



Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3

Żłobek

Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3

Żłobek

pod redakcją Moniki Rościszewskiej-Woźniak

Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego
Warszawa 2012

Spis treści

| | |
|--|----|
| Wstęp | 7 |
| 0. Podstawowe warunki opieki | 9 |
| 1. Przestrzeń dla dzieci | 10 |
| 2. Prawa dziecka | 12 |
| 3. Profilaktyka zdrowia dzieci i zapobieganie wypadkom | 14 |
| 4. Współpraca z rodzicami i rodzinami dzieci | 16 |
| 5. Adaptacja dzieci i przejście z grupy do grupy | 18 |
| 6. Sytuacje codzienne (powitanie, pożegnanie, posiłki, odpoczynek, toaleta) | 19 |
| 7. Zabawa dzieci (warunki do zabaw, planowanie i dokumentowanie) | 25 |
| 8. Kompetencje dziennego opiekuna | 26 |
| Załącznik 1. Rekomendowane materiały do zabawy dostosowane do wieku dzieci | 30 |
| Załącznik 2. Schemat żywienia niemowląt w pierwszym roku życia. | 32 |
| Załącznik 3. Zalecenia dotyczące żywienia dzieci zdrowych w wieku 1-3 lata (13-36 miesięcy) opracowane przez Zespół Ekspertów powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii – skrót | 35 |

Wstęp

W dniu 4 lutego 2011 r. uchwalona została *Ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3* (Dz. U. Nr 45, poz. 235). Ustawa wprowadza zmiany w organizacji żłobków oraz umożliwia tworzenie całkiem nowych form opieki nad dziećmi poniżej 3 roku życia. Wszystkie wymienione w ustawie formy powinny pełnić funkcje nie tylko opiekuńcze, ale także wychowawcze i edukacyjne.

Żłobki przestają być instytucją funkcjonującą w ramach systemu zdrowia, a stają się elementem polityki społecznej i nadzorowane są przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

Ustawa wprowadza kluby dziecięce, które mogą działać do 5 godzin dziennie i obejmować opieką do 15 dzieci w wieku powyżej 1 roku.

Nowa jest także instytucja dziennego opiekuna, który może zajmować się dziećmi w wieku od 20 tygodnia do trzeciego roku życia we własnym mieszkaniu lub w innym lokalu.

Według Ustawy, podmiotem odpowiedzialnym za nadzór nad jakością form opieki dla małych dzieci jest gmina.

Prezentowane w niniejszej publikacji wczesnodziecięce standardy opieki i edukacji małych dzieci mają za zadanie pomóc w organizowaniu i prowadzeniu dobrej jakości usług dla dzieci (żłobka, klubu, dziennego opiekuna), zarówno osobom je prowadzącym, jak i organom nadzoru.

Standardy opierają się na *Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie wymagań lokalowych i sanitarnych dotyczących żłobków i klubów dziecięcych* (Dz. U. nr 69, poz. 367) **oraz** *Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2011 r. w sprawie zakresu programów szkoleń dla opiekuna w żłobku lub klubie dziecięcym, wolontariusza oraz dziennego opiekuna* (Dz. U. nr 69, poz. 368). Określają obszary nie sprecyzowane w aktach prawnych i rekomendowany poziom wybranych wskaźników. Oznacza to, że odnoszą się nie do wymagań minimalnych, które należy zapewnić w placówce, ale proponują warunki optymalne dla rozwoju dzieci.

Podstawowe założenia Standardów:

- Okres między urodzeniem a 3 rokiem życia jest zasadniczy dla tworzenia się zdrowej i silnej osobowości oraz w ogromnym stopniu determinuje postawę dziecka wobec otaczającego je świata w całym jego późniejszym życiu.
- Decydująca dla jakości działań jest właściwa opieka i absolutna konieczność dostarczenia dziecku pozytywnych doświadczeń z nowymi opiekunami.
- Małe dziecko musi mieć zapewnioną stałą uwagę, wsparcie czy pomoc osoby dorosłej – zapewnia to warunki do budowania wysokiej jakości relacji między opiekunami i dziećmi. Dlatego bardzo ważny jest właściwy stosunek liczby opiekunów do liczby dzieci.
- Rodzice, jako osoby najbliższe dzieciom, powinni aktywnie włączać się w asystowanie opiekunom, na przykład jako wolontariusze w żłobkach, klubach czy u dziennego opiekuna.
- Ruch i swobodna zabawa jest podstawowym czynnikiem stymulującym rozwój dzieci.
- Głównym zadaniem opiekunów jest stworzenie środowiska edukacyjnego, odpowiadającego bieżącym potrzebom dzieci.

Ustawa nazywa osoby pracujące z dziećmi w wieku do lat 3 „opiekunami/opiekunkami”. Tymczasem ich zadania, zakres odpowiedzialności i oczekiwane kompetencje znacznie przekraczają funkcje opiekuńcze.

Uważamy, że nowy zawód, jaki tworzy *Ustawa*, powinien mieć wysoką rangę społeczną i status zawodowy, ponieważ od jakości pracy opiekunek i opiekunów zależy jakość następnych pokoleń. Osoby zajmujące się opieką, wychowaniem i edukacją najmłodszych dzieci powinny być nazywane „wychowawcami małych dzieci”. Będziemy do tego dążyć w nowelizowanych aktach prawnych.

Standardy przygotowane zostały przez powołany przez Fundację Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego zespół pod kierunkiem Moniki Rościszewskiej – Woźniak i Barbary Roehrborn, w składzie:

Anna Ciupa (Polskie Towarzystwo Psychologiczne), Izabela Kułakowska (Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren), Honorata Tkaczyńska (Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren), Renata Szredzińska (Fundacja Dzieci Niczyje), Bożena Kurelska (Żłobek nr 25 „Syrena” w Warszawie), Anna Gołębiowska (Zespół Żłobków m.st. Warszawy), Joanna Leszczyńska (Stowarzyszenie „Mamy Czas” Klub dla Mam i Tatusiów na Bielanach w Warszawie), Magdalena Polaszewska - Nicke (ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci), Magdalena Stawicka (ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci), Jarosław Lepka (NUTRICIA POLSKA sp. z o.o.), Dominik Kmita (pedagog, Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego), Urszula Malko (psycholog, Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego), Błażej Goszczyński (psycholog, trener), Gracjana Woźniak (psycholog, trener Fundacji Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego) oraz Magdalena Michałowska (psycholog kliniczny). Jesienią 2011 roku propozycja Standardów została zaprezentowana na konferencjach w Warszawie, Łodzi i Krakowie, a także udostępniona do konsultacji społecznych na stronach internetowych Fundacji Komeńskiego i Instytutu Komeńskiego oraz www.mamzdanie.pl.

Proponowane Standardy obejmują rekomendacje dotyczące zapewnienia dzieciom jak najlepszej jakości opieki oraz wspierania rozwoju w ramach obowiązujących obecnie przepisów prawa. Chcemy, by przedstawione obszary i przykładowe wskaźniki były punktem wyjścia do opracowania kompleksowego narzędzia służącego monitorowaniu jakości różnych form opiekuńczo-edukacyjnych dla małych dzieci. Na Państwa opinie, uwagi i propozycje czekamy pod adresem: frd@frd.org.pl

Zapraszamy do dyskusji!

0. Podstawowe warunki opieki

Standard 0.1. Opieka nad dziećmi w wieku od 6 miesięcy do 3 lat zorganizowana jest w najlepszym interesie dziecka

- maksymalny czas pobytu dziecka w wieku do 18 miesięcy nie powinien przekraczać
- 20 godzin w tygodniu,
- każdą grupą dzieci zajmują się stale co najmniej dwie osoby dorosłe, w tym co najmniej 1 opiekun z pełnymi kwalifikacjami,
- proporcja liczby dorosłych opiekunów w żłobku do liczby dzieci nie jest mniejsza niż:

| Wiek dzieci | Liczba dzieci w grupie | Rekomendowana liczba osób dorosłych |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| 20 tygodni – 12 miesięcy | 6 | 2 |
| 12-24 miesięcy | 12 | 3 |
| 24-36 miesięcy | 15 | 3 |
| różnowiekowa (1 – 3 lata) | 15 | 3 |

W Ustawie z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. Nr 45, poz. 235, art. 15) określono minimalną proporcję opiekunów do dzieci w placówce. Jednak biorąc pod uwagę wiek dzieci, należy dążyć do tego, aby grupy były jak najmniejsze. Z badań wynika, że o jakości opieki nad najmłodszymi dziećmi decyduje przede wszystkim wielkość grupy oraz stosunek liczby opiekunów do liczby dzieci (również: stałość opiekunów, edukacja opiekunów i ich osobiste zaangażowanie w tworzenie dobrych warunków dla dzieci, por. Berk, 1997). Ważne jest więc również, aby dziecko miało stałe osoby sprawujące nad nim opiekę– nie tylko opiekunki, ale również pozostałych członków personelu, które w stałych porach dnia wspomagają pracę opiekunek.

1. Przestrzeń dla dzieci

Otoczenie (wewnątrz i na zewnątrz budynku) wzbogaca rozwój dziecka. Przy zapewnionym bezpieczeństwie, stawia ono adekwatne do potrzeb i możliwości dziecka wyzwania. Oferuje różnorodność stymulujących doświadczeń dostosowanych do poziomu rozwoju dziecka. Ułatwia wchodzenie w relacje z innymi oraz współdziałanie dzieci i dorosłych. Pomaga w budowaniu poczucia tożsamości.

