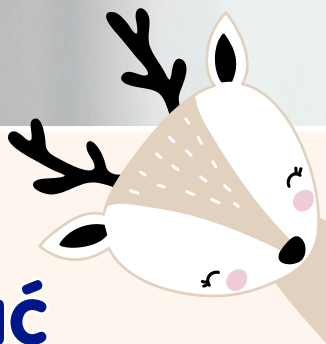


PORADNIK

Jak przygotować dziecko do żłobka?



Nestlé
Baby & me

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ





Spis treści

1. Wstęp
2. Żłobek – co musisz wiedzieć?
3. Wywiad na temat żłobków w okolicy
4. Żywnienie w żłobkach
5. Rekrutacja do żłobka
6. Jak wyjaśnić dziecku sytuację?
7. Żłobek a odporność
8. Zajęcia adaptacyjne
9. Pierwszy dzień w żłobku
10. Najczęstsze obawy rodziców
11. Zakończenie

1 Wstęp



Postanowiliście, że Wasz maluszek pójdzie do żłobka, ale macie obawy, jak sobie poradzi w nowym otoczeniu?

Spokojnie, spróbujcie potraktować to jako nowy etap życia Waszego dziecka. Zyska ono nowe grono znajomych, a kontakt z rówieśnikami może pomóc przygotować je do późniejszej przygody z przedszkolem.



W naszym poradniku pokażemy Wam, jak spokojnie przejść przez kolejne kroki: od podjęcia decyzji o wysłaniu maluszka do żłobka aż po pierwsze dni w tym miejscu. Podpowiemy Wam, jak pomóc dziecku szybko zaaklimatyzować się w nowych warunkach, tak aby miało poczucie, że jest kochane i bezpieczne!



2

Żłobek – co musisz wiedzieć?



Gdy zaczynacie się zastanawiać nad powrotem do pracy po narodzinach dziecka, Waszą rodzinę może czekać mała rewolucja. Być może staniecie wówczas przed pytaniem: „Kto ma się zająć naszym dzieckiem?”. Oczywiście do rozważenia jest kilka opcji: niania, babcia, dziecięce klubiki czy żłobek... Nie ma tu jednego, sprawdzającego się w każdym przypadku rozwiązania. Sytuacja każdej rodziny jest inna i wymaga podjęcia odmiennych kroków. Zastanówcie się więc, co najlepiej sprawdzi się w Waszym położeniu. **Okreście plusy i minusy każdej możliwej opcji** i podejmijcie świadomą, odpowiedzialną decyzję.



**Stańto na żłobku? Świetnie!
Jeśli tak wybraliście, powinniście być
przekonani o tym, że to dobra decyzja.**

Jeżeli podświadomie myślicie, że w ten sposób wyrządzacie dziecku krzywdę, może nie wyjść z tego nic dobrego. **Maluszek może wyczuć Waszą niepewność czy lęk i powielić te uczucia.** Oczywiście macie prawo się obawiać tego, jak sobie poradzi w nowym środowisku – to zupełnie naturalne. Jednak spróbujcie nie zamartwiać się na zapas – postarajcie się być dobrej myśli. Możecie to potraktować jako nowy etap życia Waszego maluszka. **To moment, w którym ma on szansę nauczyć się funkcjonować w środowisku z rówieśnikami.** Oczywiście zapewne wszyscy przeżyjecie intensywne emocje. Jednak to Wy jako rodzice powinniście towarzyszyć dziecku i pomagać w możliwie spokojnym zaadaptowaniu się do nowej sytuacji – **właśnie rozpoczyna się dla niego nowa, ekscytująca przygoda!**



Najpierw jednak dobrze jest odpowiednio przygotować się do zmian w Waszym życiu. Polega to po pierwsze na **zebraniu wywiadu o żłobkach znajdujących się w Waszej okolicy** i dobrym ich poznaniu. Następnie możecie wybrać miejsce, które najbardziej przypadnie Wam do gustu. Następny krok to wzięcie udziału w **procesie rekrutacji**, a gdy pomyślnie go przejdziecie, możecie skorzystać z **zajęć adaptacyjnych**. Powinno im towarzyszyć **wiele rozmów z dzieckiem** – nawet tym jeszcze niemówiącym! Niezależnie od wieku maluszka należy bowiem uszanować jego podmiotowość i postarać się wyłumatczyć, jak zmieni się jego codzienność. Na koniec małe zakupy, aby skompletować wyprawkę żłobkową – i w drogę!

3

Wywiad na temat żłobków w okolicy

Na początku dobrze jest utworzyć sobie listę żłobków i klubów dziecięcych, które w ogóle bierzecie pod uwagę.

