

SYCYLIA - Ravanusa (lunch, jadłospis „zimowy”)

Podział składników odżywczych w wybranej diecie

Białko	19,80%
Tłuszcze	12,70%
Nasycone kwasy tłuszczowe	3,60%
Cholesterol	0,10%
Błonnik	5,80%
Węglowodany przyswajalne	58,00%

NIEMCY

Trzy reguły odżywiania dzieci:

- produkty i napoje bogate w składniki pochodzenia roślinnego
- produkty mięsne podawane z umiarem
- produkty tłuste i słodkie racjonowane (podawane oszczędnie/skąpo)

Żywienie dzieci w żłobkach (także kuchnia mieszana i catering) powinno być realizowane w oparciu o świeże produkty.

Kuchnia w żłobku

PLUSY	MINUSY
Bardzo wysoka jakość posiłków	Relatywnie wysokie koszty prowadzenia kuchni i konieczność inwestycji
Bogata, urozmaicona dieta dostosowana do potrzeb dzieci	Relatywnie wysokie koszty zatrudnienia wysoko wykwalifikowanego personelu przygotowującego posiłki na miejscu
Elastyczność – możliwość szybkiego zaspokajania indywidualnych upodobań i życzeń	
Możliwość prowadzenia i przestrzegania diet	
Dzieci mogą uczestniczyć w przygotowywaniu posiłków	
Ograniczone użycie soli naturalnej i cukru	

Jedzenie małych dzieci winno zawierać:

- łagodnie przyprawione dania, rozdrobnione widelcem
- miękkie kawałki owoców (banan, dojrzała gruszka, nektarynka)
- produkty zbożowe pełnoziarniste (dobrze zmielone)
- wykluczamy produkty tłuste i ciężkostrawne
- produkty wzdymające podajemy okazjonalnie i tylko wg indywidualnych możliwości

dziecka

- wykluczamy produkty małe i twarde (orzechy, pestki słonecznika, owoce jagodowe z pestkami, winogrono, niełuskany ryż) i zwierające elementy, które przy połykaniu mogą zostać wchłonięte do dróg oddechowych

Odżywianie w 2 roku życia

- bogate w produkty roślinne
- napoje
- umiarkowana ilość produktów zwierzęcych
- produkty tłuste podajemy oszczędnie

Bremen Speiseplan - Checkliste

Tygodniowy (5 dni) plan dań obiadowych – schemat ideowy:

- 1 posiłek mięsny
- 1 posiłek „jednogarnkowy” (najlepiej bez mięsa)
- 1 posiłek wegetariański (warzywa jako główny składnik)
- 1 posiłek z ryb morskich
- 1 posiłek zgodny z życzeniami dzieci

Poza tym przynajmniej:

- 2-3x świeże owoce
- 2-3x surówki, sałatki
- 2x ziemniaki

Przykłady zestawień jadłospisu „3 - Sterne – Essen” (★★★ - Trzygwiazdkowe jedzenie)

- | | |
|--------------------------------|--|
| → kurczak (białko) | → ziemniaki w mundurkach (błonnik) |
| → Brokuły (witaminy) | |
| → ryż pełnoziarnisty (błonnik) | → „talerz królika” (witaminy) |
| | → wegetariańska zupa kartoflana z warzywami (witaminy) |
| → smażona ryba (białko) | |
| → mus z cukinii (witaminy) | → twarożek malinowy (białko, błonnik) |

Wymagania stawiane personelowi

Umiejętność / znajomość:

- zdrowego odżywiania niemowląt, małych dzieci
- zachowań żywieniowych dzieci

- przygotowania odpowiednich dla wieku i potrzeb dziecka dań obiadowych i przekąsek
- norm i przepisów dotyczących przygotowywania posiłków
- organizacji zamówień produktów żywnościowych
- kontrolowania jakości, obchodzenia się i przechowywania produktów
- planowanie wydatków w ramach przyjętego budżetu
- utrzymanie czystości w kuchni, dbałość o wyposażenie i przynależny inwentarz

