	0,25
8	olej rzepakowy	kg	0,50
9	woda	l	0,02

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce gotować, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Fasolkę gotować w osobnym garnku, gdy przestygnie zmiksować i dodać do wywaru, następnie dodać jogurt i koperek.

### Zupa koperkowa z lanymi kluskami (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	jaja kurze	szt	1,50
6	mąka pszenna	kg	0,07
7	masło extra	kg	0,02
8	koper	szt	1,5
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce, ugotować wywar z dodatkiem masła. Mąkę przesiać, dodać wcześniej sparzone jajka, miksować do uzyskania lanego ciasta. Koper umyć, drobno pokroić, dodać do wywaru. Na gotujący wywar małą strużką wylewać lane ciasto, chwilę pogotować, doprawić do smaku.

### Zupa ogórkowa (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ogórek kiszony	kg	0,30
6	śmietana 18% tłuszczu 400g	szt	0,25
7	ziemniaki	kg	0,40

8	olej rzepakowy	kg	0,02
9	woda	l	0,02

Ugotować wywar warzywny, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Ogórki zetrzeć na tarce jarzynowej, poddusić na oleju i dodać do wywaru. Doprawić do smaku, zagotować, dodać śmietanę i wymieszać. Posypać koperkiem.

### Zupa kalafiorowa (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,20
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
7	kalafior mrożony	kg	0,60
8	olej rzepakowy	l	0,02
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce, gotować z dodatkiem oleju. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i kalafior. Kiedy warzywa będą ugotowane doprawić do smaku i dodać jogurt. Posypać świeżym koperkiem.

### Krupnik jęczmienny (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,40
6	kasza jęczmienna	kg	0,07
7	masło extra	kg	0,02
8	natka pietruszki	szt	0,05
9			

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce, gotować wywar z dodatkiem masła. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Kaszę wyptukać, dodać do wywaru i dalej gotować. Doprawić do smaku przyprawami ziołowymi i świeżym koperkiem.

### Zupa krem z brokołu (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,25
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
7	brokuł mrożony	kg	0,60
8	olej rzepakowy	L	0,02
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce, ugotować wywar z dodatkiem oleju. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki oraz brokuł. Gotować do miękkości, zmiksować, zagotować, doprawić do smaku, dodać jogurt, posypać koperkiem.

### Zupa krem z zielonego groszku (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,40
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
7	groszek zielony mrożony	kg	0,20
8	olej rzepakowy	l	0,02
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać, rozdrobnić, zalać wodą i gotować pod przykryciem z dodatkiem oleju. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i groszek. Po ugotowaniu wszystko zmiksować, zagotować, doprawić do smaku. Dodać jogurt, posypać drobno pokrojoną natką pietruszki.

### Zupa neapolitańska (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05

2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ser żółty	kg	0,05
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,25
7	makaron 4 jajeczny	kg	0,15
8	olej rzepakowy	l	0,02
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce jarzynowej, zalać wodą i ugotować. Makaron ugotować w osobnym garnku, odcedzić. Ser zetrzeć na tarce. Wywar warzywny doprawić do smaku, dodać jogurt, makaron i żółty ser, wymieszać, posypać koperkiem.

### Krupnik jęczmienny z mięsem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,05
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pietruszka	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,05
5	ziemniaki	kg	0,20
6	kasza jęczmienna	kg	0,07
7	schab wieprzowy b/k	kg	0,30
8	masło extra	kg	0,02
9	woda		

Warzywa umyć, obrać, optukać, zetrzeć na tarce. Mięso ugotować w wywarze z dodatkiem masła, wyjąć. Gdy przestygnie pokroić w kostkę. Do wywaru dodać pokrojone ziemniaki, wypłukaną kaszę i dalej gotować. Doprawić do smaku. Kiedy ziemniaki i kasza będą miękkie, dodać pokrojone mięso i zagotować. Przed podaniem posypać koperkiem lub natką pietruszki.

# DANIA JARSKIE

## Cukiniowe kleksy z jogurtem (25 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	cukinia świeża/mrożona	kg	0,60
2	marchew korzeń	kg	0,15
3	cebula biała	kg	0,20
4	ser żółty	kg	0,15
5	jaja kurze	szt	4,00
6	mąka pszenna tortowa	kg	0,18
7	olej rzepakowy	l	0,125
8	jogurt grecki 400 ml	szt	1

Cukinię zetrzeć na tarce grubych oczkach, odstawić na 10-15 minut w celu odsączenia nadmiaru wody, następnie zetrzeć marchew i cebulę oraz posiekać natkę pietruszki. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać (jaja poddać dezynfekcji). Doprawić do smaku. Piec w piekarniku okrągłe placuszki w temp. 180°C przez 35-40 min. Po wystudzeniu położyć na każdy placuszek łyżkę jogurtu greckiego i posypać koperkiem lub szczypiorkiem.

## Torcik warzywny (40 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	pomidor	kg	0,8
2	marchew	kg	0,8
3	śmietana 18% 400g	szt	1
4	ser żółty	kg	0,4
5	jaja kurze	szt	15
6	kalafior	kg	0,8
7	brokuł	kg	0,8
8	olej rzepakowy	l	0,125
9	fasolka szparagowa zielona	kg	0,8
10	papryka czerwona	kg	0,2
11	mąka gryczana	kg	0,1

Jajka poddać dezynfekcji, warzywa po obróbce wstępnej pokroić w małe paski lub kostkę, ugotować na półmiękkko, odcedzić, wyłożyć na blaszkę do pieczenia. Śmietanę wymieszać z jajkami i mąką, wylać na warzywa, po wierzchu posypać tartym żółtym serem. Wstawić do piekarnika i zapiec tak aby warzywa były miękkie, a jajka ścięte. Podawać na ciepło lub zimno.

### Naleśniki pszenno-gryczane z serem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	1,50
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,15
3	mąka gryczana	kg	0,10
4	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,50
5	ser twarogowy	kg	0,30
6	jogurt naturalny 400g	szt	0,10
7	cukier kryształ	kg	0,025

Jajka ubić z 3 łyżkami cukru, dodać mleko ciągle miksując, następnie dodać mąkę. Smażyć cienkie placki na lekko złoty kolor. Ser biały zblendować z cukrem, dodać jogurt. Smarować naleśniki masą serową i zawijać. Podawać polane sosem jogurtowo-owocowym.