Standard 1.1. Wielkość powierzchni w żłobku uwzględnia potrzeby rozwojowe dzieci w zakresie swobodnej zabawy i potrzeb życia codziennego

Liczba pomieszczeń w żłobku

- co najmniej dwa pomieszczenia, w tym jedno przystosowane do odpoczynku dzieci.

Przeznaczenie pomieszczeń

- każda grupa ma do dyspozycji bawialnię,
- istnieje wydzielone miejsce do odpoczynku, może być wspólne dla dwóch grup,
- zapewnia się miejsce do spożywania posiłków.

Rekomendowana powierzchnia pomieszczeń

- co najmniej 4 m² na każde dziecko.

Przestrzeń na dworze

- zapewnione jest bezpośrednie wyjście na teren otwarty, wyposażony w urządzenia do zabaw.

Standard 1.2. Aranżacja przestrzeni i wyposażenie żłobka uwzględniają potrzeby rozwojowe dzieci w różnym wieku, stymulują potrzebę eksperymentowania i ciekawość, umożliwiają różne formy interakcji między dziećmi

Sfery aktywności

- sala zabaw jest podzielona na 4-5 sfer aktywności dostosowanych do wieku i potrzeb rozwojowych dzieci,
- sfery aktywności są modyfikowane, uzupełniane lub zmieniane w miarę potrzeb dzieci,
- podział sfer aktywności powinien być czytelny i zrozumiały dla dzieci - za pomocą mobilnych elementów, parawanów,
- wśród sfer zabaw znajduje się sfera swobodnej aktywności ruchowej,
- proponowane sfery aktywności: konstrukcyjno – manipulacyjna (klocki), do zabaw sensorycznych, twórcza (plastelina, kredki, farby), miejsce zabaw tematycznych (dom, kuchnia, sklep itp.), miejsce czytelnicze (książki).

Materiały i wyposażenie

- kąćki tematyczne wyposażone są w prawdziwe przedmioty (umożliwiające bezpieczną zabawę), np. ubrania, puste opakowania, garnki itp.,

- dzieci mają dostęp do materiałów stymulujących zmysły:
 - dotyk (np. „koszyk skarbów” z różnymi naturalnymi materiałami o różnych fakturach),
 - wzrok (np. różne kolory materiałów, naturalne światło tworzące cienie),
 - słuch (instrumenty i przedmioty wydające dźwięki – uwaga na głośne pozytywki i muzykę),
- dzieci mają dostęp do materiałów umożliwiających manipulację: wkładanie, wyjmowanie, odkręcanie, chwytanie itp. (np. klocki, puste pojemniki po różnych produktach),
- w sali powinno znajdować się lustro tak, żeby dzieci mogły oglądać całą sylwetkę,
- materiały edukacyjne są różnorodne i dostosowane do potrzeb rozwojowych dzieci (patrz załącznik 1),
- wyposażenie (materiały do zabaw) powinno być odnawiane i zmieniane regularnie - co najmniej raz na tydzień, poprzez dodawanie nowych elementów do istniejących sfer lub tworzenie nowych.

Dostępność

- wszystkie materiały i zabawki powinny być bezpośrednio dostępne dla dzieci (umieszczone na niskich półkach, szafki oznaczone zdjęciami lub schematycznymi rysunkami wskazującymi na zawartość),
- prace dzieci, zdjęcia i materiały edukacyjne są powieszane na wysokości wzroku dzieci.

Standard 1.3. Przestrzeń żłobka zapewnia wygodne i przyjemne otoczenie dla dzieci i dorosłych

Kolorystyka

- sale pomalowane są na jasne, stonowane kolory,
- nie ma konieczności montowania wykładziny dywanowej wszędzie tam, gdzie bawią się dzieci,
- podłoga powinna być w jednolitych barwach.

Przestrzeń

- unika się nadmiernej ilości dekoracji, dodatkowych, przyciągających wzrok elementów na ścianach,
- unika się nadmiernej ilości bodźców słuchowych – muzyka lub radio są włączone tylko podczas zajęć, które tego wymagają lub na prośbę dzieci.

Standard 1.4. Wszystkie dzieci codziennie mają możliwość bezpiecznych i stymulujących zabaw na powietrzu

Dostępność i powierzchnia

- dzieci mają możliwość codziennego wychodzenia na powietrze na ogrodzony teren,
- na zewnątrz dzieci mają do dyspozycji co najmniej 10 m² na każde dziecko.

Wyposażenie

- teren jest wyposażony co najmniej w wiatę lub domek dla dzieci oraz zamykaną piaskownicę,
- dostępne są urządzenia i sprzęty rozwijające motorykę dużą (kładki, huśtawki, równoważnie),
- zapewniony dostęp do zabaw sensorycznych – np. przy stoliku sensorycznym.

Naturalne materiały

- urządzenia wykonane przede wszystkim z materiałów naturalnych,
- dostępne są naturalne materiały do zabaw manipulacyjnych i konstrukcyjnych,
- zachowane jest naturalne ukształtowanie terenu, aby dzieci mogły biegać, wspinać się, kopać, grabić liście, podlewać rośliny itp.

2. Prawa dziecka

Wspólnotę grupy tworzą dzieci i dorośli (opiekunowie, rodzice i inne osoby zajmujące się dziećmi) zaangażowani w jego działanie. Prawa dziecka są respektowane. Konstrukttywne interakcje (dziecko/dziecko, dziecko/dorosły, opiekun/rodzic) wymagają działań, procedur, praktyk, opartych na wzajemnym szacunku, otwartości i wrażliwości.

Standard 2.1. Prawa dziecka są przestrzegane przez wszystkich dorosłych

- opiekunowie słuchają dzieci i uwzględniają ich potrzeby,
- każde dziecko ma możliwość wyrażania swoich potrzeb i pragnień, które są respektowane,
- wszyscy pracownicy dobrze znają Konwencję o Prawach Dziecka, a jej treść stanowi podstawę ochrony dzieci w instytucji,
- opiekunowie mają pełną jasność, co do swojej odpowiedzialności za ochronę praw dzieci i komunikują to wszystkim osobom, z którymi się stykają,
- opiekunowie wyraźnie komunikują, że wszystkie dzieci mają jednakowe prawa,
- reakcje opiekunów na zachowania dzieci są wolne od przemocy i nie upokarzają dzieci.

Standard 2.2. Zapewnione jest bezpieczeństwo dzieci poprzez wprowadzenie polityki lub procedur ochrony dzieci przed krzywdzeniem, edukację opiekunów i rodziców oraz zapewnienie dostępu do informacji o instytucjach, w których można otrzymać pomoc

Polityka/ procedura ochrony dzieci przed krzywdzeniem

1. Placówka posiada **politykę ochrony dzieci**, w której zostały zapisane zasady mające zapewnić dzieciom ochronę przed krzywdzeniem.
 2. Polityka i zasady ochrony dzieci **obowiązują wszystkich** członków personelu placówki.
 3. Polityka/ procedura ochrony dzieci obejmuje następujące zagadnienia:
 - **procedury interwencji**, które określają, jakie działania należy podjąć, jeśli pojawią się sygnały wskazujące na krzywdzenie dziecka lub na zagrożenie jego bezpieczeństwa ze strony osób obcych, członków rodziny lub personelu placówki lub wolontariuszy,
 - **zasady ochrony danych osobowych dziecka**, które określają sposób przechowywania i udostępniania informacji o dziecku,
 - **zasady ochrony wizerunku dziecka**, które określają sposób jego utrwalania i udostępniania za pomocą różnorodnych mediów (np. w prasie, Internecie itp.),
 - zasady odbierania dziecka z placówki wyłącznie przez upoważnione osoby.
- Dyrekcja placówki wyznacza **osobę (osoby) odpowiedzialną (e) za monitorowanie realizacji polityki ochrony dzieci w placówce**, jasno określając jej rolę i zadania.

Monitoring pracowników w celu zapobiegania krzywdzeniu dzieci

1. W zasadach rekrutacji i zatrudniania pracowników w placówce przewidziany jest obowiązek składania przez pracownika **oświadczenia** o niekaralności za przestępstwa seksualne (rozd. XXV k.k.) oraz przestępstwa z użyciem przemocy.
2. W przypadkach podejrzeń zagrożenia bezpieczeństwa lub krzywdzenia dziecka ze strony pracowników placówki, zawsze podejmowane są działania określone w Polityce ochrony dzieci przed krzywdzeniem.

Edukacja pracowników

1. Wszyscy członkowie personelu oraz wolontariusze zapoznają się z **obowiązującą w placówce polityką** ochrony dzieci przed krzywdzeniem.
2. Wszyscy członkowie personelu placówki zostali przeszkoleni w zakresie **rozpoznawania symptomów krzywdzenia dzieci i właściwego reagowania** na nie. O formie szkolenia decyduje placówka (e-learning, szkolenie wewnętrzne, szkolenie zewnętrzne).
3. Pracownicy merytoryczni zatrudnieni w placówce mają wiedzę w zakresie **metod i narzędzi edukacji rodziców** nt. (1) wychowania dzieci bez przemocy oraz (2) ochrony dzieci przed przemocą i wykorzystywaniem.