Jedzenie - wymiar społeczny/socjalny i pedagogiczny (sytuacja socjalna i pedagogiczna):

- wspierać każde dziecko przy próbach samodzielnego napełniania naczyń jedzeniem i piciem (przygotowywaniu posiłku) i samodzielnym jedzeniu
- nigdy nie zmuszać dziecka do jedzenia
- akceptować resztki na talerzu
- rozmawiać z rodzicami o zachowaniu dzieci podczas jedzenia

Nigdy nie nagradzać i nie karać jedzeniem !!!

Każde dziecko otrzymuje deser, niezależnie od tego czy zjadło główny posiłek w całości, części czy zjadło mało. Deser jest z fizjologicznego punktu jedzenia nieodłączną częścią obiadu.

Czas posiłku (rozkoszowania się jedzeniem):

- posiłki winny być tak zaplanowane, aby dzieci miały wystarczającą ilość czasu aby jeść w swoim, indywidualnym tempie.
 - nie wolno skłaniać dzieci do pospiechu (popędzać)
 - przygotowania do posiłku i czynności po posiłku razem z czasem jedzenia powinny zamknąć się w ramach 1 godziny.
- ➔ **Dzieci chcą pomagać i eksperymentować. Jedzenie i picie daje dzieciom wiele możliwości kształtowania podstawowych kompetencji i przyswajania wiedzy.**

Otoczenie (wygląd jadalni):

- wydzielenie pomieszczenia, przygotowanie miejsc i wystroju sali, gdzie posiłki będą spożywane w spokoju i miłej atmosferze (dziecięca restauracja).
- Zastawa (z porcelany, szkła) umożliwi dzieciom doświadczenie rozpadania się (tłuczenia) naczyń (???)
- sztucce w rozmiarze i kształcie dostosowanym do dziecięcych rączek
- dzbanki, miski, kubki itp. przygotowane w wystarczającej ilości i wielkości, umożliwiającej

porcjowanie posiłku.

- stoły i krzesła, ergonomiczne, dostosowane do wzrostu – tak aby dzieci mogły podczas jedzenia swobodnie postawić stopy płasko na podłodze.

NORWEGIA

Pewnie trochę Cię zdziwię, ale nie mamy tutaj norm dla dzieci w określonych przedziałach wiekowych. Trochę tu ubogo jeśli chodzi o żywienie. Natomiast wiele uwagi zajmują działania na rzecz dzieci. Nie ma instytucji żłobka, jest przedszkole skupiające dzieci od 1 do 6 roku życia. Posiłek jest najczęściej jeden, a drugi dzieci przynoszą w swoich pudełkach. W pudełkach dzieci mają różne rzeczy: posiłki do podgrzania, lub suchy prowiant, wszystko zależy od rodzica. Każdy oddział ma mini kuchnie, mikrofalówki itp. Posiłek wydawany przez przedszkole przygotowywany jest przez jedną z osób pracujących na oddziale i te osoby same decydują co dziś ugotują. Kuchnia główna jest w innym miejscu, tam znajdują się produkty do przygotowania różnorodnych ciepłych posiłków. Nie miej jednak zbyt bogatego wyobrażenia o różnorodności potraw. Norwegowie są wikingami i mają dość ubogi jadłospis za to bardzo bogaty w tran i omega 3. To wszystko znajduje się we wszystkim począwszy od chleba. Często gotuje się dzieciom spaghetti, ciastka rybne z puree i warzywami, łosoś, tuńczyk, zupa pomidorowa, a czasem suchy prowiant, jajka gotowane, kawior, ser żółty, ser brązowy.