### Sos jarzynowy po grecku (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,40
2	pietruszka	kg	0,20
3	cebula biała	kg	0,10
4	seler korzeń	kg	0,15
5	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50
6	olej rzepakowy	l	0,03

Warzywa obrać, umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa włożyć do garnka, dodać olej, podlać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Pomidory zmiksować, dodać do ugotowanych jarzyn, zagotować, doprawić do smaku papryką, pieprzem, solą i cukrem.

### Makaron szpinakowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mąka pszenna tortowa	kg	0,175
2	jaja kurze	szt	1,50
3	szpinak mrożony	kg	0,10

Mąkę przesiać na stolnicę, wbić jajka (poddane dezynfekcji) i dodać szpinak oraz sól. Jeżeli szpinak jest mrożony, wtedy go wcześniej rozmrozić, albo wrzucić na patelnię (bez tłuszczu) i chwilę podgrzać aż odparuje. Świeży bardzo drobno posiekać. Wszystkie składniki zagnieść, dodając ewentualnie trochę wody lub mąki, aż masa będzie jędrna, nie może być lepka. Ciasto rozwałkować cieniutko. Każdy płat lekko przesypać mąką. Zwinąć w rulon, a następnie odcinać paski o pożądanej szerokości makaronu. Makaron gotować w lekko osolonym wrzątku.

## Kluski leniwe (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	5
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,3
3	ser twarogowy	kg	0,6
4	masło extra	kg	0,04

Ser biały zmielić, dodać żółtka (jajka poddane dezynfekcji), mąkę pszenną, sól, cukier oraz ubitą na sztywno pianę z białek. Uformować wałeczki, pokroić jak na kopytka i wrzucić na gotującą wodę. Ugotowane kluski połączyć roztopionym masłem.

## Kopytka (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ziemniaki późne	kg	0,80
2	jaja kurze	szt	1,00
3	mąka ziemniaczana	kg	0,05
4	mąka pszenna tortowa	kg	0,15

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować. Ugotowane i ostudzone ziemniaki przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach. Mąkę ziemniaczaną i pszenną przesiać na stolnicę, wyłożyć ziemniaki, dodać jajka i sporządzić ciasto ziemniaczane. Z tak przygotowanego ciasta formować cienkie wałeczki, a następnie kroić niewielkie kluski. Gotować we wrzącej osolonej wodzie do wypłynięcia.

## Kopytka serowe ze szpinakiem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	2,50
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,10
3	ser twarogowy	kg	0,20
4	masło extra	kg	0,02
5	ziemniaki późne	kg	0,80
6	szpinak mrożony	kg	0,20
7	mąka ziemniaczana	kg	0,10

Po obróbce wstępnej ziemniaki ugotować, przepuścić przez praszkę, ostudzić. Ser biały przepuścić przez maszynkę. Szpinak odparować, ostudzić, odcisnąć, zblendować. Jajka poddać dezynfekcji. Do wcześniej przygotowanej masy dodać przesianą mąkę, jajka, zagnieść szybko ciasto. Podzielić na części, formować wałeczki, kroić kluski. Ugotować, połączyć masłem.



# SURÓWKI I JARZYNKI

## Sałatka z buraczków (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	burak ćwikłowy	kg	0,50
2	cebula biała	kg	0,02
3	jabłko deserowe	kg	0,20
4	oliwa z oliwek	l	0,05

Buraki umyć, ugotować, obrać, umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę i jabłka poddać obróbce wstępnej. Następnie cebulę pokroić w drobna kostkę a jabłka zetrzeć na tarce. Wszystko razem wymieszać dodać oliwę i przyprawić do smaku.

## Surówka z ogórka kiszzonego (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ogórek kiszony	kg	0,60
2	cebula biała	kg	0,03
3	oliwa z oliwek	l	0,05

Ogórki kiszone i cebulę białą obrać, pokroić w kostkę (ogórki można też zetrzeć na grubych oczkach tarki). Dodać oliwę z oliwek, całość dobrze wymieszać.

## Surówka z selera, jabłka i rodzynek (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	seler korzeń	kg	0,35
2	jabłko deserowe	kg	0,20
3	rodzynki 100g	szt	0,40
4	jogurt grecki 400g	szt	0,40

Umyte i obrane seler i jabłka zetrzeć na drobnych oczkach tarki lub szatkownicy. Dodać rodzynki i wymieszać surówkę. Następnie dodać jogurt grecki i ponownie dokładnie wymieszać.

### Surówka wielowarzywna (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	kapusta włoska	szt	0,40
2	marchew korzeń	kg	0,10
3	jabłko deserowe	kg	0,10
4	por	kg	0,05
5	papryka czerwona	kg	0,05
6	papryka żółta	kg	0,05
7	olej z winogron	l	0,05
8	koper	kg	0,05

Warzywa umyć, obrać. Kapustę drobno poszatkować i przełożyć do miski. Marchew i jabłka zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Pory drobno pokrojone sparzyć i ostudzić. Paprykę i wszystkie składniki pokroić w kostkę. Wymieszać dodając olej winogronowy. Sałatkę można skropić sokiem z cytryny oraz dodać pieprz do smaku.

### Surówka z włoskiej kapusty z olejem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jabłko deserowe	kg	0,15
2	marchew korzeń	kg	0,15
3	cebula biała	kg	0,02
4	kapusta włoska 500g	szt	0,80
5	olej z winogron	l	0,02

Jabłka i marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Kapustę umyć, odsączyć i drobno poszatkować. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać dodając olej winogronowy.

### Surówka z selera, marchwi, jabłka z jogurtem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	seler korzeń	kg	0,30
2	marchew korzeń	kg	0,10
3	jabłko deserowe	kg	0,15
4	rodzynki 100g	szt	0,20
5	jogurt grecki 400g	szt	0,40

Umyte i obrane seler, marchew i jabłka zetrzeć na drobnych oczkach tarki lub szatkownicy. Dodać rodzynki i wymieszać surówkę, następnie dodać jogurt grecki i ponownie dokładnie wymieszać.