Edukacja rodziców

1. W placówce organizowane są **spotkania edukacyjne dla rodziców** w zakresie: (1) wychowania dzieci bez przemocy oraz (2) ochrony ich przed przemocą i wykorzystywaniem.
2. W placówce dostępne są **materiały edukacyjne dla rodziców** w zakresie: wychowania dzieci bez przemocy oraz ochrony ich przed przemocą i wykorzystywaniem.
3. Placówka **informuje rodziców** o dostępnych możliwościach podnoszenia umiejętności wychowawczych.

Dostęp do informacji na temat możliwości uzyskania pomocy w sytuacjach krzywdzenia dziecka lub zagrożenia dziecka przemocą czy wykorzystywaniem

1. Pracownicy placówki, wolontariusze i rodzice mają **łatwy dostęp (np. na tablicy przy wejściu) do danych kontaktowych placówek i instytucji zajmujących się ochroną dzieci** i zapewniających pomoc i opiekę w nagłych wypadkach.

Weryfikacja zgodności prowadzonych działań z przyjętymi zasadami ochrony dzieci

1. Przyjęte zasady i realizowane praktyki ochrony dzieci są **weryfikowane** - przynajmniej raz na rok.

2. W ramach monitoringu zasad i praktyk ochrony dzieci placówka **konsultuje się z dziećmi i z ich rodzicami/opiekunami**.

3. Profilaktyka zdrowia dzieci i zapobieganie wypadkom

Wspieranie bezpieczeństwa i zdrowia dzieci wymaga profilaktyki zdrowotnej oraz zapewnienia higienicznego i bezpiecznego pobytu do zabaw i odpoczynku.

Standard 3.1. Podejmuje się efektywne działania, aby zapobiegać wypadkom dzieci w placówce

Zapewnienie profesjonalnej opieki

- zapewniona jest ciągła opieka nad dziećmi -proporcja opiekunów do dzieci jest w każdym momencie dnia utrzymana,
- wszystkie osoby pracujące z dziećmi, w tym wolontariusze, są przeszkoleni z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Zapewnienie bezpiecznego otoczenia

- opracowane są procedury postępowania w sytuacji nagłego wypadku dziecka lub pracownika,
- procedury postępowania w nagłych wypadkach przewidują bezzwłoczne powiadomienie rodzica dziecka,
- wszyscy pracownicy znają procedury i wiedzą, jak mają postępować w nagłych sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu dzieci,
- na terenie placówki stale dostępny jest telefon; przy telefonie znajduje się lista numerów alarmowych oraz numery kontaktowe do rodziców dzieci,
- jest przewidziona procedura na wypadek pożaru; lokal został wyposażony w gaśnicę odpowiednią do powierzchni lokalu,
- w placówce obowiązuje zakaz palenia,
- dzieci nie mają dostępu do materiałów chemicznych, środków czystości i innych przedmiotów, które stwarzają zagrożenie życia (środki czystości i inne preparaty niebezpieczne dla dzieci znajdują się w pomieszczeniu lub szafie dla nich niedostępnej),

- wszystkie gniazda elektryczne są zabezpieczone albo poza zasięgiem dzieci; elektryczne przedłużacze są krótkie i są niedostępne dla dzieci,
- okna są zabezpieczone w taki sposób, żeby dzieci nie mogły wypaść, lecz są łatwo otwierane w przypadku zagrożenia; sznury od zasłon/rolet nie znajdują się w zasięgu dzieci; jest zapewniona możliwość otwierania w pomieszczeniu co najmniej 50% powierzchni okien,
- kaloryfer żeberkowy jest osłonięty, żeby zapobiec urazom, a wszystkie urządzenia grzewcze nie mogą mieć temperatury większej niż 50°C,
- temperatura wody w łazience dostępnej dla dzieci powinna być kontrolowana i nie może mieć wyższej temperatury niż 40°C,
- istnieją odpowiednie urządzenia do przechowywania, przygotowywania, gotowania i podawania żywności; bez nadzoru dzieci nie mogą mieć dostępu do kuchni; kuchenka i czajnik mają właściwe zabezpieczenia,
- używanie narzędzi przez dzieci (np. odkurzacz podczas zabawy w sprzątanie) musi odbywać się pod nadzorem dorosłych,
- pomieszczenia i teren zewnętrzny są zabezpieczone tak, żeby dziecko nie mogło samodzielnie opuścić terenu.

Standard 3.2. Stosowane są aktywnie zasady profilaktyki zdrowotnej

Przygotowanie pracowników i rodziców

- personel posiada aktualne szczepienia i aktualną książeczkę badań sanitarno – epidemiologicznych,
- personel i rodzice są poinformowani o procedurach zapobiegania chorobom zakaźnym,
- rodzice mają dostęp do ulotek o higienie, szczepieniach ochronnych,
- prowadzone są warsztaty dla rodziców na temat promocji zdrowia (zapobieganie przeziębieniom, hartowanie dzieci, higiena małego dziecka, postępowanie w czasie choroby i inne).

Postępowanie w przypadku zachorowania dziecka

- jest ustalona wspólnie z rodzicami procedura postępowania w przypadku zachorowania dziecka w czasie pobytu w placówce,
- dane kontaktowe rodziców są uaktualniane regularnie,
- dzieci chore nie uczestniczą w zajęciach żłobka,
- podawanie leków dzieciom jest możliwe tylko na wyraźne wskazanie lekarza, potwierdzone pisemną prośbą rodziców oraz dotyczy tylko chronicznych dolegliwości,

- nie podaje się leków w przypadku nagłego zachorowania dziecka, lecz bezzwłocznie informuje się rodziców i w razie potrzeby wzywa lekarza,
- apteczka z podstawowymi środkami opatrunkowymi jest dostępna i stale uzupełniana.

Standard 3.3. Stworzone są warunki do zachowania higieny i utrzymywania czystości pomieszczeń

Miejsce do przechowywania okryć wierzchnich

- miejsce na szatnię dla dzieci i dorosłych jest oddzielone od sali zabaw.

Utrzymywanie czystości

- ściany do wysokości co najmniej 2 m są pokryte materiałami zmywalnymi, nienasiąkliwymi i odpornymi na działanie wilgoci oraz materiałami nietoksycznymi i odpornymi na działanie środków dezynfekcyjnych,
- podłoga i ściany są wykonane tak, aby było możliwe łatwe utrzymanie czystości w tych pomieszczeniach,
- po zakończeniu zajęć, pomieszczenia, w których przebywają dzieci, są sprzątane.

4. Współpraca z rodzicami i rodzinami dzieci

Współpraca opiekunów i rodziców oparta jest na partnerstwie. Jej podstawą jest rozumienie decydującej roli rodziców i rodziny w procesie rozwoju dziecka przez stworzenie płaszczyzny wspólnego działania. Wszyscy dorośli są cenieni i wspierani w ich indywidualnych rolach i obowiązkach.

Standard 4.1. Codzienne relacje z rodzicami opierają się na szacunku, wsparciu i partnerstwie

- rodzice mają do dyspozycji miejsce, w którym mogą spędzić chwilę rozmawiając z innymi rodzicami lub opiekunem (miejsce do siedzenia, zapewnienie prywatności),
- prowadzi się politykę „otwartych drzwi”, a rodzice są zachęcani do odwiedzania dzieci w trakcie zajęć,
- rodziny witane są na początku i żegnane na końcu każdego dnia.

Standard 4.2. Opiekunowie i rodzice dbają o dobry przepływ informacji

opiekunowie i rodzice mają możliwość komunikowania się i wymieniania informacjami na temat dziecka, zarówno na zorganizowanych spotkaniach, jak i w codziennych rozmowach,

- personel dzieli się spostrzeżeniami na temat rozwoju dziecka i ewentualnie doradza kontakt ze specjalistą na temat ich dzieci w razie potrzeby,
- opiekunowie i rodzice wzajemnie informują się o wszelkich istotnych informacjach o jakichkolwiek zmianach w stanie emocjonalnym i fizycznym dzieci,
- są określone sposoby regularnego wymieniania się informacjami na temat dzieci (np. karty obserwacji, dziennik dziecka, portfolio, mail, notatki na tablicy ogłoszeń, zdjęcia),
- odbywają się regularne spotkania opiekunów z rodzicami,
- rodzice są informowani o spotkaniach co najmniej z miesięcznym wyprzedzeniem lub terminy spotkań są ustalane wspólnie,
- tematy omawiane na grupowych spotkaniach uwzględniają propozycje rodziców,
- w przypadku zainteresowania rodziców, proponowane są warsztaty i spotkania na tematy wychowawcze.

Standard 4.3. Rodzice mają wpływ na sposób funkcjonowania placówki opieki

- jest wspólnie uzgodniona lista spraw, na które rodzice mają wpływ,
- rodzice biorą udział w formułowaniu zasad współpracy z rodzicami obowiązujących w żłobku,
- rodzice mogą oferować dodatkowe aktywności w ramach swoich umiejętności i wolnego czasu,
- rodzice mają szereg możliwości angażowania się w działanie żłobka, do czego są zachęceni przez opiekunów,
- zakres zaangażowania rodziców zależy od ich zainteresowań i możliwości czasowych,
- współpraca z rodzicami jest dokumentowana.

5. Adaptacja dzieci i przejście z grupy do grupy

Zapewnienie ciągłości opieki w okresie przejścia (adaptacji) dzieci wymaga działań, procedur i praktycznych rozwiązań, które uwzględniają potrzeby dzieci, transfer istotnych informacji, bliskie zaangażowanie rodziców i profesjonalistów.