Dzieci tu generalnie mało jedzą pieczywa, wolą chleb typu waza. W ciągu tygodnia dzieci absolutnie nie jedzą słodczy, za to przedszkole dysponuje owocami w dużych ilościach i to w zależności od przedszkola albo zbiera się po kilka sztuk w poniedziałki od rodziców, wtedy jest zapas na cały tydzień, i dzieli się po posiłkach, albo kupuje je przedszkole. Jest to sprawa bardzo indywidualna i zależy od zasobności komuny. Wbrew temu co pisze o małym urozmaiceniu posiłków, dzieci norweskie są bardzo zdrowe, nie chorują prawie w ogóle, pomimo zimna, praktycznie całe dni spędzają na powietrzu, niezależnie od pogody, leżąc w kałużach w ubrankach przeciwdeszczowych oczywiście, brudne często, bo nie domyły rąk, a muszą być samodzielne, tego uczy się od początku. Powiem uczciwie, nie spotkałam się z zatruciami, opiekun przygotowuje jedzenie bezpośrednio przed spożyciem, ilości są dostosowane do potrzeb dzieci, jedzą tyle na ile mają chęć. Mówiąc szczerze, nie widziałam nigdzie tak zdrowych dzieci, i tak pięknych i zdrowych zębów.

Przedszkole moje otwierane jest o 7.30, dzieci jedzą wspólne śniadanie w kuchni głównej. Może to być owsianka, bardzo gęsta z cynamonem i cukrem, albo chleb z serami, jajkami makrelą itp, dzieci wybierają same co chcą, wszystko jest na stole. Bawią się na sali gimnastycznej, potem o 9.00 kiedy wszyscy pracownicy przyjdą (2 osoby z oddziału), dzieciaki dzielą się i idą do swoich

grup, od 10.00 – 11.00 są aktywności, zabawy zorganizowane, w grupach, dzieci wybierają co chcą robić, grupy są mieszane od 1 - 6 lat, nie ma opcji, dzielimy dzieci. Obowiązkowo każdego dnia jest samlingsstund (dzielenie czasu), spotkanie z muzyką, śpiewamy piosenki, opowiadamy, czytamy. Potem o 11 posiłek, przygotowywany w przedszkolu, ciepły obiad (zależy co chcesz przygotować), jeżeli czegoś brakuje w kuchni głównej, można iść z np. 2 dziećmi i zrobić zakupy na rachunek przedszkola. Potem po posiłku dzieci zawsze są na dworze, krócej są tylko wtedy kiedy temperatura, jest poniżej 20 st. C. Dzieci są na powietrzu do godziny 14, potem mycie i drugi posiłek, dzieci jedzą to co przyniosły ze sobą. Potem zabawy, pokoje zmysłów (mamy je na każdym oddziale), chodzimy w odwiedziny do innych grup, aby było coś nowego. Przedszkola wyposażone są w nowoczesny sprzęt i zabawki, maluchy śpią na swoich materacach, kiedy starsze są na dworze między 11 a 14 maluchy są w wózkach na zewnątrz między 10 a 11 zimą, latem też popołudniu. Kiedy jest mroźno, dzieci mają specjalne termy ocieplające i śpią bez obaw odmrożeń. Każde dziecko posiada także swój specjalny stół na deszcz w którym może leżeć nawet w kałuży bez obawy przemoczenia. Ogólnie mogę powiedzieć, że dzieci są zdrowe, zahartowane. Są plusy i minusy norweskich przedszkoli ale to samemu trzeba ocenić. Bardzo podobają mi się relacje przełożony – podwładny. Szef jest osobą otwartą i służącą pomocą, a my, szefowie oddziałów, decydujemy o pracy naszych mniejszych komórek. Są oczywiście jasne reguły pracy przedszkola, ale reszta jest terenem naszych działań i dociekań. Jest zaufanie, jest miła atmosfera, nie ma gorączki i stresu. Nam Polakom często się tutaj mówi - „wyrzucicie stres z Polski, nic się nie dzieje, co się nie udało dziś uda się jutro, nie ma sytuacji bez wyjścia”. Dzięki takiej organizacji pracy, jesteś kreatywny, masz pełną pomysłów głowę, pracujesz z zaangażowaniem a w domu regenerujesz siły. Dzieci są szczęśliwe, zadowolone a personel uśmiechnięty, dobrze zarabiający, ale też wymagający od siebie. Jeśli chodzi o obecność w pracy, jest dużo zwolnień, ale to dlatego że zwolnienia są w 100% płatne. Jednak frekwencje podnoszą Polacy, którzy chory nie chory znają wartość pracy .