### Surówka z marchwi, jabłka z jogurtem greckim (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,40
2	jabłko deserowe	kg	0,20
3	oliwa z oliwek	l	0,02

Obraną i umytą marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Umyte, obrane i starte na tarce o grubych oczkach jabłka połączyć z marchewką. Dodać oliwę, doprawić do smaku odrobiną soku z cytryny. Wymieszać.

### Surówka z kalarepki (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	kalarepka	kg	0,80
2	jogurt grecki 400g	szt	0,40

Obraną i umytą kalarepkę zetrzeć na tarce lub w kralajnicy, dodać jogurt, przyprawy, sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

### Surówka z kiszonej kapusty (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	kapusta kiszona	kg	0,35
2	jabłko deserowe	kg	0,15
3	marchew korzeń	kg	0,10
4	cebula biała	kg	0,03
5	oliwa z oliwek	l	0,05

Kapustę kiszoną odcisnąć z kwasu i w razie potrzeby wypłukać. Odcisniętą kapustę pokroić. Resztę warzyw i jabłko poddać obróbce wstępnej. Następnie cebulę pokroić w kostkę, marchew i jabłka zetrzeć na tarce jarzynowej. Wszystko dodać do kapusty, doprawić oliwą i przyprawami, dokładnie wymieszać.

### Buraczki duszone (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	burak ćwikłowy	kg	0,80
2	cebula biała	kg	0,02
3	mąka kukurydziana	kg	0,02
4	olej rzepakowy	l	0,02

Umyte, obrane buraki ugotować i zetrzeć, pokroić cebulę w kostkę, wszystko razem wymieszać, dodać odrobinę wody, olej i sok z cytryny. Następnie dusić razem pod przykryciem, oprószyć mąką, doprawić do smaku.

### Surówka z marchwi i chrzanu (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,60
2	chrzan tarty 300g	szt	0,10
3	jabłko deserowe	kg	0,20
4	jogurt grecki 400g	szt	0,40

Marchew i jabłka poddane obróbce wstępnej zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Jogurt naturalny wymieszać z chrzanem, a później połączyć z marchewką i jabłkiem.

### Surówka z marchwi, jabłka z jogurtem greckim (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,40
2	jabłko deserowe	kg	0,20
3	jogurt grecki 400g	szt	0,40

Marchew i jabłka poddane obróbce wstępnej zetrzeć na drobnych oczkach tarki, następnie dodać jogurt i wszystko razem wymieszać.

### Surówka z pora, marchwi i jabłka (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,20
2	marchew korzeń	kg	0,10
3	jabłko deserowe	kg	0,20
4	jogurt grecki 400g	szt	0,40

Umyte i obrane pory drobno posiekać, a następnie sparzyć gorącą wodą, aby je zmiękczyć. Marchew i jabłka po obróbce wstępnej zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Pory, marchew, jabłka wymieszać razem i połączyć z jogurtem greckim

### Surówka z pomidora (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	pomidor	kg	0,60
2	cebula biała	kg	0,03
3	olej z winogron	l	0,05

Pomidory umyć, sparzyć, a następnie obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Całość wymieszać dodając olej winogronowy.

# DANIA OBIADOWE Z MIĘSA, RYB, JAJ

## Schab duszony w mleku z majerankiem i rozmarynem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	cebula biała	kg	0,10
2	olej z winogron	l	0,015
3	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,50
4	schab wieprzowy b/k	kg	0,35

Cebulę obraną, umytą, pokrojoną w kostkę poddusić na oleju. Schab pokrojony w paski obtoczyć w mące, oprószyć ziołami i wyłożyć na cebulę. Całość dusić, kiedy schab będzie miękki, zalać mlekiem, gotować mieszając do momentu zagęszczenia sosu. Doprawić ziołami do smaku.

## Wieprzowina mielona z warzywami (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,015
2	marchew korzeń	kg	0,04
3	pietruska	kg	0,02
4	szynka wieprzowa b/k	kg	0,35

Mięso umyć, przepuścić przez maszynkę o grubych oczkach, udusić w niewielkiej ilości wody. Można dodać przyprawy, zioła do duszenia. Warzywa umyć, obrać. Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce lub szatkownicy o grubych oczkach. Pory drobno posiekać. Warzywa podlać wodą i udusić do miękkości. Mięso połączyć z warzywami. Doprawić do smaku.

## Rumsztyk wieprzowo-cielęcy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mąka pszenna tortowa	kg	0,015
2	jaja kurze	szt	1,50
3	cebula biała	kg	0,10
4	szynka wieprzowa b/k	kg	0,15
5	mąka ziemniaczana	kg	0,015
6	udziec cielęcy b/k	kg	0,15
7	olej rzepakowy	l	0,02

Mięso optukać, pokroić, przepuścić przez maszynkę, cebulę zeszklić na oleju dodać do mięsa. Dokładnie wymieszać dodając pozostałe składniki, doprawić. Uformować rumsztyki, obtoczyć w mące pszennej, obsmażyć z obu stron, przełożyć do brytfanny, wstawić do rozgrzanego piekarnika, zapiec.

### Pieczeń rzymska (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	1,00
2	ligawa wołowa	kg	0,2
3	szynka wieprzowa b/k	kg	0,2
4	butka parówka 350 g	szt	0,10
5	mąka ziemniaczana	kg	0,01

Mięso umyć, pokroić, przepuścić przez maszynkę razem z wcześniej namoczoną i odciśniętą butką. Do masy mięsnej dodać zdezynfekowane jaja, przyprawy, wyrobić na jednolitą masę. Dobrze wyrobioną masę przełożyć do wcześniej przygotowanych blaszek posmarowanych olejem. Upiec w piekarniku. Podzielić na porcje, podawać z sosem.

### Potrawka cielęca (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,10
2	koper	szt	0,50
3	udziec cielęcy b/k	kg	0,35
4	mąka pszenna tortowa	kg	0,03
5	seler korzeń	kg	0,03

Mięso umyć, pokroić w drobną kostkę lub przepuścić przez maszynkę o grubych oczkach. Warzywa (umyte, obrane, starte na grubych oczkach) z przyprawami mieszamy z mięsem i gotujemy. Całość doprawiamy do smaku i zagęszczamy mąką.