Standard 5.1. Adaptacja dzieci jest organizowana zgodnie z indywidualnymi potrzebami dziecka i w jego najlepszym interesie

- zanim dziecko zacznie uczęszczać do żłobka, rodzice zapoznają się z dokładniej z zasadami, programem, procedurami, w czym pomaga im personel placówki,
- podejmuje się starania, aby dzieci w okresie adaptacji nie było zbyt dużo (maksymalnie 3 nowych dzieci w grupie),
- opiekun dba o to, żeby rodzeństwo lub dzieci, które się znają, miały zapewnione okazje do stałych kontaktów i wspólnej zabawy – np. dzieci w żłobku mogą kontaktować się z rodzeństwem (lub przebywać z nimi w jednej grupie),
- rodzice i dzieci mają możliwość poznać opiekunów, zanim dziecko zacznie regularnie uczęszczać do placówki,
- opiekunowie dokładnie poznają przyzwyczajenia dziecka, szczególnie towarzyszące codziennym czynnościom (jedzenie, zasypianie, toaleta, ubieranie się),
- rodzice powinni towarzyszyć dziecku w czasie adaptacji,
- rodzice i opiekunowie zdają sobie sprawę, że choć okres adaptacyjny powinien trwać ok. 1-3 tygodni, to jednak jego długość zależy od wielu indywidualnych czynników,
- w okresie adaptacji szczególnie opiekunowie/opiekunki zwracają uwagę na poznanie potrzeb dziecka, nawiązanie z nim bezpiecznego kontaktu, przystosowanie organizacji dnia do potrzeb dziecka,
- w czasie adaptacji kontakt z dzieckiem mają stałe osoby, które budują z dzieckiem kontakt i przejmują stopniowo opiekę nad dzieckiem,
- działania personelu w okresie adaptacji nakierowane są na nawiązywanie kontaktu z dzieckiem oraz jego rodzicami, którzy towarzyszą dziecku,
- stopniowo wydłużany jest czas pobytu dziecka w placówce.

Standard 5.2 Dzieci mają możliwość doświadczenia stałości i przygotowania się do zmian

W działaniach dorosłych widoczna jest troska, z jednej strony o zapewnienie stałości środowiska opiekuńczo- edukacyjnego, a z drugiej strony przygotowanie dzieci do zmian.

- personel stara się ułatwiać dzieciom zmiany, np. dzieci są uprzedzane wcześniej o zmianie aktywności, poznają wcześniej opiekunkę, z którą będą w nowej grupie, poznają sale, do której mają przejść,
- proces przejścia dziecka z grupy do grupy lub zmiana opiekuna są uzgadniane z rodzicami,
- przechodzenie dziecka z grupy do grupy jest zorganizowane w taki sposób, żeby dziecku towarzyszył znajomy opiekun lub inne dziecko, które zna,
- w adaptacji unikamy zmian miejsca, sali, minimalizujemy udział nieznanymi dziecku osób dorosłych,
- każde dziecko ma swoje miejsce w szatni i własną półeczkę lub miejsce w sali, gdzie może trzymać indywidualne rzeczy.

6. Sytuacje codzienne (powitanie, pożegnanie, posiłki, odpoczynek, toaleta)

Sposób organizowania sytuacji codziennych ma kluczowe znaczenie dla rozwoju małych dzieci, gdyż w codzienności zaspakajane są pierwszorzędne w tym wieku potrzeby fizjologiczne i emocjonalne. Od sposobu zaspakajania potrzeb zależy jakość życia dzieci, ich poczucie bezpieczeństwa oraz prawidłowy rozwój.

Standard 6.1. Dziecko jest codziennie indywidualnie witane przez znanego mu opiekuna, który bezpośrednio od rodzica przejmuje nad nim opiekę. Powitanium i pożegnaniu towarzyszy atmosfera spokoju, braku pośpiechu.

Zasady ogólne

- opiekunowie podczas spotkań wstępnych przedstawiają rodzicom znaczenie i przebieg sytuacji powitania i pożegnania,
- przywitaniu i pożegnaniu towarzyszy atmosfera spokoju, braku pośpiechu ze strony personelu.

Przywitanie

- jest zarezerwowany czas na to, by każde dziecko było indywidualnie przywitane przez opiekuna (dziecko jest objęte uwagą dorosłego, nazwane po imieniu),
- opiekun wita się także z rodzicem/ inną osobą, która przyszła z dzieckiem,
- dzieci stopniowo rozstają się rano z rodzicami; czas i formy obecności rodzica zależą od samopoczucia dziecka, jego możliwości rozwojowych, stopnia adaptacji; rodzic ma prawo zostać z dzieckiem tak długo, jak tego chce,
- dziecko może rano pożegnać się z rodzicem w sposób, jaki preferuje,
- dzieci mogą przynosić rzeczy osobiste, które są dla nich ważne, np. zabawki, przytulanki, poduszki i mieć je ze sobą tak długo, jak chcą,
- w momencie rozstania z rodzicem, zawsze towarzyszy dziecku opiekun z placówki,

- opiekun wspiera rodzica, który ma trudności z rozstaniem z dzieckiem,
- po wyjściu rodzica opiekun obserwuje lub pyta dziecko, czy chce poświęcenia mu uwagi, przytulenia, zaproponowania zabawy, czy też chce pobyć samo,
- opiekun w sposób szczególnie obserwuje sytuację powitania i pożegnania dzieci, które od niedawna uczestniczą w zajęciach lub wróciły do placówki po dłuższej nieobecności,
- jest zasada, że dziecko jest witane codziennie przez opiekuna, którego zna,
- zajęcia rozpoczynają się od spotkania całej grupy, kiedy każde dziecko jest witane przez grupę i wszyscy zaczynają wspólny dzień.

Pożegnanie

- opiekunowie aranżują rytuały ułatwiające dzieciom popołudniowe pożegnanie z placówką,
- każde dziecko jest osobiście żegnane przez opiekuna poprzez: nazwanie po imieniu, krótką rozmowę.

Standard. 6.2. Żłobek wspiera rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych

Zbieranie informacji i współpraca z rodzicami

- opiekunowie prowadzą obserwacje dzieci i zbierają informacje od rodziców na temat preferencji żywieniowych dzieci, godzin posiłków, nawyków i rytuałów, tak, aby proponowany jadłospis i ramowe pory posiłków odpowiadały indywidualnym potrzebom dzieci,
- opiekunowie kierują się zasadą, że dzieci posiadają zdolność samodzielnej regulacji żywienia, że od urodzenia wyposażone są w umiejętność przyjmowania i trawienia pokarmów oraz odróżniania uczucia głodu i sytości,
- zasady żywienia dzieci ustalane są wspólnie z rodzicami i uwzględniają zasady zdrowego żywienia i profilaktyki otyłości,
- dzienny jadłospis jest spisany i dostępny dla wszystkich,
- w żłobku dostępne są diety podstawowe i eliminacyjne (w oparciu o zaświadczenie od lekarza specjalisty),
- rodzice dziecka mają obowiązek poinformować o konieczności stosowania diety eliminacyjnej.

Zdrowe żywienie

- żywienie dzieci oparte jest na zasadach zdrowego żywienia (patrz załącznik 2 i załącznik 3),
- rozmawia się z dziećmi na temat tego, co jest zdrowe, a co nie,
- rodzice są zachęcani do stosowania zasad zdrowego żywienia w domu,
- są rozprowadzane (przez mail, na tablicy, w materiałach dla rodziców) przepisy, pomysły na zdrowe posiłki, wszyscy mają dostęp do materiałów na temat zdrowego żywienia.

Standard 6.3. Posiłki są zorganizowane w taki sposób, aby były przyjemne i uczące dla dzieci, kojarzyły się z pozytywnym doświadczeniem społecznym

Organizacja posiłków

- w ciągu całego dnia oferowane są co najmniej cztery podstawowe posiłki - śniadanie, drugie śniadanie, obiad i podwieczorek,

Przestrzeń i wyposażenie

- sposób usadzenia dzieci przy stolikach sprzyja społecznym interakcjom (najwyżej 6 dzieci przy stoliku, możliwość swobodnej rozmowy i np. przekazywania sobie półmisek z jedzeniem),
- stoły, krzeselka, szafki są na wysokości wzrostu dzieci; dla dzieci, które nie siedzą samodzielnie zapewnione są specjalne krzeselka,
- dzieci w miarę możliwości korzystają z własnych śliniaczków, własnych kubków do picia,
- naczynia, sztucze dostosowane są do możliwości rozwojowych dzieci.