Oczywiście jedną z kluczowych kwestii stanowi lokalizacja placówki. Możecie wziąć pod uwagę żłobki znajdujące się w pobliżu Waszego domu, ale jeśli w tym rejonie macie dość ograniczony wybór, warto też przemyśleć miejsca bliskie Waszej pracy. **Możecie się zdecydować na placówkę publiczną lub prywatną.** Różnią się one zwykle ceną (raczej na korzyść tych publicznych), ale też m.in. godzinami sprawowania opieki nad dzieckiem czy **ofertą zajęć dodatkowych.** Wszystkie takie informacje powinny być dostępne na stronie internetowej żłobka. Gdy takowa nie istnieje – poproście o szczegóły oferty bezpośrednio na miejscu. **Możecie też popytać o sprawdzone żłobki wśród znajomych,** którzy korzystali z usług takich placówek.

Pomocnym źródłem informacji mogą okazać się też fora internetowe czy grupy facebookowe, zrzeszające rodziców z tej samej okolicy. Podchodźcie jednak do nich z dystansem i traktujcie je jako inspirację – **za decyzję ostatecznie i tak będziecie odpowiedzialni Wy** jako opiekunowie swojego maleństwa.



CZY WIESZ, ŻE...

Wykaz wszystkich zarejestrowanych żłobków i klubów dziecięcych znajduje się na stronie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej:

<https://empatia.mpjps.gov.pl/dla-swadczeniobiorcow/rodzina/d3/rejestr-zlobkow-i-klubow>.

Rejestr ten uwzględnia wszystkie placówki mające zgodę na działanie. Aby się tam znaleźć, muszą one spełniać rygorystycznie przestrzegane normy.

Gdy już macie listę miejsc, które wstępnie Wam odpowiadają, możecie złożyć wizytę w wyselekcjonowanych żłobkach.

Jeśli się na to zdecydujecie, spytajcie o możliwość obejrzenia salek i zwróćcie uwagę na ich czystość oraz wyposażenie. Porozmawiajcie z opiekunkami. Możecie spytać o to, jak reagują one w konkretnych sytuacjach – np. gdy dziecko nie przestaje płakać po rozstaniu z rodzicem, kiedy przypadkiem się uderzy lub gdy nie chce jeść. Takie przykładowe reakcje mogą Wam wiele powiedzieć o tym, jakim typem osoby jest dana „ciocia” i czy **standardy postępowania w tym miejscu odpowiadają Waszym oczekiwaniom**. Możecie też spróbować się dowiedzieć, jaki jest rozkład dnia i jak często dzieci wychodzą na dwór.

Spytajcie o to, czy po każdym dniu możecie liczyć na krótką **rozmowę z opiekunką**, w ramach której podsumuje ona, jak Waszemu maluszkowi minął czas. Bardzo ważnym elementem prowadzenia wywiadu w sprawie żłobków jest też sprawdzenie, jak w danym miejscu podchodzi się do **kwestii żywienia** – w końcu Wasze dziecko będzie tu spędzać dużą część dnia i zje większość swoich posiłków!



O co możecie zapytać dyrekcję i personel w żłobku?

Oto kilka kwestii, które warto poruszyć na spotkaniu, zanim zdecydujecie się na konkretną placówkę dla dziecka.

Dla ułatwienia wypunktowaliśmy kilka ważnych zagadnień.



O to warto zapytać:

- **kwestie finansowe** (opłaty za wpisanie maluszka na listę żłobkowiczów i miesięczne koszty np. za żywienie lub ewentualne czesne, jeśli myślicie o prywatnej placówce)
- **ilość opiekunek**, które przypadają na daną liczbę maluszków opieka w żłobku w wakacje i w okresie okołoswiątecznym
- **wiek dzieci w grupie**, do której będzie uczęszczał Wasz skarb
- **harmonogram żłobkowy** – jak wygląda rozkład zajęć na cały dzień
- **leżakowanie** – kiedy, gdzie i na czym śpią maluszki
- **podanie mleka mamy** – czy takie karmienie w żłobku jest możliwe i jak pokarm jest przechowywany
- **kwestie żywieniowe** – czy opiekunki karmią dzieci, jaka firma cateringowa dostarcza posiłki, czy można odwołać posiłek, gdy dziecko jest chore

- **kwesie higieny osobistej** – częstotliwość zmiany pieluszek, mycia rąk i zębów
- **kwesie zdrowotne** – czy dziecko musi być szczepione, jak wyglądają procedury, gdy maluszek się rozchoruje
- **zajęcia dodatkowe** – czy żłobek oferuje dodatkowe aktywności i ile kosztują takie zajęcia
- **jak wyglądają zajęcia w terenie** – czy jest plac zabaw, jakie zabawki są na wyposażeniu żłobka
- **kwesie związane z bezpieczeństwem maluszka**
– czy jest monitoring, czy żłobek oferuje dobre ubezpieczenie
- **jak wygląda okres adaptacyjny w żłobku** – ile trwa i jakie aktywności czekają wtedy na żłobkowicza
- **czy maluszek, który jeszcze nie chodzi, jest zabierany na spacer** – jak to jest rozwiązane w danej placówce
- **jakie są metody wychowawcze w żłobku** – czy jest jakiś system nagród i kar, jak opiekunki reagują, gdy dziecko płacze
- **kwesie komunikowania się z rodzicami** – w jaki sposób wychowawca grupy czy dyrekcja informuje rodziców o ważnych wydarzeniach

4

Żywnienie w żłobkach

Zasady żywienia w żłobkach są szczegółowo opisane w odpowiednich normach i zaleceniach przyjętych w naszym kraju oraz na terenie Unii Europejskiej.