### Pieczony kotlet z dorsza/łososia (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	filet dorsz mrożony/łosoś	kg	0,35
2	cebula biała	kg	0,03
3	jaja kurze	szt	1,00
4	butka parówka 350 g	szt	0,10
5	olej rzepakowy	l	0,02

Filet z dorsza rozmrozić, optukać, butkę namoczyć, cebulę zeszklić na oleju. Wszystkie składniki przepuścić przez maszynkę. Dodać zdezynfekowane jajka, dporawić, wyrobić na jednolitą masę, formować kotlety, ułożyć na blasze zwilżonej olejem. Upiec. Podawać z sosem.

### Pieczony kotlet z kaszy jęczmiennej i mięsa (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	szynka wieprzowa b/k	kg	0,30
2	jaja kurze	szt	1,00
3	cebula biała	kg	0,02
4	olej rzepakowy	l	0,01
5	kasza jęczmienna	kg	0,10

Ugotowaną i ostudzoną kaszę zmielić razem z mięsem, dodać podsmażoną lekko cebulę, przyprawy, zdezynfekowane jajka. Wyrobić na jednolitą masę, uformowane kotlety ułożyć na blaszce zwilżonej olejem. Upiec w piekarniku. Podawać z sosem.

### Potrawka z kurczaka (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,10
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,03
3	seler korzeń	kg	0,04
4	pietruszka	kg	0,03
5	cebula biała	kg	0,03
6	natka pietruszki	szt	0,20
7	filet z piersi kurczaka	kg	0,30

Mięso umyć, pokroić w drobną kostkę lub przepuścić przez maszynkę o grubych oczkach. Warzywa (umyte, obrane, starte na grubych oczkach) z przyprawami mieszamy z mięsem i gotujemy. Całość doprawiamy do smaku i zagęszczamy mąką.

### Filet z indyka w sosie słodko-kwaśnym (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	filet z piersi indyka	kg	0,35
2	marchew korzeń	kg	0,30
3	pomarańcza	kg	0,50
4	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50
5	ananas w plastrach w syropie 560g	szt	0,30

Filet z indyka oplukać, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Marchewkę umyć, rozdrobnić i podduścić na oleju. Mięso obtoczyć w mące i wyłożyć na marchewkę. Gdy mięso będzie miękkie dodać pokrojone pomidory bez skórki, ananasy i zalać sokiem z pomarańczy. Wszystko dusić lekko mieszając, na końcu doprawić do smaku.

### Knedle z mięsem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	1,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,15
3	masło extra	kg	0,02
4	ziemniaki późne	kg	0,80
5	mąka ziemniaczana	kg	0,10
6	szynka wieprzowa b/k	kg	0,30
7	włoszczyzna mrożona	kg	0,05

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować, ostudzić, przepuścić przez maszynkę, dodać jajka (wcześniej zdezynfekowane), wymieszać, następnie dodać obie mąki i zagnieść ciasto. Mięso umyć, ugotować z włoszczyzną, ostudzić, przekręcić przez maszynkę razem z włoszczyzną, wymieszać, doprawić do smaku (farsz). Z ciasta formujemy grubszy rulon, kroimy na 3 cm kawałki, nadziewamy farszem formujemy knedle, wrzucamy na gotującą wodę, gdy wypłyną na wierzch gotujemy jeszcze 5 min.

### Gulasz cielęcy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	włoszczyzna mrożona	kg	0,10
2	mąka kukurydziana	kg	0,03
3	udziec cielęcy b/kości	kg	0,35

Mięso umyć, pokroić, wrzucić na wrzącą osoloną wodę z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Warzywa dodać do podgotowanego gulaszu. Gotować do miękkości. Po ugotowaniu zagęścić zawiesiną z mąki kukurydzianej i doprawić do smaku. Na koniec dodać zieleninę.

### Leczo drobiowe z pomidorami (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	filet z piersi kurczaka	kg	0,30
2	cebula biała	kg	0,03
3	papryka czerwona	kg	0,25
4	cukinia	kg	0,20
5	olej rzepakowy	l	0,01
6	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50

Warzywa umyć, pokroić w kostkę, dusić w garnku, najpierw dusić cukinię, dodać cebulę i paprykę. Filet z indyka umyć, pokroić w drobną kostkę, udusić oddzielnie, połączyć składniki, dodać pomidory, doprawić do smaku i zagotować. Podawać z ryżem.



### Gołąbki mięsno-warzywne (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	1,00
2	mąka ziemniaczana	kg	0,015
3	cebula biała	kg	0,05
4	pietruszka	kg	0,05
5	kapusta biała	kg	0,20
6	seler korzeń	kg	0,05
7	olej rzepakowy	l	0,01
8	marchew korzeń	kg	0,15
9	filet z piersi indyka	kg	0,30

Warzywa obrać, umyć, zetrzeć na drobnych oczkach. Filet z indyka umyć, przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach, połączyć z warzywami i jajkami (poddanymi dezynfekcji) dodając mąkę ziemniaczaną i przyprawę do smaku. Wyrobić farsz. Formować łyżką kulki dzieląc na porcje. Następnie nadać kształt gołąbka, obtaczać w mące i piec w piekarniku w temp. 160°C. Po upieczeniu wrzucić na wrzący wywar i gotować do miękkości. Podawać z sosem, np. pomidorowym.

### Polędwiczki zapiekane w porach (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,25
2	polędwiczki wieprzowe	kg	0,35

Polędwiczki umyć, natrzeć przyprawami, pokroić na kawałki. Pory umyć, pokroić i sparzyć. Mięso lekko podpiec, pod koniec pieczenia nakładamy rozdrobnione pory i zalewamy beszamelem. Zapiekamy.

### Dorsz/łosoś w jarzynach (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,03
2	marchew korzeń	kg	0,1
3	pietruszka	kg	0,03
4	mąka pszenna tortowa	kg	0,03
5	seler korzeń	kg	0,03
6	filet dorsz mrożony /łosoś	kg	0,35

Włoszczyznę umyć, obrać, rozdrobnić na grubych oczkach tarki i wrzucić na wrzącą wodę. Filet z dorsza umyć, przepuścić przez maszynkę, oprószyć mąką i wrzucić na przygotowany wywar. Gotować do miękkości. Doprawić do smaku przyprawami i zieleniną.