Przebieg posiłków

- opiekunowie dążą do stałych pór posiłków, obserwując preferencje dzieci,
- dzieci nie są zmuszane do siadania przy stole, jeśli nie mają potrzeby jedzenia,
- opiekunowie proponują dzieciom potrawy, tłumaczą nazwy i składniki dania, ale to dziecko decyduje, co i ile zje z oferowanych mu potraw,
- opiekunowie uwzględniają werbalne i pozawerbalne sygnały dzieci odnośnie potrzeby jedzenia, jak i ilości spożywanych potraw,
- opiekunowie nie nagradzają dzieci i nie karzą dzieci za odmowę jedzenia, np. „kto wszystko zje, może iść się bawić”,
- dzieci są zachęcane do tego, żeby jeść samodzielnie – dzieci w miarę możliwości rozwojowych nakładają sobie same jedzenie, korzystając z różnych rozwiązań wspierających samodzielność; dzieci, które są w stanie trzymać łyżkę, próbują samodzielnie jeść, a wychowawca karmi je na wyraźny sygnał zmęczenia z ich strony,
- dzieci, ucząc się samodzielnego nakładania, mogą nakładać sobie więcej niż są w stanie zjeść, nie wolno ich wówczas zmuszać do zjedzenia tego, co sobie nałożyły,
- szanowana jest każda forma spożywania posiłku przez dzieci; dzieci mogą też spożywać jedzenie rękoma, jeśli są na tym etapie rozwoju; wszystkie dzieci powinny mieć jednak stały dostęp do łyżki i widelca,
- dzieci w miarę możliwości rozwojowych przygotowują wspólnie z opiekunami posiłki i sprzątają po posiłkach, np. przynosząc i odnosząc na tacę naczynia i sztucze, przynosząc potrawy, wycierając stoły,

- dzieci mają tyle czasu na posiłek ile potrzebują; biorąc pod uwagę różnice rozwojowe między dziećmi i różne tempo spożywania posiłków, dzieci, które kończą jeść, mają możliwość wstania od stołu, nie czekając na pozostałe dzieci,
- wychowawcy dbają o spokojną, przyjemną atmosferę, na posiłek przeznaczone jest dużo czasu,
- dzieci podczas posiłku prowadzą rozmowy z innymi dziećmi siedzącymi przy stole i z wychowawcami,
- dzieci nie potrafiące samodzielnie jeść, są karmione w kontakcie jeden na jeden.

Dzieci karmione mlekiem matki

- stwarza się możliwość karmienia piersią lub odciągnięcia pokarmu przez matkę w warunkach zapewniających intymność,
- mleko matki jest przechowywane w lodówce i podawane dzieciom karmionym piersią.

Napoje

- w ciągu dnia dzieci mają stały dostęp do picia – najlepiej wody,
- napoje wystawione są w miejscu widocznym dla dzieci,
- opiekunowie co jakiś czas proponują dzieciom coś do picia, gdyż dzieci mogą jeszcze nie umieć wyrazić tej potrzeby.

Standard 6.4. Stworzone są warunki do różnych form odpoczynku dzieci, zgodnych z ich aktualnymi potrzebami

Zbieranie informacji

- opiekunowie prowadzą obserwacje dzieci i zbierają informacje od rodziców i dzieci na temat indywidualnych potrzeb i przyzwyczajeń w kwestii snu i odpoczynku (godziny snu, rytuał zasypiania/ budzenia, ulubione przytulanki).

Respektowanie indywidualnego rytmu snu i odpoczynku dziecka

- opiekunowie dbają, by rytm dnia i poszczególne aktywności dostosować do możliwości rozwojowych dzieci, by naprzemiennie występowały po sobie czynności aktywizujące i wyciszające,
- opiekun może proponować różne formy odpoczynku, ale dzieci powinny same zdecydować o tym, czy, w jaki sposób i jak długo odpoczywają,
- opiekunowie umożliwiają dzieciom różne formy odpoczynku: np. sen, leżenie, słuchanie i oglądanie bajek, cicha zabawa, odizolowanie się, słuchanie muzyki, przebywanie na dworze, zabawy relaksacyjne,
- dzieci nie są zmuszane do spania, ani do położenia się, jeśli nie mają takiej potrzeby,
- w żłobku opieka jest zorganizowana w taki sposób, żeby dzieci, które nie chcą w danej chwili spać, miały możliwość zabawy (np. przez wyjście na teren zabaw, lub zabawę z innym opiekunem).

Organizacja przestrzeni

- aranżacja przestrzeni w sali uwzględnia potrzebę odizolowania się dzieci i przebywania w mniejszych grupach,
- w sali stworzone jest stałe, dostępne poza porą snu, miejsce do odpoczynku i relaksu, gdzie dziecko może się wyciszyć, odejść od zabawy, poleżeć,
- dzieci mają stały i swobodny kontakt z materiałami, które poprzez swoją strukturę odprężają i wyciszają: piasek, fasola, farby, masy plastyczne,
- dzieci mogą ze względu na własne preferencje wybierać miejsce do spania, np. przy złączonych materacach, blisko innych dzieci lub w oddzieleniu od innych: w osobnym łóżeczku czy kąciku,
- aranżacja przestrzeni w czasie odpoczynku powinna sprzyjać odprężeniu i relaksowi: mała liczba bodźców, przyciemnione, delikatne oświetlenie, otoczenie o ciepłych, nie pobudzających kolorach, odpowiednia temperatura, obniżony przez tkaninę sufit,
- w pobliżu miejsca, gdzie śpi dziecko, ważne by umieścić zdjęcie jego rodziny oraz zdjęcie dziecka, gdy śpi; pomagają mu to zrozumieć przeznaczenie tego miejsca jako miejsca do spania oraz że sytuacja dotyczy osobiście jego,
- zapewnione jest odrębne miejsce do odpoczynku (np. odgradzoną część sali parawanem, tkaniną); każde dziecko powinno mieć co najmniej swoją poduszkę przechowywaną na indywidualnej półce,
- opiekunowie tworzą spokojną atmosferę sprzyjającą zasypianiu i wybudzaniu: brak pośpiechu i spokój dorosłego, danie czasu na zasypianie, stopniowe wychodzenie ze snu,
- dzieci mogą brać ze sobą na odpoczynek przytulanki, ulubione kocyki, smoczki, mogą spać we własnej pościeli.

Standard 6.5. Czynności higieniczne powinny odbywać się z poszanowaniem indywidualnego tempa rozwoju dziecka, w atmosferze szacunku, wyważenia między pomaganiem a wspieraniem samodzielności

Kompetencje opiekuna

- opiekunowie kierują się zasadą, że dzieci uczą się odczytywania impulsów ze swojego ciała oraz opanowywania czynności higienicznych w indywidualnym tempie,
- opiekunowie kierują się zasadą, że zdolność świadomego kontrolowania mięśni cewki moczowej i odbytu rozwija się około drugiego roku życia, wówczas może rozpocząć się trening czystości/ nauka korzystania z toalety,
- opiekunowie prowadzą obserwacje dzieci i zbierają informacje od rodziców i dzieci na temat etapu rozwoju i stopnia samodzielności dzieci w zakresie czynności higienicznych.

Respektowanie indywidualnego tempa rozwoju dziecka

- dziecko nie może być zmuszane do korzystania z toalety,
- załatwianie się nie jest objęte systemem nagród czy kar,
- opiekun może przypominać dzieciom o korzystaniu z toalety, szczególnie tym, które są w trakcie treningu czystości, ale dzieci same decydują, czy chcą z niej korzystać.

Przebieg czynności higienicznych

- dzieci, korzystające z pieluszki, mogą współdziałać podczas przewijania, np. przynieść pieluchę, wejść na przewijak,
- opiekun podczas przewijania pozostaje w kontakcie z dzieckiem, np. w kontakcie wzrokowym, mówi dziecku, jakie czynności teraz wykonuje,
- dzieci mają możliwość bawienia się wodą w trakcie mycia,
- dziecko nie jest zawstydzane, ani nie spotyka się z rozczarowaniem opiekunów, gdy załatwi się w ubranie czy mocno pobrudzi się,
- opiekun uwzględnia prawo dziecka do towarzystwa lub do intymności w łazience,
- opiekun wypracowuje z dziećmi różne rytuały i nawyki dotyczące czynności higienicznych, np. mycie rąk przed posiłkiem,
- dziecko, które chce skorzystać z toalety lub umyć ręce, nie musi pytać opiekuna o pozwolenie, tylko informować go, że wychodzi do łazienki,
- w łazience jest miejsce do podmywania i mycia dzieci (brodzik, bidet), opiekunowie są uważni na wspomaganie samodzielności dzieci odpowiednio do ich rozwoju.

Przestrzeń

- usytuowanie osobistych szafek dzieci dostosowane do wzrostu dzieci,
- osobiste rzeczy dzieci, np. ręczniki, nocniki są oznakowane zdjęciem lub znaczkiem dziecka,
- łazienka stanowi przytulne miejsce dla dzieci – pachnące, z ciepłym światłem, ładnym wystrojem.

7. Zabawa dzieci (warunki do zabaw, planowanie i dokumentowanie)

Zabawa jest podstawową aktywnością małych dzieci. Każde dziecko ma mieć dużo czasu na angażowanie się w wolne, dostępne i odpowiednie rozwojowo oraz rozwinięte aktywności, pozwalające na odkrywanie, kreatywność i nadawanie znaczeń, zarówno samodzielnie, z innymi dziećmi, jak i z udziałem wspierających dorosłych.

Standard 7.1. Dzieci mają zapewnione warunki do różnorodnych zabaw

- główną formą aktywności dzieci jest zabawa swobodna - rolą dorosłych jest uważne towarzyszenie dzieciom, zapewnienie bezpieczeństwa i dostarczanie materiałów do zabawy,
- podczas zabawy dziecko decyduje czym, w jaki sposób i jak długo będzie się bawić,
- podczas zabaw i eksploracji wyposażenie i materiały są swobodnie dostępne dla dziecka,
- dziecko ma możliwości zabawy/odkrywania z innymi dziećmi, z uczestniczącymi i wspierającymi dorosłymi we właściwy sposób,
- dzieci bawią się codziennie, zarówno w pomieszczeniach, jak i na wolnym powietrzu,
- dzieci mają zapewnione miejsce do swobodnego poruszania się (czołgania, czworakowania, biegania, wspinania, kręcenia w kółko).