Zaleca się, aby dzieci spożywały w ciągu dnia od 4 do 5 posiłków. Obejmują one **3 posiłki główne** – czyli śniadanie, obiad i kolację – oraz **między nimi 1–2 mniejsze**: drugie śniadanie i/lub podwieczorek. Przerwy między nimi powinny wynosić około **3 godzin**.

Maluszek przebywający w żłobku w standardowym wymiarze czasowym (tj. przez 8–10 godzin) spożywa więc tam zwykle 3–4 posiłki, które mają dostarczać **70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego**. Posiłki powinny być zróżnicowane i zbilansowane tak, aby spełniały potrzeby żywieniowe najmłodszych. W diecie maluszków w żłobkach należy więc uwzględnić **warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne, mięso, ryby i jaja oraz zdrowe tłuszcze**. Ograniczeniu natomiast powinna ulec ilość cukru oraz soli.

i PAMIĘTAJ

Pójście maluszka do żłobka wcale nie oznacza, że trzeba przestać go karmić naturalnie! Dziecko przyzwyczai się do tego, że w żłobku – gdzie nie ma mamy – je inne posiłki, ale w domu – np. wieczorem – może zostać przystawione do piersi. Jeśli więc tylko masz ochotę kontynuować karmienie naturalne, żłobek nie powinien być przeszkodą!



Pomyślcie nad tym, aby spytać, czy w danym żłobku funkcjonuje kuchnia, czy też za posiłki odpowiada firma cateringowa. Możecie też się dowiedzieć, jak personel rozwiązuje kwestie szczególnych wymagań żywieniowych – np. w przypadku małych alergików. Dobrze jest o to spytać nawet w sytuacji, gdy takie problemy Was nie dotyczą. **Maluszki mogą bowiem nagle zacząć wykazywać jakieś reakcje alergiczne,** warto więc wiedzieć na wszelki wypadek, jakie procedury obowiązują w takich przypadkach. Poproście też np. o pokazanie Wam przykładowego menu. Dowiedźcie się, gdzie można sprawdzać jadłospisy – czy są one wywieszane na miejscu na tablicy informacyjnej, czy też są dostępne na stronie internetowej żłobka lub firmy cateringowej. Możecie spytać, z jakim wyprzedzeniem publikowane jest menu. Ma to o tyle duże znaczenie, że dzięki zaznajomieniu się z menu odpowiednio wcześniej macie szansę dobrze zaplanować także posiłki domowe. **Powinny one bowiem uzupełniać żywienie żłobkowe.**

PAMIĘTAJ

W żłobku dziecko dostaje większość codziennych posiłków, jednak żywienie domowe ma również niebagatelne znaczenie. Maluszki uczęszczające do tych placówek powinny spożywać w domu 1–2 posiłki. Zazwyczaj są to wczesne lekkie śniadanie i wieczorna kolacja. Najlepsza jest sytuacja, gdy żywienie domowe i żłobkowe razem układają się w zdrową, różnorodną całość.



5 Rekrutacja do żłobka – podstawowe informacje

Gdy wybraliście już jedną placówkę – lub macie ich kilka na oku – należy sprawdzić procedury rekrutacyjne.

Różnią się one bardzo w zależności od charakteru danego miejsca.

Przed wszystkim dowiedźcie się, od jakiego wieku są przyjmowane dzieci w każdym z nich. Żłobki prywatne same ustalają tego typu zasady, natomiast placówki publiczne zasadniczo stosują następujące reguły:

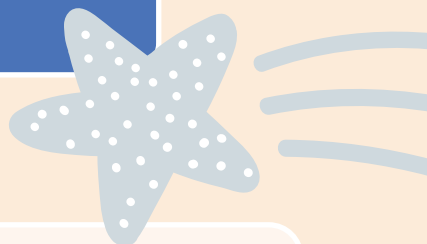
- **żłobki** – zazwyczaj przyjmują maluszki od ukończonego 20. tygodnia życia, ale są też placówki finansowane przez miejskie programy, w których rekrutuje się dzieci dopiero po 1. roku,
 - **kluby dziecięce** – przyjmują dzieci od ukończonego 1. roku życia.
- Należy jednak pamiętać, iż nie w każdym żłobku istnieje oddział niemowlęcy.