### Królik duszony w warzywach (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	seler korzeń	kg	0,05
2	śmietana 18% tłuszczu 400g	szt	0,10
3	por	kg	0,025
4	pietruszka	kg	0,05
5	królik comber	kg	0,35
6	marchew korzeń	kg	0,10
7	mąka pszenna tortowa	kg	0,03

Mięso opłukać i gotować. Dodać warzywa po obróbce wstępnej. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, gotować do miękkości. Pora pokroić w półtalarki, poddusić na oleju. Ugotowane mięso i warzywa wystudzić. Mięso obrać od kości, przekroić przez maszynkę o drobnych oczkach. Warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Następnie mięso i warzywa dodać do pora. Dodać zawiesinę z maki, wody i śmietany, zagotować. Doprawić do smaku ziołami.

### Risotto (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ryż brązowy	kg	0,12
2	olej rzepakowy	l	0,01
3	włoszczyzna mrożona	kg	0,30
4	cebula biała	kg	0,02
5	pomidor	kg	0,20
6	papryka czerwona	kg	0,10
7	udziec wołowy bez kości	kg	0,30

Ryż ugotować na półsypko, mięso pokroić w kostkę, poddusić z cebulą i dodać do ryżu. Wymieszać, doprawić. Oczyszczoną paprykę umyć, pokroić lub zetrzeć na tarce jarzynowej, lekko obgotować razem z włoszczyzną. Pomidory przetrzeć i dodać do warzyw. Ryż z mięsem przelożyć do brytfanny wysmarowanej olejem i zalać sosem warzywnym. Zapiekać aż warzywa będą miękkie.

### Gulasz wieprzowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	szynka wieprzowa b/k	kg	0,35
2	włoszczyzna mrożona	kg	0,10
3	mąka kukurydziana	kg	0,03

Mięso umyć, pokroić, wrzucić na wrzącą wodę z dodatkiem liścia laurowego i ziele angielskiego. Warzywa dodać do podgotowanego gulaszu. Gotować do miękkości. Po ugotowaniu zageścić zawiesiną z mąki kukurydzianej i doprawić do smaku. Na koniec dodać zieleninę.

### Makaron w sosie mięsno-warzywnym (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	makaron pełnoziarnisty	kg	0,20
2	cebula biała	kg	0,05
3	cukinia	kg	0,20
4	pietruszka	kg	0,05
5	papryka czerwona	kg	0,20
6	marchew korzeń	kg	0,10
7	seler korzeń	kg	0,05
8	olej rzepakowy	l	0,01
9	filet z piersi indyka	kg	0,30
10	pomidory w puszcze całe 400g	szt	0,50

Warzywa i paprykę umyć, obrać, pokroić w kawałki i wrzucić na wrzącą wodę. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, pokroić i uduścić w oddzielnym garnku. Cebulę zeszklić na oleju. Kiedy wszystkie warzywa są miękkie należy je zmiksować razem z cebulą na krem. Mięso umyć, przepuścić przez maszynkę i dusić do miękkości w garnku. Następnie połączyć ugotowane mięso ze zmiksowanymi warzywami i chwilę gotować. Doprawić do smaku, dodać zioła. Makaron ugotować, podawać ciepły, polany sosem.

### Pieczone kotlety z jajek (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	8,00
2	bułka pszenna 350 g	szt	0,10
3	natka pietruszki	szt	1

Jajka zdezynfekować. 1 szt. zostawić surową, pozostałe 7 szt. ugotować na twardo. Przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach. Dodać umytą, posiekaną natkę pietruszki, bułkę pszenną, doprawić do smaku. Uformowane kotlety można obtoczyć w mące i piec. Podawać z sosem.

### Dorsz/łosoś pieczony w porach (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	por	kg	0,15
2	jogurt grecki 400g	szt	0,50
3	olej rzepakowy	l	0,01
4	filet dorsz mrożony/łosoś	kg	0,35

Rybę umyć, natrzeć marynatą (2 łyżki oleju, pieprz i bazylija) schładzając na 1 godz., następnie przekroić przez maszynkę i dusić. Pora dokładnie umyć, pokroić w drobne talarki, dusić w osobnym garnku. Następnie wymieszać pora i dorsza/łososa, dodać jogurt i zapiec.

## Pulpety z piersi kurczaka (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mąka pszenna tortowa	kg	0,03
2	filet z piersi indyka	kg	0,35
3	jaja kurze	szt	1,00
4	cebula biała	kg	0,05
5	bułka parówka 350 g	szt	0,10

Bułkę pszenną namoczyć, odcisnąć. Pozostałe składniki (filet z kurczaka, cebulkę) przepuścić przez maszynkę, dodać jajka (poddane dezynfekcji). Wszystko razem wymieszać i wyrobić na jednolitą masę. Formować pulpety i obtoczyć je w mące. Gotować partiami /w małej ilości wody.



# DESERY I PODWIECZORKI

## Sałtka z arbuza (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	arbuz	kg	0,50
2	borówka amerykańska	kg	0,30
3	ananas w plastrach w syropie (puszka) 560g	szt	0,50
4	melon żółty	kg	0,5

Arbuza i melona umyć i obrać. Oczyszczyć z pestek. Arbuza pokroić w kostkę, a melona zetrzeć na grubych oczkach tarki. Dodać umytą borówkę amerykańską, ananasa pokrojonego w kostkę. Dodać syrop z ananasa i wszystkie owoce lekko wymieszać.

## Sałtka z arbuza, gruszki, brzoskwini i kiwi (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	arbuz	kg	0,80
2	gruszka	kg	0,25
3	brzoskwinie w syropie (puszka) 820 g	szt	0,50
4	kiwi	kg	0,25

Umyć i obrać arbuza. Oczyszczyć z pestek i pokroić w kostkę. Umyte, obrane gruszkę i kiwi pokroić w kostkę, dodać pokrojoną w kostkę brzoskwinię, do całości wlać trochę syropu z brzoskwini i lekko wymieszać.