Standard 7.2. Planowanie pracy opiera się na wiedzy o prawidłowościach rozwoju małych dzieci i znajomości zmieniających się potrzeb rozwojowych konkretnych dzieci

Plan dnia

- dzieci znają plan dnia i mogą spodziewać się, że będzie on przestrzegany (opiekun przypomina dzieciom o następnym punkcie w planie dnia lub w inny sposób sprawia, że dzieci spodziewają się zmiany),
- plan dnia jest stały codziennie i przewidywalny dla dzieci,
- dzieci wiedzą z wyprzedzeniem, że zabawa się skończy i będzie np. czas sprzątnięcia,
- w planie dnia zawsze jest wyjście na świeże powietrze,
- w planie dnia zawsze są zabawy muzyczno- ruchowe lub ruchowe.

Planowanie zajęć przez opiekunów

- planowanie zajęć polega głównie na organizowaniu i zmienianiu środowiska edukacyjnego, czyli:
 - organizacja sfer edukacji,
 - dokładanie nowych materiałów, zabawek, przedmiotów,
 - modyfikowanie sfer edukacji, zgodnie ze zmieniającymi się zainteresowaniami dzieci,

- zajęcia planowane i organizowane przez dorosłych są ofertą dla dzieci, a nie obowiązkiem dla nich,
- zajęcia dla całej grupy planowane przez opiekunów mają charakter integrujący dzieci (np. zabawy muzyczno ruchowe),
- zajęcia o charakterze edukacyjnym (przekazywanie wiedzy) są planowane w minimalnym wymiarze czasowym i skierowane do małej grupki dzieci i wynikają wprost z zainteresowań i doświadczeń tych dzieci,
- zajęcia edukacyjne, planowane przez dorosłych bazują na bezpośrednim doświadczaniu i zabawie dzieci, nie korzysta się ze źródeł wtórnych (plansz, kolorowanek ani kart do wypełniania),
- zajęcia przy stolikach są organizowane tylko dla chętnych, najstarszych dzieci i powinny w jak największym stopniu wspierać swobodną twórczość dzieci,
- nie stosuje się planów miesięcznych jako nieprzystających do zmieniających się potrzeb i zainteresowań małych dzieci,
- jeżeli realizowane są zajęcia dodatkowe (np. języki obce), są one dostępne dla wszystkich zapisanych dzieci.

Standard 7.3. Dokumentowanie pracy z dziećmi służy lepszemu rozumieniu rozwoju dzieci przez opiekunów i rodziców

- opiekunowie prowadzą stałą obserwację aktywności dzieci, którą regularnie spisują,
- obserwacje i notatki są znane rodzicom i przez nich uzupełniane (np. książka rozwoju dziecka, którą rodzice zabierają do domu i wpisują swoje komentarze),
- stosowana jest dokumentacja fotograficzna – dzieci fotografowane są w trakcie zabaw i codziennych aktywności,
- fotografie są drukowane (w miarę możliwości) i wieszane w sali, tak, żeby dzieci mogły je oglądać i komentować,
- proces rozwoju zainteresowań i umiejętności dzieci jest dokumentowany (fotografie, notatki) i znany rodzicom (przesyłanie maili, notatki na tablicy ogłoszeń).

8. Kompetencje opiekunek i opiekunów

Opiekunowie/wychowawcy posiadają nie tylko formalne kwalifikacje, ale również umiejętności, wiedzę oraz reprezentują wartości i postawy odpowiednie do ich roli i odpowiedzialności. Od jakości pracy opiekuna oraz jego gotowości do rozwoju zależy jakość pracy z dziećmi.

Standard 8.1. Opiekunowie mają kompetencje do zajmowania się dziećmi

Rekrutacja opiekunów

- opiekuna powinna cechować życzliwość i pogoda, duża kultura osobista,
- opiekunki/ opiekunowie oraz wolontariusze mają wymagane prawem kwalifikacje,
- w placówce istnieje system wsparcia nowych pracowników, np. nowy pracownik powinien być objęty opieką zewnętrznego mentora lub innego, doświadczonego pracownika.

Doskonalenie zawodowe

- pracownicy w żłobku są zachęceni i właściwie motywowani do angażowania się w regularny i ciągły profesjonalny rozwój,
- personel żłobka ma możliwość doskonalenia i korzysta z niej przynajmniej 10 godzin rocznie.

Zasady pracy

- opiekunowie znają procedury i zasady obowiązujące w żłobku,
- wszyscy znają obowiązujące regulaminy i zasady i mają do nich dostęp.

Kompetencje opiekuna – wiedza

Opiekun:

- zna stadia rozwoju małego dziecka we wszystkich sferach rozwoju,
- zna zasady dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia, zapobiegania wypadkom,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- zna dynamikę procesu grupowego, rozwoju jednostki w grupie, zasad tworzenia się relacji społecznych w grupach dziecięcych,
- wie, jakie warunki sprzyjają tworzeniu się więzi i pozytywnych relacji społecznych małych dzieci,
- wie, w jaki sposób powinna być zaaranżowana przestrzeń, która służy rozwojowi małego dziecka,
- posiada wiedzę dotyczącą pedagogiki małego dziecka,
- wie, jakie warunki powinny spełniać zabawki dla małych dzieci,
- posiada wiedzę dotyczącą rozwoju seksualnego dziecka,
- posiada wiedzę dotyczącą prawnych aspektów opieki nad dziećmi oraz ochrony przed krzywdzeniem,
- posiada wiedzę dotyczącą medycyny ratunkowej.

Kompetencje opiekuna – umiejętności

Opiekun:

- potrafi obserwować i interpretować zachowania dziecka w kontekście jego potrzeb rozwojowych,
- potrafi rozpoznawać sygnały dzieci dotyczące np. potrzeb fizjologicznych, zmęczenia, itp.,
- potrafi komunikować się z dzieckiem, stawiać mu pytania, prowadzić rozmowę, stymulować rozwój językowy,
- potrafi współpracować z innymi dorosłymi, komunikować się, dzielić zadaniami,
- posiada umiejętność pracy z grupą,
- potrafi organizować zajęcia wzbudzające ciekawość dzieci (plastyczne, muzyczne, ruchowe, kulinarne, przyrodnicze),
- posiada umiejętność rozwiązywania problemów,
- jest gotowy do przeprowadzania zabaw ruchowych z dziećmi; w przypadku opiekunów z niepełnosprawnościami narządu ruchu, osoba ta pracuje w asyście osoby pełnosprawnej,
- potrafi dostrzegać problemy, z którymi borykają się dzieci i ocenić, czy potrzebne jest w danej sytuacji wsparcie specjalisty,
- potrafi udzielić dziecku pierwszej pomocy,
- potrafi planować i dokumentować pracę z dziećmi.

Kompetencje opiekuna – dyspozycje

Opiekun:

- posiada w sobie gotowość do zmian, jest ciekawy świata,
- jest cierpliwy, potrafi kontrolować swoje zachowania,
- jest uważny na otoczenie i inne osoby,
- posiada gotowość do refleksji i krytycznego namysłu,
- posiada gotowość do uczenia się,
- jest akceptujący, powstrzymuje się od osądzania, oceniania,
- ma w sobie gotowość do zabawy,
- ma wysoką tolerancję na niedokończenie,
- jest elastyczny,
- szanuje odrębność drugiej osoby,

- akceptuje doznania związane z zaspokajaniem potrzeb fizjologicznych dziecka, takich jak karmienie, mycie, przewijanie,
- jest życzliwy, cechuje się pogodą ducha, optymizmem,
- jest twórczy.

Standard 8.2. Opiekunowie stwarzają optymalne warunki dla rozwoju dzieci

- niezależnie od innych elementów organizacji pracy w danej placówce, zasadniczy ciężar opieki nad danym dzieckiem spoczywa na jednym głównym opiekunie, co stwarza dziecku możliwość nawiązania opartej na poczuciu bezpieczeństwa stałej relacji z tą osobą,
- opiekunowie wykorzystują wszystkie momenty codziennego życia do wrażliwej i pełnej szacunku interakcji z dzieckiem, dając uwagę, ciepło i wsparcie: rozmawiając, pocieszając, przytulając, żartując, bawiąc się z nimi oraz wykonując czynności opiekuńcze i pielęgnacyjne,
- opiekunowie stosują efektywne kanały komunikacji z dziećmi, poprzez m. in.: słuchanie, nawiązywanie kontaktu wzrokowego, rozmowę z dzieckiem (nie obok dziecka), włączanie się do zabaw, podążanie za inicjatywą dziecka, odzwierciedlanie uczuć dziecka, wchodzenie w interakcje tak długo, jak dziecko tego potrzebuje, dostosowywanie komunikacji do poziomu rozwoju dzieci,
- opiekun aktywnie słucha dziecka, np. utrzymując kontakt wzrokowy,
- opiekun inicjuje rozmowy z dziećmi, używając języka odpowiedniego dla wieku dzieci i ich poziomu rozwoju,
- opiekun stwarza okazję dzieciom do zdobywania nowych doświadczeń – m. in. przez różnicowanie sfer aktywności, wprowadzanie nowych elementów w środowisko dziecka, konstruowanie zadań w sferze najbliższego rozwoju dzieci,
- styl komunikacji dorosłego skupiony jest na procesie, a nie na wyniku – tzn. dzieci mają czas na sformułowanie myśli, dorośli wspiera rozwijanie wypowiedzi dziecka stosując prawidłowe zasady komunikacji z dziećmi,
- dorośli równoważą mówienie i słuchanie, inicjowanie komunikacji i podejmowanie komunikacji inicjowanej przez dzieci,
- opiekun stymuluje interakcje między dziećmi, także w różnym wieku (w parach, małych grupkach, i w mniejszym zakresie w dużej grupie),
- opiekunowie prowadzą stałe obserwacje rozwoju dzieci (w formie kart, dzienniczka rozwoju lub innych), które są udostępniane rodzicom i służą do planowania zajęć.