**Radzimy, abyście zebrali
dokładne informacje
o tych miejscach,
które Was interesują.**



CZY WIESZ, ŻE...

W wielu miastach czy gminach można wnioskować o przyjęcie maluszka do kilku żłobków jednocześnie. Jeśli tak jest i u Was, wówczas odpowiednie dokumenty będziecie składać do placówki, która najbardziej Wam odpowiada. Gdy dziecko nie dostanie się do tego miejsca, ma szansę trafić do innego żłobka – znajdującego się na niższych miejscach na Waszej liście.



Proces rekrutacji przebiega bardzo różnie w poszczególnych żłobkach – wszystko zależy tu od gminy lub konkretnego miasta.

Rekrutacje są zazwyczaj prowadzone online, ale bywają też „stacjonarne”. Dzieci zgłaszane do żłobka otrzymują pewną liczbę punktów, które po zliczeniu decydują o tym, czy maluszek dostanie się do danej placówki.

Dodatkowe punkty można zwykle otrzymać, gdy:

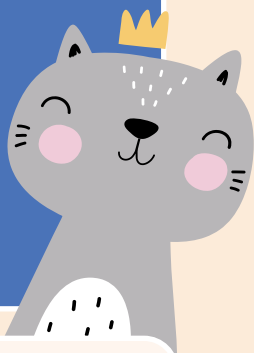
- oboje rodzice pracują lub uczą się w trybie dziennym,
- płacicie podatek dochodowy w mieście, w którym zlokalizowany jest żłobek,
- maluszek ma rodzeństwo, które uczęszcza lub uczęszczało do danego żłobka,
- dziecko jest wychowywane przez jednego rodzica,
- maluszek pochodzi z rodziny wielodzietnej (czyli mającej troje lub więcej dzieci).



CZY WIESZ, ŻE...

Sprawdźcie, czy w Waszej miejscowości są realizowane programy sponsorowania żłobków (prywatnych i publicznych) bądź dopłaty do żłobków prywatnych. Takie informacje na pewno znajdziecie na stronie urzędu miasta lub gminy.

Jeśli placówka, którą wybierzeecie, należy do projektu, który pomaga mamom po urlopie macierzyńskim wrócić do pracy, Wasz maluszek podczas rekrutacji otrzyma dodatkowe punkty i będzie miał większe szanse na przyjęcie.



Rekrutacje do żłobków odbywają się w różnych terminach.

W wielu placówkach zapisy trwają nawet cały rok, ale zazwyczaj **najwięcej miejsc zwalnia się we wrześniu** – kiedy trzylatki idą do przedszkola.

Najlepiej jednak dopytajcie w interesujących Was placówkach, jak konkretnie wygląda tam proces rekrutacji – kiedy próbować się zapisać oraz jakie należy złożyć dokumenty. **Wszystkie takie informacje muszą też znajdować się**

w statucie żłobka (który jest zwykle dostępny na stronie internetowej). Znajdziecie tam też wiele innych przydatnych danych, takich jak **opłaty obowiązujące w danym miejscu, godziny działania, cele i zasady prowadzenia zajęć opiekuńczo-wychowawczych itp.**

PAMIĘTAJ

Wasze dziecko nie dostało się do żłobka? Zachowajcie spokój – może jeszcze uda się uratować sytuację! Możecie się dowiedzieć, jak wygląda procedura odwoławcza w danym miejscu. Zwykle rodzice w takiej sytuacji mogą się zwrócić do dyrekcji z wnioskiem o uzasadnienie odmowy przyjęcia dziecka do żłobka. **Ale uwaga: macie na to zazwyczaj mało czasu, bo tylko 7 dni.** Dlatego jeśli się na to zdecydujecie, szybko podejmijcie odpowiednie działania!

6

Jak wyjaśnić dziecku sytuację?



Wybraliście już konkretny żłobek i Wasz maluszek został do niego przyjęty? Wspaniale, gratulujemy!

Czas teraz poinformować o tym osobę najbardziej zainteresowaną – czyli przyszłego żłobkowicza. **Niezależnie od tego, ile Wasz maluszek jest w stanie zrozumieć, dobrze jest mu wytłumaczyć, co czeka go w tej nowej sytuacji.** To podejście pełne szacunku do dziecka. Co więcej, lepiej znieś ono zmiany, gdy nie zostanie nagle zaprowadzone w nowe miejsce, nie wiedząc, co się dzieje. Z entuzjazmem opowiadajcie mu więc, że będzie bawił się z innymi dziećmi, że pozna wspaniałe „ciocie”, że będzie dużo przebywał na placu zabaw itp. **Próbujcie przy tym często wypowiadać słowo „żłobek”, aby budować z nim pozytywne skojarzenia.** Możecie też wymyślić zabawę, przez którą spróbujecie zobrazować maluszkowi, czym jest to miejsce – np. stwórzcie żłobek dla przytulanelek lub lalek! Spróbujcie na jego przykładzie opowiedzieć dziecku, jak fascynująco będzie wyglądał jego dzień.