ISLANDIA

W moim przedszkolu jest następująco:

śniadanie 8:00-9:00

owoce 10:30-11:00

obiad 11:30-12:30

lunch 14:30-15:30

owoce 16:00-16:15

Na śniadanie zwykle dzieci jedzą owsiankę (ale taką islandzką, trochę się różni od naszej bo tu to jest taka papka bez smaku a nawet trochę słonawa, gotowana na wodzie a nie na mleku. Zawsze do

śniadania jest mleko i rodzynek, więc jeśli dziecko chce to może sobie do tej owsianki wlać mleka i wsypać parę rodzynek. Do picia zawsze mleczko lub woda ... z kranu bo ta jest tutaj najzdrowsza. Poza owsianką widziałam płatki „Cheerios” (o dziwo żadnych innych...) a także tzw surmjolk czyli w dokładnym tłumaczeniu kwaśne mleko, ale nie jest to takie nasze zsiadłe mleko, tylko bardziej coś przypominającego gęstą maślankę. Do tego wsypują dzieciom kilka rodzynek, chyba żeby nadać troszkę słodszy smak i tak jak pisałam wcześniej, zawsze jest mleko opcjonalnie z wodą. Kuchnia islandzka jest totalnie inna niż polska, co najbardziej widać podczas obiadów. Moje dzieci nie lubią obiadów w domu ... chyba, że ugotuję coś podobnego do islandzkiego jedzenia ... spróbuję jednak po naszymu opisać potrawy, które tutaj maluchom serwują. Na obiad zawsze jest jakieś mięso (królują oczywiście ryby pod różnymi postaciami ale podają też wieprzowinę i baraninę, tą ostatnią dużo częściej) i zawsze są warzywa

Jadłospis obiadowy z tego tygodnia:

Poniedziałek

gotowana ysa (ryba - łupacz), ziemniaki i warzywa (najczęściej są to kalafior, brokuły i marchewka) Ciekawostką jest to, że zarówno ziemniaki, jak i warzywa nie są tak miękkie, jak my je lubimy a raczej lekko twarde. Do tego oczywiście woda opcjonalnie z sokiem owocowym.

Wtorek

hakkrettur - to trudno opisać...to jakby mięso mielone przyprawione i lekko podsmażone - taka papka mięsna, kasza jęczmienna i sałatka...pewnie warzywna-może to być kapusta z marchewką

Środa

kuleczki rybne - mielone mięso ryby połączone z cebulą, marchewką i jakimś zagęszczaczem (tutaj mamy gotowe farsze, które się tylko miesza np.: z cebulką lub/i marchewką, formuje kuleczki i smaży lub gotuje), ziemniaki i sałatka. Ziemniaki zawsze są w całości, nigdy nie widziałam tłuczonych ziemniaków jako dodatku do obiadu.

Czwartek

w tym tygodniu czwartek był postny bo bez mięsa...podali tzw. skyr - coś co odpowiada naszym serkom homogenizowanym ale jest bardziej gęste i wcale nie słodkie, do tego pieczywo pieczone w przedszkolu i jajko na twardo dziwne?