Załącznik 1. **Rekomendowane materiały do zabawy dostosowane do wieku dzieci**

7-9 miesiąc życia

- miejsca do swobodnego i bezpiecznego przemieszczania się (maty o różnych fakturach, kocyki, meble do podtrzymywania),
- bujaki, huśtawki, koniki na biegunach,
- łatwe do pokonywania przeszkody (poduchy, pudełka, duże pluszaki),
- kotary, zasłonki, parawany,
- zabawki dźwiękowe/ świetlne z dużymi przyciskami,
- pojemniki z łatwą do uchwycenia i wyciągnięcia zawartością,
- rury, tuby do wrzucania przedmiotów,
- zabawki na sznurku,
- miękkie, dające się zgnieść, szeleszczące przedmioty,
- zabawki wymagające używania dwóch rąk,
- zabawki i przedmioty domowego użytku wydające dźwięk, np. klucze,
- produkty spożywcze do chwytania, np. ugotowany groszek, marchewka

10-12 miesiąc życia

- antypoślizgowe powierzchnie, po których dziecko może chodzić,
- pochyle platformy,
- zabawki do popychania (wózki, taczki, zwierzątka na kiju),
- kartonowe i materiałowe tunele,
- pudełka z pokrywkami,
- przedmioty codziennego użytku wydające dźwięki (garnki, patelnie, kubki),
- proste instrumenty muzyczne,
- produkty spożywcze o różnej konsystencji (makaron, galaretki, kisiel),
- materiały o różnych fakturach (aksamit, koronka, futerko)

13-18 miesiąc życia

- piłki w różnych rozmiarach i o różnych fakturach,
- miękkie schody do wspinania się,
- poduszki, worki wypełnione kaszą, ziarenkami,
- pochyle platformy,
- zestawy miseczek, kubeczków, pudełek różniących się znacznie rozmiarem,
- drewniane płytki z prostymi kształtami do wkładania,
- duże klocki,
- proste piankowe puzzle,
- grube kredki,
- duże kartki papieru,
- kreda,
- tacki z kaszą manną,
- duże drewniane korale,
- stoły sensoryczne wraz z akcesoriami (lejki, gąbki, łopatki, buteleczki),
- książeczki,
- pacynki i palcynki,
- lalki, misie i akcesoria dla nich

19-24 miesiąc życia

- duże zabawki, na których można jeździć,
- duże plażowe piłki,
- małe trampoliny,
- proste tory przeszkód,
- kubeczki i puszki z różnorodną zawartością,
- drobne przedmioty do segregowania,
- masy plastyczne (solna, plastelina, ciastolina),
- kredki,
- klocki,
- 2 – 3 elementowe układanki,
- zabawki wymagające segregowania (muszelki, kamyki, płatki śniadaniowe),
- proste „memo”,
- rzeczy do przebierania się,
- książki

2 -3 r. ż.

- duże poduchy wypełnione grochem lub granulatem,
- zjeżdżalnie i pochylnie,
- niskie drabinki,
- materace,
- chusty w różnych rozmiarach i kolorach,
- kręgle,
- piłki o różnej wielkości, ciężarze, fakturze,
- bramki,
- trampolina,
- hamak,
- różne przyrządy gimnastyczne,
- sznurki, korale i drewniane klocki do nawlekania,
- bezpieczne nożyczki,
- krążki różniące się wielkością, kolorem i kształtem,
- różne masy plastyczne,
- gazety, papiery do darcia,
- kredki, pisaki, kreda,
- różnorodne farby, także do rączek,
- nawlekacze i karty do sznurowania,
- przybijanki,
- proste puzzle,
- instrumenty muzyczne,
- proste narzędzia,
- przedmioty stanowiące tematyczne pary oraz ich obrazki,
- kubki plastikowe w różnych rozmiarach i kolorach,
- gry typu lotto, domino, memo (w tym dźwiękowe i sensoryczne),
- produkty o różnych charakterystycznych zapachach,
- przedmioty o wyrazistych kształtach do rozpoznawania dotykem,
- sylwetki ludzkie do składania

Załącznik 2. Schemat żywienia niemowląt w pierwszym roku życia

| Schemat żywienia dzieci karmionych piersią | | | Schemat żywienia dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym | | |
|--|------------------------------|--|--|-----------------------------------|---|
| Wiek (w msc) | Karmienie piersią | Posiłki uzupełniające | Wiek (w msc) | Liczba posiłków (wielkość porcji) | Rodzaj posiłku |
| 1-4 | karmienie piersią na żądanie | | 1 | 7 x 9-110 ml | mleko początkowe |
| 5-6 | karmienie piersią na żądanie | <ul style="list-style-type: none"> • zupa-przecier jarzynowy z dodatkiem kaszy manny (2-3 g na 100 ml) – 1 x dziennie | 2 | 6 x 110-130 ml | mleko początkowe |
| | | | 3 | 6 x 130 ml | mleko początkowe |
| 7-9 | karmienie piersią na żądanie | <ul style="list-style-type: none"> • kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy • zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) – bez wywaru, z kleikiem zbożowym glutenowym • sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień | 4 | 6x 150 ml | mleko początkowe |
| | | | 5 | 5 x 180 ml | 4 x mleko początkowe • 1 x zupa-przecier jarzynowy • sok (najlepiej przecierowy) lub skrobane jabłko (50-100 g) |
| | | | 6 | 5 x 180 ml | • 4 x mleko początkowe • 1 x zupa-przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (2-3 g kleiku na 100 ml) + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru) (lub ryby 1-2 x w tygodniu) • przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|-----|--|
| | | | 7 | 5 x | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) • 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) • 1 x 150 g – kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy • 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień |
| 10 | karmienie piersią na żądanie | <ul style="list-style-type: none"> • kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw codziennie • niewielkie ilości pieczywa • biszkopty • sucharki | 8 | 5 x | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6 g na 100 ml) • 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6 g na 100 ml) • 1 x 150 g – kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy • 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10-15 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień |

| | | | | | |
|-------|------------------------------|--|--------|--------|---|
| 11-12 | karmienie piersią na żądanie | <ul style="list-style-type: none"> • produkty zbożowe (kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe) • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem • przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g • całe jajko 3-4 razy w tygodniu • pieczywo, biszkopty, sucharki • produkty mleczne (łączone z produktami zbożowymi): mleko modyfikowane, twarożek, jogurt, kefir – kilka razy w tygodniu | 9 | 5 x | <ul style="list-style-type: none"> • 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej • 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej • 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym • 1 x 200 ml – zupa-przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (10-15 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) • owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – 1 x 150 g • 1/2 żółtka do potraw • biszkopty |
| | | | 10 | 4 -5 x | <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe lub bezglutenowe) • 1 x zupka jarzynowa z kaszką glutenową • 1 x obiad: jarzynka z gotowanym mięsem (15-20 g) (lub rybą 1-2 x w tygodniu) z dodatkiem ziemniaka lub ryżu • przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g • 1/2 żółtka do potraw • niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki |
| | | | 11 -12 | 4-5 x | <ul style="list-style-type: none"> • jak w 10. miesiącu życia • całe jajko 3-4 razy w tygodniu • twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu |

1. Karmienie piersią jest najlepszą, a jednocześnie najtańszą formą żywienia niemowlęcia.
2. Najlepsze efekty daje, gdy matka prawidłowo odżywia się w czasie ciąży i po porodzie oraz gdy dziecko nie jest niepotrzebnie dokarmiane.
3. Niepotrzebne wprowadzenie butelki w trakcie karmienia piersią może mieć negatywny wpływ na karmienie piersią.
4. Jeżeli matka zdecyduje się na karmienie wyłącznie butelką, może napotkać na pewne trudności w przypadku chęci powrotu do karmienia piersią. Zanim podejmie się decyzję o karmieniu mlekiem modyfikowanym, należy skontaktować się z lekarzem.
5. Jeżeli lekarz zaleci dziecku preparaty uzupełniające lub zastępujące karmienie piersią w pierwszych miesiącach jego życia, należy zawsze stosować mleko dla niemowląt odpowiadające najwyższym standardom jakościowym. Podawanie pokarmów, które nie są przeznaczone dla niemowląt, może być szkodliwe dla zdrowia dziecka.

Załącznik 3. **Zalecenia dotyczące żywienia dzieci zdrowych w wieku 1-3 lata (13-36 miesięcy) opracowane przez Zespół Ekspertów powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii – skrót**

Opublikowano w: Standardy Medyczne, 2008 (5)

W dniu 19.09.2007 obradował Zespół Ekspertów powołany przez Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii. Celem spotkania było opracowanie zasad żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy, na podstawie przeglądu piśmiennictwa oraz zaleceń praktyk żywieniowych w innych krajach (1) oraz zasad globalnych (2).

Cel

ZALECENIA mają na celu przedstawienie zasad prawidłowego żywienia dzieci w wieku 1 – 3 lata tak, by razem z innymi ważnymi elementami kształtowania zdrowia fizycznego i optymalnego rozwoju intelektualnego, zapewniały prawidłowe wzrastanie oraz zmniejszały ryzyko otyłości i niedożywienia. W szczególności, przestrzeganie tych zasad może, zgodnie z obecnym stanem wiedzy, zmniejszyć ryzyko choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2 i otyłości (3).