CZY WIESZ, ŻE...

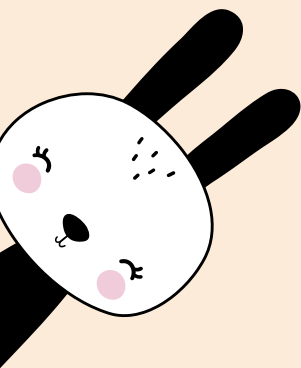
W ramach spaceru możecie się przejść z maluszkiem pod wybrany żłobek. Pokażcie mu wtedy kolorowe ilustracje w oknach i wielki plac zabaw. Jeśli będziecie mieć szczęście, może akurat będą się na nim bawić inne dzieci. Wasz maluszek zapewne nie będzie mógł się doczekać, aby do nich dołączyć! Wyjaśnijcie mu, że to jest właśnie żłobek, do którego już niedługo sam będzie chodził.

Bardzo ważne jest też to, żeby zapewnić maluszka o Waszych uczuciach. Nie zaleca się pokazywania mu, że obawiacie się jego pójścia do żłobka – nawet jeśli czasem targają Wami takie obawy. Zamiast tego postarajcie się zbudować w oczach dziecka obraz żłobka jako **nowej przygody, pełnej ciekawych spotkań i zdarzeń**. Możecie opowiedzieć maluszkowi o tym, że bardzo go kochacie i zaprowadzicie we wspaniałe miejsce, przeznaczone specjalnie dla małych dzieci – takich jak on.

Pokażcie, że tak jak mama i tata chodzą do pracy, tak też maluszki wędrują do swojej „pracy” – żłobka. Możecie również wyjaśnić, że będziecie dziecko zaprowadzać tam codziennie po domowym śniadanku, a potem je odbierać – np. po podwieczorku. Starajcie się nigdy nie przekraczać wyznaczonego przez siebie terminu! **Może to dać maluszkowi poczucie bezpieczeństwa i pomóc budować zaufanie wobec rodzica.** Nie ukrywajcie też przed nim tego, że zostanie w żłobku bez Was. Takie oszustwa raczej nie pomogą, a wręcz mogą źle wpłynąć na psychikę dziecka.

Wiele mówi się o tym, jak dużo chorują dzieci żłobkowe.

Istotnie, gdy maluszki trafiają w miejsce, w którym może krążyć wiele bakterii i wirusów, są bardziej podatne na różne infekcje. **Jest to jednak dla dziecka naturalny element nabywania odporności**, którego nie da się całkowicie ominąć – można go co najwyżej opóźnić (np. do momentu pójścia Juniora do przedszkola). Niemniej bardzo ważne jest to, aby aktywnie wspierać odporność maluszka – i to jeszcze zanim pójdzie on do tej instytucji! **Sprawnie funkcjonujący układ immunologiczny jest dla maluszka swego rodzaju tarczą**, która skutecznie oddziela go od patogenów, czyli drobnoustrojów, które w innym przypadku mogłyby wywołać u dziecka chorobę.



PAMIĘTAJ

Proces nabywania odporności zaczyna się jeszcze w życiu płodowym, jednak gdy dziecko przychodzi na świat, układ immunologiczny wciąż jest jeszcze bardzo niedojrzały – będzie rozwijał się nawet do 12. roku życia! Właśnie m.in. z tego względu tak duże znaczenie w pierwszym okresie życia maluszka ma karmienie piersią. W mleku mamy znajdują się bowiem składniki wspierające budowanie odporności dziecka. Pierwszy pokarm kobiecej – siara – jest wręcz nazywany „mlekiem odpornościowym” lub „naturalną szczepionką”, co pokazuje, jak duże znaczenie ma on dla odporności.



Jak to zrobić? Na rozwijanie odporności u dziecka bardzo duży wpływ ma odpowiednie żywienie. To naprawdę nie jest mit! Oczywiście zawsze powinniście dbać o to, aby jadłospis Waszego maluszka był zdrowy i dobrze zbilansowany. Jednak kwestia ta nabiera szczególnego znaczenia wówczas, gdy planujecie za jakiś czas postać go do żłobka. Właściwie skomponowana dieta może bowiem wspierać odporność dziecka i pomóc mu bronić się przed zarazkami. Postarajcie się zwrócić uwagę na to, aby **jadłospis był bogaty w witaminy, szczególnie A i C, oraz odpowiednie składniki mineralne, m.in. cynk oraz żelazo**. Uczestniczą one w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka, pomagając budować jego naturalną odporność dzień po dniu.