## Suflet z kaszy manny (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	1,00
2	kasza manna	kg	0,12
3	masło extra	kg	0,02
4	rodzynki 100g	szt	0,15
5	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,50
6	cukier kryształ	kg	0,04

Kaszę mannę ugotować na mleku, a następnie ostudzić. W tym czasie masło, żółtka i cukier utrzeć na gładką masę, dodać rodzynki i wymieszać. Masę przelać do wystudzonej kaszy i dokładnie połączyć mieszając. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do kaszy – delikatnie wymieszać do połączenia. Tak przygotowaną masę przełożyć do formy i zapiekać w nagrzanym do 200°C piekarniku ok. 20 min. Podawać z musem owocowym.

### Sałotka z melona i brzoskwini (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	melon żółty	kg	0,35
2	melon zielony	kg	0,35
3	brzoskwinie w syropie 820g	szt	1,20

Umyć, obrać melona, oczyścić z pestek i zetrzeć na grubych oczkach. Brzoskwinie pokroić w kostkę, połączyć z melonem. Dodać trochę syropu i lekko wymieszać.

### Mus buraczano-jabłkowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jabłko kwaśne	kg	0,90
2	miód 100% naturalny	szt	0,10
3	burak ćwikłowy	kg	0,30

Buraki umyć, obrać, ugotować na miękko. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, połączyć z burakami, dodać miód, zblendować.

### Mus jabłkowo-dyniowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	dynia mrożona	kg	0,40
2	jabłko kwaśne	kg	0,70
3	miód 100% naturalny	szt	0,10

Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kawałki. Dynię świeżą lub mrożoną (świeżą-umyć, obrać, usunąć ziarna, pokroić) oddzielnie udusić. Po ostudzeniu połączyć z jabłkiem, dodać miód i zblendować.

### Kisiel z jabłkiem (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	kisiel w proszku	szt	2
2	cukier kryształ	kg	0,06
3	woda	l	1,5
4	jabłko deserowe	kg	0,30

Kisiel rozmieszać z niewielką ilością wody i cukrem, resztę zagotować. Do gotującej się wody wlać rozrobiony proszek i cukier. Gotować jeszcze przez chwilę ciągle mieszając. Dodać starte na tarce o grubych oczkach jabłka.

### Mus marchewkowo-gruszkowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	marchew korzeń	kg	0,60
2	gruszka	kg	0,50
3	miód 100% naturalny	szt	0,10

Marchew i gruszkę umyć, obrać. Marchew ugotować, wystudzić, gruszki pokroić na cząstki, wszystko razem wymieszać, dodać miód i zblendować. Jeśli gruszki są twarde można je obgotować.

### Krem z kaszy manny (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	4,00
2	kasza manna	kg	0,12
3	cukier waniliowy	szt	0,50
4	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	1,60
5	cukier kryształ	kg	0,03

Jaja (poddane dezynfekcji) ubić z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Do ugotowanej kaszy manny wlewać małym strumieniem ubitą masę jajeczną, zagotować.

### Kisiel domowy z borówkami (ew. innymi owocami) (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mąka ziemniaczana	kg	0,10
2	cukier kryształ	kg	0,04
3	woda	l	1,00
4	borówka amerykańska	kg	0,30

Borówki umyć zmiksować, mąkę rozmieszać z niewielką ilością wodą i cukrem, resztę zagotować. Do gotującej się wody wlać rozrobioną mąkę. Gotować jeszcze przez chwilę ciągle mieszając, na koniec dodać zmiksowane borówki.

### Jabłko po królewsku (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	rodzynki 100g	szt	0,20
2	miód 100% naturalny 400g	szt	0,16
3	jabłko kwaśne	kg	1,50

Jabłka umyć, obrać, wydrążyć gniazda nasienne, rozdrobnić na tarce o grubych oczkach. Uduścić w piecu. Rodzynki sparzyć, rozdrobnić, dodać do uduoszonych jabłek. Dodać cynamon i miód. Wszystko wymieszać.

### Gruszka w sosie waniliowym (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	gruszka	kg	1,20
2	woda	l	0,50
3	cukier waniliowy	szt	0,30
4	budyń	szt	1,00
5	cytryna		do smaku

Gruszki umyć, obrać, rozgotować i zmiksować, dodając cukier waniliowy i sok z cytryny. Tak przygotowane gruszki uzupełnić brakującą wodą i gotować na tym musie budyń.

### Ciasto biszkoptowe z jabłkami (ew. innymi owocami) (30 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	6,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,40
3	cukier waniliowy	szt	1,00
4	proszek do pieczenia	szt	1,00
5	mąka ziemniaczana	kg	0,15
6	cukier kryształ	kg	0,30
7	jabłko kwaśne	kg	1,50

Oddzielić żółtko od białka. Białka ubić na sztywną pianę, następnie dodać cukier i cukier waniliowy. Ubijać aż do rozpuszczenia cukru. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia. Do ubitych jajek dodać mąkę, dokładnie łącząc składniki. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać masę biszkoptową, jabłka umyć, obrać pokroić w paseczki, posypać cynamonem i ułożyć na wierzchu masy biszkoptowej. Piec w temp. 180 °C.

### Ciasto marchewkowe (20 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	4,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,34
3	olej rzepakowy	l	0,25
4	marchew korzeń	kg	0,40
5	cukier kryształ	kg	0,20
6	proszek do pieczenia	szt	0,00

Jajka poddać dezynfekcji. Białka ubić na sztywną pianę dodać cukier i żółtka. Masę ubijać do rozpuszczenia się cukru. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i wymieszać z cynamonem. Dodać do ubitych jajek mąkę i olej, dokładnie wymieszać, na koniec dodać utartą marchew i połączyć z ciastem. Wylać na blachę i piec w temp 180-190°C, około 1 godzinę.



### Koktajl buraczany (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	burak ćwikłowy	kg	0,30
2	jogurt naturalny 400g	szt	3,00
3	miód 100% naturalny 400g	szt	0,10

Buraki umyć, ugotować ze skórką lub upiec. Miękkie buraki obierać i zmiksować. Jogurt przelać do naczynia, dodać buraki, miód. Wszystko razem wymieszać.