Piątek

gotowane mięso, ziemniaki i gotowany ... hmm, to chyba burak cukrowy a w innym przedszkolu:

Poniedziałek

zupa warzywna i bułki

Wtorek

spaghetti z mięsem i świeże warzywa

Środa

plockfiskur- czyli taka papka z ryby i ziemniaków z żółtym serem z piekarnika, ogórek i żytni chleb

Czwartek

skyr (czyli tak jak u moich dzieci w przedszkolu), chleb i szynka zamiast jajka. Myślę, że wczoraj było coś na Islandii, co zmusiło mieszkańców do postu bo w innym przedszkolu widzę rozpiskę na cały tydzień i w żaden inny czwartek nie rezygnują z mięsa. Za tydzień np. będą w czwartek kuleczki rybne smażone z ziemniakami, ogórkiem i sosem a za dwa tygodnie filety rybne z ryżem i świeżymi (nie ugotowanymi) warzywami.

Piątek

pizza z mięsem i papryką, do tego sałatka z białej kapusty

Na lunch są czasem gofry z dżemem i bitą śmietaną, czasem tosty, czasem kanapki zapiekane z serem żółtym i szynką a czasem chleb żytni pieczony w przedszkolu z masłem, serem, wędliną i ogórkiem. Owoce to jabłka pokrojone w części, gruszki, buraki cukrowe, banany, pomarańcze a nawet ogórki w słupki.

Pytałam docieklawie w przedszkolu ale tu istnieje tylko jedna zasada ... dzieci mają otrzymać 75% dziennego zapotrzebowania na wszystko, stąd też chleb pieczony w kuchni przedszkolnej.

Kucharka powiedziała, że przemycają w nim różne ziarna.

Tabelek nie mają, mają za to odgórnie narzucone produkty, których mają używać ... i co jest dla mnie najdziwniejsze ... wykaz produktów dostają na bieżąco. Myślę, że na najbliższy tydzień bo jadłospis mają gotowy w poniedziałek już na cały tydzień.

Dzieci przebywają w przedszkolu od 8 do 16 a czasem 17. Odgórnie mają narzucone pokrywanie 75% dziennego zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze, tylko 25% pokrywa dom.

Uwagę zwraca się na zwiększone zapotrzebowanie na wit. D tu na Islandii, ze względu na brak słońca przez większą część roku.

FRANCJA

W żłobku (przedszkolu) jest tylko obiad i podwieczorek. Obiad jest w południe. Obiad to surówka, purée ziemniaczane, zupa, jajka béchamel, mięso, później ser (jak to we Francji, bez sera nie ma obiadu, a w szczególności kolacji) i na koniec owoce.

Przykładowe menu:

Menu 1: kremowa zupa pomidorowa (krem z pomidorów, nic w tym nie pływa i ma konsystencje kremu) jajka béchamel, szpinak w śmietanie, kostki sera czosnkowego z ziołami i kiwi.

Na podwieczorek jogurt naturalny i kompot z owoców (deser owocowym o nazwie *compote*, jest gęsty, bardzo słodki i nie nadaje się do picia, to coś takiego jak mus).

Menu 2: sardynka w oleju, szynka, purée, kawałek sera pleśniowego i banany, podwieczorek ciasto z jabłkami

Menu 3: starta marchewka, cielęcina, zapiekany ryż, ser „Samos”, owoce w syropie

Na podwieczorek jogurt owocowy

Menu 4: zupa krem z porów i ziemniaków (przemielona, tu się nie je zup w których coś pływa.. nie wiedza co dobre) kiełbasa drobiowa, soczewica w sosie, ser pleśniowy, świeży ananas.

Na podwieczorek: bagietka, konfitura i biały ser (konfitura - dżem, nie wiem czy w polskim to samo słowo, ale chodzi o dżem).

Menu 5: mizeria, ogórek w jogurcie ze szczypiorkiem, filet z ryby z cytryną, ziemniaki, serek „Babybell” (mniam mniam). Na podwieczorek owoce w syropie i pomarańcza.

I tak mamy menu na cały tydzień

Dodam, że menu jest zmieniane wraz z porami roku i zawiera produkty sezonowe. Francuzi jedzą bardzo starannie celebrując posiłek. Nie ma mowy o pośpiechu i jedzeniu „na chybcika”.

Rozkoszują się każdym kęsem.