ŹRÓDŁA IMMUNOSKŁADNIKÓW

Witamina A	Witamina C	Cynk	Żelazo
<p>WARZYWA: marchew, nać pietruszki, jarmuż, szpinak, szczypiorek, papryka, dynia, koperek, sałata, brokuły, por, kapusta pekińska</p> <p>JAJA</p> <p>OWOCE: mango, morele świeże i suszone, papaja, melon</p>	<p>OWOCE: porzeczki, truskawki, papaja, poziomki, kiwi, pomarańcza, grejfrut, maliny, mandarynki, mango, agrest, melon</p> <p>WARZYWA: nać i korzeń pietruszki, papryka, jarmuż, brukselka, brokuły, kalfior, szpinak, kalarepa, kapusta, szczypiorek, koperek, szparagi, fasolka szparagowa, pomidor, rzodkiewka, por</p> <p>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH: groszek zielony, bób</p> <p>MORELE SUSZONE</p>	<p>MIĘSA: wołowina, cielęcina, chuda wieprzowina (np. schab)</p> <p>JAJA</p> <p>PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE, np. kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, płatki owsiane</p> <p>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH: groch, fasola, soczewica, groszek zielony, bób</p> <p>WARZYWA: natka pietruszki, koperek,</p>	<p>MIĘSA: wołowina, cielęcina, chuda wieprzowina (np. schab), królik</p> <p>JAJA</p> <p>PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE, np. kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, płatki owsiane</p> <p>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH: groch, fasola, soczewica, groszek zielony, bób</p> <p>WARZYWA: natka pietruszki, koperek, burak</p> <p>SUSZONE OWOCE: morele, figi, daktyle</p>

Uwzględniajcie w jadłospisie także źródła DHA. To niezbędny nienasycony kwas tłuszczowy z rodziny omega-3, którego organizm człowieka nie potrafi sam produkować. Początkowo składnik ten dziecko czerpie z mleka mamy, a później jego źródłem mogą być np. ryby, szczególnie te tłuste, żyjące w morzach i oceanach (jak łosoś). Warto wybierać także produkty mleczne zawierające probiotyki – „dobre” bakterie, które zasiedlają przewód pokarmowy dziecka, tworząc tzw. mikrobiotę. Jest to o tyle istotne, że **układ pokarmowy wpływa na odporność organizmu aż w około 70%**. Pamiętajcie także o prebiotykach – specjalnych cukrach, które współdziałają w jelicie z bakteriami probiotycznymi i są dla nich źródłem pożywienia.

Dzieci powinny być karmione piersią tak długo, jak to możliwe, ponieważ pozytywnie wpływa to na ich odporność. Jeśli jednak z jakichś przyczyn Wasz maluszek nie jest już karmiony naturalnie, nie oznacza to, że teraz jego układ immunologiczny stracił wsparcie. Ważne jest, aby odpowiednio **zbilansować jego dietę, tak aby zawierała ona wspomniane składniki ważne dla odporności.** Istotny element jadłospisu dziecka stanowi dobrze dobrane mleko następne – podawane niemowlętom po 6. miesiącu życia – lub mleko modyfikowane, które jest przeznaczone dla dzieci **powyżej 1. roku życia.**



NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O

Jest to mleko następne o unikalnej recepturze. Łączy ona w sobie: zaawansowaną technologię **białka OPTIPRO®**, **oligosacharyd 2'FL** o strukturze identycznej jak oligosacharyd najliczniej występujący w mleku kobiecym, **kultury bakterii L. reuteri**, wyłącznie laktozę, czyli cukier naturalnie występujący w mleku mamy, **DHA*** potrzebny do rozwoju wzroku i mózgu dziecka**, **immunoskładniki** (cynk*, żelazo*, witaminę D*) – istotne dla odporności dziecka – oraz oleje roślinne: słonecznikowy, kokosowy i rzepakowy***. Mleko to jest przeznaczone dla zdrowych dzieci **po 6. miesiącu życia**, które nie są karmione piersią.



*Zawartość zgodnie z przepisami prawa.

**Przy dziennym spożyciu 100 mg DHA w jednej bądź większej liczbie porcji.

*** Nie zawiera oleju palmowego.

NAN OPTIPRO® Plus 3 HM-O

Gdy dziecko ukończy **1. rok życia**, zmieniają się jego potrzeby żywieniowe. Jeśli nie jest karmione piersią, odpowiedzią na te zmiany może być **NAN OPTIPRO® Plus 3 HM-O** – mleko modyfikowane w proszku, wzbogacone w witaminy i składniki mineralne. Zawiera ono: białko dopasowane do potrzeb Juniora, **oligosacharyd 2'FL** o strukturze identycznej jak najliczniej występujący oligosacharyd w mleku kobiecym, **aktywne kultury bakterii L. reuteri**, wyłącznie laktozę, czyli cukier naturalnie występujący w mleku, żelazo, które przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych, oraz **wapń** i **witaminę D** wspomagające rozwój kości. Witamina D, żelazo i cynk dodatkowo wspierają prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego u dzieci.