### Deser z awokado (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	banan	kg	0,60
2	awokado	szt	2,00
3	jogurt naturalny 400g	szt	2,00

Awokado umyć, obrać, usunąć pestkę. Banany umyć, obrać. Razem zblendować i dodać jogurt naturalny. Dokładnie wymieszać.

### Drożdżowe ślimaczki z serem (30 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	5,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,60
3	drożdże piekarnicze	szt	0,50
4	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,25
5	ser twarogowy	kg	0,30
6	masło extra	kg	0,09
7	miód 100% naturalny 400g	szt	0,16
8	rodzynki 100g	szt	0,25
9	budyń	szt	0,30
10	cukier kryształ	kg	0,09

Drożdże rozetrzeć z 3 łyżkami cukru, dodać ciepłe mleko, 3 łyżki mąki, wszystko dokładnie wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczyntu dodać mąkę, jajko (poddane dezynfekcji) roztopione ostudzone masło, 3 łyżki wody, cukier i zagnieść ciasto. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia aż podwoi swoją objętość. Ponownie zagnieść i rozwałkować cienki prostokątny placek. Posmarować serem z rodzynkami (wcześniej przepuszczonym przez maszynkę, dosłodzonym miodem). Ciasto zrolować i kroić około 1,5cm ślimaczki. Tak przygotowane drożdżówki pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 20min. Posmarować roztrzepanym jajkiem i wstawić do piekarnika na 20 min. w temp. 180°C.

### Koktajl szpinakowy (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jogurt naturalny (400g)	szt	2,5
2	szpinak ( może być mrożony)	kg	0,2
3	banan	kg	0,5

Wszystkie składniki razem zblendować. Można podawać z odrobiną wiórków z gorzkiej czekolady.

### Twarożek straciatella (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	ser twarogowy	kg	0,60
2	czekolada gorzka 100g	szt	0,10
3	jogurt grecki 400g	szt	0,50
4	cukier waniliowy	szt	1,00

Zmiksować ser twarogowy z cukrem waniliowym i jogurtem do uzyskania jednolitego kremu. Czekoladę zetrzeć na tarce. Ser wyporcjować do miseczek i posypać tartą czekoladą.

### Bułeczki drożdżowe z serem (30 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt.	3,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	1,00
3	olej rzepakowy	l	0,125
4	drożdże piekarnicze 100 g	szt	1,00
5	budyń	szt	0,30
6	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,375
7	ser twarogowy	kg	0,20
8	cukier waniliowy	szt	0,50
9	cukier kryształ	kg	0,20

Ser przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach, dodać cukier, cukier waniliowy i budyń. Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku z 2 łyżkami cukru, odstawić do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, do zagłębienia wlać drożdże i utarte jajka z cukrem (jaja poddane dezynfekcji). Wyrabiać ciasto. Na końcu dodać olej i wyrabiać aż będzie gładkie i lśniące. Odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Po wyrośnięciu rozwałkować, wykrawać krążki, nakładać nadzienie serowe i formować bułeczki. Piec w temp. 180°C do zrumienienia.

## Babka (20 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	6,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,50
3	cukier waniliowy	szt	0,50
4	woda	l	0,24
5	olej rzepakowy	l	0,125
6	cukier kryształ	kg	0,125

Jajka poddać dezynfekcji. Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukier i cukier waniliowy, następnie żółtka. Przesiać mąkę, dodać 2 łyżeczki proszku do pieczenia, dodać do ubitej masy jajecznej wraz z olejem. Dokładnie wyrobić. Wylać na blaszkę i piec w temp. 180°C ok. 1 godz.

## Rogaliki drożdżowe z czekoladą (40 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja	szt	2,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	1,00
3	olej rzepakowy	l	0,22
4	drożdże piekarnicze 100g	szt	1,00
5	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,50
6	czekolada gorzka 100g	szt	4,00
7	cukier kryształ	kg	0,02

Przygotować rozczyń na ciasto (mleko, mąka, cukier, drożdże). Do przesianej mąki dodać rozczyń, jajka (poddane dezynfekcji) i stopniowo dolewając ciepłe mleko wyrobić na gładkie, lśniące ciasto. Na koniec dodać olej, dalej wyrabiając. Odstawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu ciasto ponownie zagnieść, następnie rozwałkować, pokroić w trójkąty. Na środku ułożyć czekoladę, zwinąć rogalik i ułożyć na blasze wyłożonej papierem. Wstawić do nagrzanego piekarnika piec ok. 15 min. w temperaturze 180°C.

## Deser z kaszy jaglanej i awokado (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	kasza jaglana	kg	0,30
2	miód 100% naturalny	szt	0,06 (do smaku)
3	awokado	szt	3,00

Kaszę jaglaną ugotować na miękko, przestudzić i zmiksować razem z awokado, dodać miód.

## Mufiny (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	6,00
2	mąka pszenna tortowa	kg	0,50
3	cukier waniliowy	szt	0,50
4	woda	l	0,125
5	olej rzepakowy	l	0,125
6	czekolada gorzka 100g	szt	0,25
7	cukier kryształ	kg	0,24
8	rodzynki 100g	szt	0,25

Jaja zdezynfekować, utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Stopniowo dodać wodę, olej i mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, dodać rodzynki i rozdrobnioną czekoladę, dokładnie wymieszać. Ciasto piec w 180°C około 40 minut.

## Galaretka mleczno-owocowa z bananami (ew. innymi owocami) (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,50
2	banan	kg	0,30
3	woda	l	0,50
4	galaretka owocowa w proszku	szt	2,00

Zagotować i ostudzić mleko. Galaretkę rozpuścić w połowie wody zalecanej na opakowaniu i ostudzić. Ostudzone mleko wlewać powoli do ostudzonej galaretki. Banany umyć, obrać i zmiksować. Owoce dodać do ostudzonej galaretki z mlekiem. Następnie wlać do zamkniętych pojemników i wstawić do lodówki.