Dieta dziecka w wieku 1-3 lat powinna być urozmaicona pod względem doboru produktów.

Pełnowartościowy (dobowy) jadłospis powinien uwzględniać produkty z 5 grup: 1 – mięso, ryby, wędliny, jaja, 2 – mleko i przetwory mleczne, 3 – warzywa i owoce, 4 – przetwory zbożowe, 5 – tłuszcze roślinne.

Urozmaicanie jadłospisu, stopniowe wprowadzanie i przyzwyczajanie dziecka do nowych produktów jest konieczne do akceptacji szerokiego asortymentu produktów i potraw zapewniających optymalne pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze.

Korzystne jest spożywanie w ciągu dnia przez dziecko 5 – 4 posiłków. Należy unikać podjadania między posiłkami oraz oglądania telewizji lub zabawy w czasie posiłków. Kierowanie się apetytem dziecka i jego aktywnością fizyczną najlepiej zapobiegają jego przekarmianiu lub niedożywieniu. Rozwój fizyczny dziecka powinien być oceniany na podstawie siatek rozwoju fizycznego, np. opracowanych przez WHO (4).

Uzasadnienie opracowania zaleceń

Nadmierne spożycie energii, białka i tłuszczu, szczególnie tego, w którym przeważają nasycone kwasy tłuszczowe, sprzyja nieprawidłowemu rozkładowi lipoprotein w surowicy, podwyższeniu stężenia cholesterolu i – w połączeniu z nadmiernym spożywaniem energii i przy braku ćwiczeń fizycznych – stanowi o zagrożeniu ujawnienia się w przyszłości chorób wieku dorosłego (choroba niedokrwienności serca), a wcześniej, może stanowić zagrożenie dla wystąpienia otyłości (5). Podobne zagrożenie dla ujawnienia się osteoporozy stwarza dieta niedoborowa pod względem zawartości wapnia (6).

Z regulacją prawidłowego składu flory jelitowej oraz wpływem na regulacje innych funkcji przewodu pokarmowego, w tym funkcji motorycznych, wiąże się spożycie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego (7). Ważnym aspektem ZALECEŃ jest też zapobieganie takim skutkom nieprawidłowego żywienia jak niedokrwistość z niedoboru żelaza, co jest szczególnie ważne wobec ujemnego wpływu niedoboru żelaza na rozwój psychosomatyczny (8).

Podstawą realizacji zasad ZALECEŃ jest dostępność pożywienia. Oznacza to, że zarówno w domu, jak również w warunkach opieki nad dzieckiem poza domem, konieczna jest taka organizacja posiłków, która zapewni jakościowo i ilościowo odpowiednią podaż pożywienia. Aby ZALECENIA żywieniowe mogły odnieść spodziewany skutek, oprócz realizacji ich zasad, konieczne jest wpojenie dziecku zwyczajów codziennej aktywności fizycznej.

Zalecenia podaży energii i białka

Dla prawidłowej konstrukcji ZALECEŃ, konieczne jest ustalenie podziału całkowitej energii na poszczególne składowe pożywienia: węglowodany i tłuszcze oraz ustalenie podaży białka. Zgodnie z raportem FAO/WHO/UNU z roku 2004 (9, 10) dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 2 – 3 lata, przy umiarkowanym wysiłku fizycznym wynosi, w odniesieniu do dziewcząt i chłopców (tabela):

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne:

| | 2 lata / kg masy ciała | 3 lata / kg masy ciała | 2 lata / dzień | 3 lata / dzień |
|-------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------|
| Chłopcy | 82 kcal/kg (345 kJ/kg) | 84 kcal/kg (350 kJ/kg) | 950 kcal (4 MJ) | 1125 kcal (4.7 MJ) |
| Dziewczęta | 80 kcal/kg (335 kJ/kg) | 81 kcal/kg (339 kJ/kg) | 850 kcal (3.6 MJ) | 1050 kcal (4.4 MJ) |

W odniesieniu do zapotrzebowania energetycznego przydatne jest określenie potrzeb energetycznych, bez uwzględnienia białka – energia pozabiałkowa (11) – oraz, osobno, potrzeb dotyczących białka.

Średnio – jak to wynika z tabeli – zalecana ilość energii pozabiałkowej dla dzieci w wieku 2 – 3 lata wynosi 80 kcal/kg/dzień.

Rozkład podaży energii pozabiałkowej powinien wynosić:

- 60% - 65% z węglowodanów z ograniczeniem podaży dodatkowego cukru, do słodzenia do maksymalnie 20% całkowitej podaży energii, przy czym mniejsza podaż jest rekomendowana, co oznacza w praktyce unikanie żywności i napojów dosładzanych,
- 35% - 40% z tłuszczu z ograniczeniem podaży tłuszczów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe, kwasy tłuszczowe typu trans i cholesterol.

Podaż białka w wieku 13 – 36 miesięcy powinna wynosić około 1 g/kg masy ciała. Wartość ta wynika z analizy zaleceń (12), w których średnią podaż białka dla dzieci w wieku 6 miesięcy – 10 lat zawiera się w granicach 1.12 g/kg/d w wieku 6 miesięcy do 0.74 g/kg/d w wieku 10lat (bezpieczną podaż określono – odpowiednio - w granicach od 0.91 g/kg/d) do 1.43 g/kg/d).

Zalecenia podaży błonnika

Zalecane spożycie błonnika pokarmowego powinno wynosić ok. 10 – 15 g/dzień (maksymalnie 19 g/dzień) (13), co w praktyce oznacza spożywanie produktów z pełnego ziarna (grube kasze, razowe pieczywo), warzyw i owoców.

Zalecenia podaży wapnia i witaminy D

W diecie dziecka w wieku 13 - 36 miesięcy należy uwzględnić podaż wapnia i witaminy D (14), Zapotrzebowanie na wapń w tym okresie życia wynosi 800 - 1000 mg (co odpowiada 400 ml mleka i 150 g jogurtu i 30 g żółtego sera). Zapotrzebowanie na witaminę D3 wynosi 400 j.m. dziennie.

Praktyczne zastosowanie ZALECEŃ – dekalog żywienia dzieci w wieku 1 – 3 lata:

1. Należy codziennie spożywać pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż.
2. Należy spożywać codziennie produkty nabiałowe, takie jak mleko (w tym mleko modyfikowane przeznaczone dla dzieci w wieku poniemowlęcym), maślanekę, kefir lub jogurt; dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia ze zmniejszoną zawartością tłuszczu.
3. Należy codziennie jeść warzywa (w tym warzywa strączkowe) i owoce.
4. Chude mięso czerwone, w tym wędliny, powinny być spożywane nie częściej niż dwa – trzy razy w tygodniu, a jajka kurze w dni, w których nie jest spożywane mięso.
5. Mięso drobiowe powinno być spożywane dwa – trzy razy w tygodniu, zawsze bez skóry.
6. Wskazane jest spożywanie ryb, jeden - dwa razy w tygodniu.
7. Posiłki powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczu roślinnych (najlepiej oliwka z oliwek lub olej rzepakowy) z ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego.
8. Należy ograniczyć dodatek soli do potraw i produktów spożywczych.
9. Należy ograniczyć spożywanie słodkich napojów i pić czystą wodę.
10. Dziecko powinno codziennie ćwiczyć fizycznie, bawiąc się lub grając przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu.

Publikacja „Standardy jakości opieki i wspierania rozwoju dzieci do lat 3. Żłobek” została przygotowana dzięki finansowemu wsparciu NUTRICIA Polska oraz Trust for Civil Society in Central and Eastern Europe.

Wydawca:

Fundacja Rozwoju Dzieci
im. J.A. Komeńskiego
00-586 Warszawa, ul. Flory 1 m. 8
tel. 0 22 881 15 80
www.frd.org.pl

Wydanie I

ISBN: 978-83-932963-6-1

Redakcja: Monika Rościszewska-Woźniak

Projekt graficzny i skład: Daniel Biernacki

Druk: Roband® Agencja Reklamowo-Wydawnicza. Kawka Robert

Zdjęcia: T. Mirosz, Archiwum NUTRICIA Polska

Zdjęcia zrobione w ramach partnerskiego programu „Od serca dla dziecka”

© Fundacja Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego, Warszawa 2012

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentu książki

– z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe są tylko na podstawie pisemnej zgody Wydawcy.

W dniu 4 lutego 2011 r. uchwalona została Ustawa o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. Nr 45, poz. 235). Ustawa wprowadza zmiany w organizacji żłobków oraz umożliwia tworzenie nowych form opieki nad dziećmi poniżej 3 roku życia. Wszystkie wymienione w ustawie formy powinny pełnić funkcje nie tylko opiekuńcze, ale także wychowawcze i edukacyjne.

Prezentowane w niniejszej publikacji standardy opieki i edukacji małych dzieci zostały opracowane przez powołany przez Fundację Komeńskiego zespół specjalistów, praktyków oraz rodziców małych dzieci. Mają one za zadanie pomóc w organizowaniu i prowadzeniu dobrej jakości usług dla dzieci zarówno osobom je prowadzącym, jak i organom nadzoru.

www.frd.org.pl



NUTRICIA



Trust for Civil Society
in Central and Eastern Europe