NAN OPTIPRO® Plus 4

Dwulatek to już żywiłowy Junior. W jego diecie nadal bardzo ważne są produkty mleczne. Dla dzieci **po 2. roku życia** przeznaczone jest **NAN OPTIPRO® Plus 4** – mleko modyfikowane w proszku, wzbogacone w witaminy i składniki mineralne. W jego recepturze uwzględniono białko dopasowane do potrzeb Juniora, **bakterie L. reuteri**, **immunoskładniki** (żelazo, witaminę D i cynk, wspierające prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego u dzieci) oraz jedynie laktozę i GOS/FOS. Zawarte w mleku **żelazo** przyczynia się również do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych, a **wapń** i **witamina D** wspomagają rozwój kości u dziecka. To odpowiedź na potrzeby żywieniowe Juniorów na tym etapie!



NAN OPTIPRO® 5

A gdy Twój żłobkowiec wyrośnie już na **zaradnego 2,5-latkę**, możesz zacząć mu podawać mleko modyfikowane w proszku, wzbogacone w witaminy i składniki mineralne **NAN OPTIPRO® 5!** Zawiera ono białko dopasowane do potrzeb Juniora po 2,5 roku, **100% laktozy** oraz **immunoskładniki** – żelazo, witaminę D i cynk – które wspierają prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego u dzieci. Znajdujące się w każdej porcji mleka **żelazo** przyczynia się też do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych, a **wapń** i **witamina D** wspomagają rozwój kości Juniora.



Ogromne znaczenie w kwestii budowania odporności ma też odpowiednia **podaż warzyw i owoców**, które obfitują w witaminy (w tym szczególnie cenną dla układu immunologicznego **witaminę C**) i **składniki mineralne**. Można je podawać na rozmaite sposoby: w postaci zupek, obiadków, surowych lub ugotowanych kawałeczków, soków czy jako dodatek do sosów!

i PAMIĘTAJ

Warzywa i owoce należy uwzględnić w diecie nie tylko wtedy, gdy jest na nie sezon.

Gerber: Bukiet warzyw z łososiem Gerber JUNIOR: Rybka z marchewką, groszkiem i kluseczkami

Pyszne propozycje łączące **bogate w witaminy** warzywa z delikatnym mięsem łososia lub mintaja. Obiadki świetnie sprawdzą się jako posiłek odpowiednio dla niemowląt **po 6. i po 12. miesiącu życia**.



Możecie też sięgnąć po inne pyszne posiłki z rybką – szukajcie na stołczku charakterystycznych niebieskich oznaczeń!

Gerber: Rosół z cielęcinką

Rosółek ten sporządzono na bazie **tradycyjnej polskiej receptury**. Możecie go podawać niemowlętom **po 9. miesiącu życia**. Jest to dobrze zbilansowany posiłek – sycący, aromatyczny i z dużą zawartością warzyw.



Gerber: Gruszki, mango i trzy zboża



Deserek Gerber Gruszki, mango i trzy zboża stworzyliśmy po to, aby Twój szkrab **mógł poznać nowe smaki**. W owocowo-zbożowym deserku połączyliśmy smak **egzotycznego mango i słodcy gruszki z ziarnami 3 różnych zbóż**. Dzięki temu powstał posiłek dostosowany do wieku oraz nabywanych przez dziecko **umiejętności jedzenia**.

BOBO FRUT: Soki owocowo-warzywne

Stuprocentowe soki owocowo-warzywne możesz podawać maluszkowi już **po 6. miesiącu** życia. Produkty zawierają **witaminę C**, która pomaga **wspierać układ odpornościowy Twojego dziecka**, i są bez dodatku cukru*. Składniki soków zamknęliśmy w opakowaniu, które w 100% nadaje się do **recylingu**.



BOBO FRUT: Inne soki przecierowe i nektary



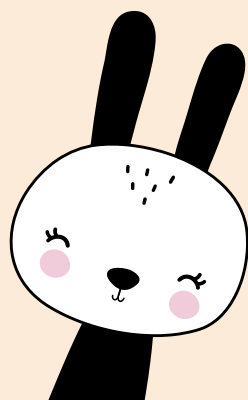
Cała gama rozmaitych smaków stanowi świetny sposób na podanie dziecku **zalecanej porcji owoców i warzyw**. Soki i nektary zawierają dodatkowo witaminę C, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie **układu odpornościowego maluszka**.

* Zawierają tylko naturalnie występujące cukry.