## Deser warstwowy z bananami (ew. innymi owocami) (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jogurt naturalny 400g	szt	2,50
2	miód 100% naturalny 400g	szt	0,125
3	płatki owsiane	kg	0,05
4	czekolada gorzka 100g	szt	0,2
5	banan	kg	0,50

Jogurt zmiksować z miodem. Nakładać do kubeczków warstwowo: mus owocowy, jogurt, posypać zmielonymi płatkami owsianymi i tartą czekoladą.

## Ciasto zebra (20 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	woda	l	0,2
2	olej rzepakowy	l	0,125
3	jaja kurze	szt	5,00
4	cukier waniliowy	szt	1,00
5	mąka pszenna tortowa	kg	0,36
6	kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 80g	szt	0,2
7	cukier kryształ	kg	0,2
8	soda oczyszczana 80 g	szt	0,00

Jajka zdezynfekować. Białka ubić na sztywną pianę, następnie dodać cukier i cukier waniliowy. Do masy jajecznej dodać olej i wodę oraz przesianą mąkę z 2 łyżeczkami sody. Dokładnie wyrobić. Z całości ciasta odlać 1/3 i dodać kakao. Do przygotowanej formy wykładamy łyżką ciasto białe, ciasto kakaowe aż do skończenia. Piec w temp. 180°C, około 1 godzinę.

## Koktajl bananowy (ew. wymiennie z innymi owocami) (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	banan	kg	0,50
2	jogurt naturalny 400g	szt	3,00

Jogurt przelać do naczynia, umyte i obrane banany zmiksować. Połączyć z jogurtem. Jeśli owoce są kwaśne, np. maliny, można dosłodzić odrobiną miodu.

## Ciasto drożdżowe z rodzynkami (30 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jaja kurze	szt	2,25
2	rodzynki 100g	szt	0,25
3	mleko spożywcze 3,2% tłuszczu	l	0,375
4	mąka pszenna tortowa	kg	0,75
5	olej rzepakowy	l	0,125
6	drożdże piekarnicze 100g	szt	1,00
7	cukier kryształ	kg	0,18

Drożdże rozetrzeć z 3 łyżkami cukru, dodać ciepłe mleko, 3 łyżki mąki, wszystko dokładnie wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodać mąkę, jajko (poddane dezynfekcji), olej, 3 łyżki wody, cukier i zagnieść ciasto, pod koniec dodać rodzynki. Ciasto pozostawić do wyrośnięcia aż podwoi swoją objętość. Ponownie zagnieść i przełożyć do formy do pieczenia. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 20 min. Wstawić do piekarnika, piec w temp. 180°C.

### Gruszka z jogurtem i pestkami dyni (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	gruszka	kg	1,20
2	jogurt naturalny 400g	szt	1,00
3	pestki dyni 100g	szt	0,1
4	miód 100 % naturalny 400g	szt	0,16

Gruszki umyć, obrać, pokroić i rozgotować w garnku. Po ostudzeniu dodać jogurt, miód i zmielone pestki dyni.

### Sernik z jogurtu greckiego (40 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jogurt grecki 400g	szt	3,00
2	budyń	szt	3,00
3	cukier kryształ	kg	0,20
4	olej rzepakowy	l	0,18
5	jaja kurze	szt	7,00
6	biszkopty 140g	szt	2,00
7	cukier waniliowy	szt	1,00

Jajka zdezynfekować, oddzielić białko od żółtka. Żółtka utrzeć z połową szklanki cukru i cukrem waniliowym. Dodawać po łyżce jogurtu, budyń, olej – do wyczerpania składników, cały czas mieszając. Białka ubić z połową szklanki cukru i dodać do masy żółtkowej, dokładnie wymieszać. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Na dnie ułożyć biszkopty jeden przy drugim i na nie powoli wyłożyć masę. Wyrównać wierzch ciasta. Piec w temp. 180° przez 1 - 1,5 godz. Wydać przestudzone.

### Budyń jaglano-bananowy z kawałkami kiwi (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	kasza jaglana	kg	0,20
2	mleko	l	1
3	daktyle suszone	kg	0,08
4	banan	kg	0,40
5	kiwi	kg	0,20

Kaszę jaglaną przepłukać na sicie pod strumieniem zimnej, później gorącej wody. Wsypać do garnka, wlać mleko i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem ok. 15 minut aż kasza wchłonie cały płyn. Ugotowaną kaszę przełożyć do dzbanka blendera, dodać banany i suszone daktyle. Dokładnie zmiksować aż powstanie gładki mus. Wyporcjować np. do filiżanek i udekorować pokrojonym na małe kawałki/plasterki kiwi.

### Jabłko pieczone z płatkami migdałów, z dodatkiem cynamonu i miodu (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	jabłko	kg	10 małych sztuk lub 5 dużych
2	miód	kg	0,09
3	orzechy włoskie/migdały po zmieleniu	kg	0,04
4	cynamon	kg	0,005

Jabłka umyć, odciąć górną część (tzw. czapkę) lub przekroić na połowę i wydrążyć środek. W wydrążoną część jabłka wyłożyć miód, posypać cynamonem i płatkami migdałów. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć jabłka i piec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez ok. 15 min

### Bananowe placuszki owsiano-kukurydziane (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	banan	kg	0,30
2	mąka kukurydziana	kg	0,05
3	mąka owsiana	kg	0,05
4	jaja kurze	szt	2
5	cukier puder	szt	0,02
6	proszek do pieczenia	kg	0,005
7	olej rzepakowy	l	0,02

Dojrzałego banana rozgnieść widelcem, dodać mąkę owsianą i kukurydzianą, jajka i szczyptę proszku do pieczenia. Wszystko zmiksować (jeśli masa jest za gęsta można dodać niewielką ilość mleka). Smażyć cienkie placuszki na rozgrzanym oleju. Przed podaniem placuszki można posypać cukrem pudrem.

### Lekki kisiel truskawkowy do picia (10 porcji)

	Nazwa składnika	Miara	Ilość
1	truskawki	kg	0,40
2	mąka ziemniaczana	kg	0,05

Pokrojone truskawki zalać ok. 7,5 szklanki wody i zagotować. W 2,5 szklankach zimnej wody rozproszyc 50g mąki ziemniaczanej i dodać do owoców. Zagotować i odstawić do wystudzenia (ewentualnie lekko dosłodzić).