BOBO FRUT: Lemoniady



Maluszek może poznać również aż **3 smaki owocowych lemoniad BOBO FRUT**. Do wyboru ma napoje **z dodatkiem owoców**, które nadają smak. Do dwóch wariantów dodaliśmy także aromat mięty. Lemoniady powstały bez dodatku cukru*.



* Zawierają tylko naturalnie występujące cukry.

Aktywność fizyczna – to również jeden z ważniejszych punktów programu.

Dbajcie o to, aby maluszek jak najczęściej przebywał na dworze. Postarajcie się go zaangażować w podejmowanie rozmaitych **aktywności na świeżym powietrzu** – choć oczywiście powinno się je dostosować do wieku, w jakim jest dziecko. Wychodźcie na dwór także wtedy, gdy pogoda nie wydaje się idealna. Przyzwyczajanie maluszka do różnych warunków atmosferycznych ma bowiem ogromny wpływ na **rozwój jego odporności**. Pamiętajcie tylko, aby odpowiednio ubierać dziecko. Co jakiś czas możecie sprawdzać, czy nie jest mu za ciepło lub za zimno – aby to ocenić, należy dotknąć karku dziecka. Ciepłota dłoni czy stóp nie jest tu miarodajna, ponieważ u maluszków często są one chłodne – odpowiada za to niedojrzały jeszcze układ krwionośny.

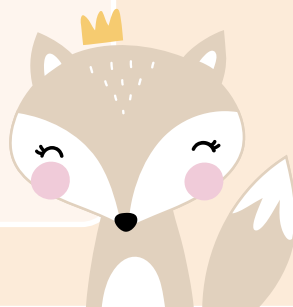
PAMIĘTAJ

Nie przegrzewaj dziecka! Niektórzy rodzice – z troski o to, że maluszek zmarznie – wkładają mu kilka warstw ubrań i jeszcze czapkę, gdy zupełnie nie jest to potrzebne. Nie jest to jednak zalecana droga – **przegrzanie okazuje się bowiem znacznie groźniejsze dla organizmu niż zmarznięcie!** Mówi się, aby ubierać dziecko podobnie jak siebie samych (niemowlętom możecie zakładać o jedną warstwę więcej). **Hartowanie maluszka korzystnie wpływa na odporność i wzmacnia jego organizm.**



Zadbajcie też o regularny sen dziecka – wypoczynek jest niesłychanie istotny dla regeneracji organizmu i zapewnienia mu odpowiedniego funkcjonowania. Dobrze jest często wietrzyć pomieszczenie, w którym maluszek śpi, i zapewnić tam odpowiednią temperaturę – ok. **19–22°C**. Powinno się też zadbać o dobre nawilżenie powietrza – szczególnie w sezonie grzewczym. Zbyt suche może bowiem wysuszyć delikatną śluzówkę i ułatwić drogę drobnoustrojom. Postarajcie się również pilnować terminów szczepień – zgodnie z kalendarzem szczepień i wskazaniami Waszego lekarza.

Specjalista opiekujący się maluszkiem ma **największą wiedzę** na temat jego stanu zdrowia, więc jego wskazówki mają kluczowe znaczenie.



CZY WIESZ, ŻE...

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat budowania odporności u maluszka, sięgnijcie po nasz e-book pt.: „Jak zwiększyć odporność dziecka?”. Dzięki niemu poznacie sposoby na to, żeby mądrze i z sukcesem wspierać układ immunologiczny malca i chronić go przed infekcjami.

Jak zwiększyć odporność dziecka?

POBIERZ E-BOOK

Zanim dziecko pójdzie do żłobka na „pełen etaż”, zazwyczaj organizowane są zajęcia adaptacyjne.

Ich przebieg jest różny – w zależności od zasad panujących w danym miejscu. W niektórych placówkach rodzic początkowo zostaje wraz z dzieckiem na zajęciach adaptacyjnych, dzięki czemu maluszek **może stopniowo oswoić się z nowym miejscem**. W innych miejscach początkujący żłobkowiec od razu zostaje sam, tyle że na krótszy czas – zwykle około **2–3 godzin**. Ma wówczas szansę zaznajomić się z nowymi warunkami, opiekunami oraz rówieśnikami z grupy, a jednocześnie **przyzwycząić się do nieobecności rodziców**.

W jeszcze innych miejscach adaptacja ma charakter „mieszany”: dziecko przychodzi wraz z rodzicem, który początkowo uczestniczy w zajęciach wraz z maluszkiem, potem odsuwa się nieco na bok i tylko obserwuje aktywność swej pociechy, potem zaś zostawia ją pod opieką nauczycieli.



Trudno powiedzieć, która z form takiej adaptacji jest dla dziecka najlepsza. **Wiele zależy tu od osobniczego charakteru i temperamentu Waszego maluszka.** Z jednej strony, gdy rodzic zostaje wraz z dzieckiem w żłobku, ma ono zwykle poczucie bezpieczeństwa i pozwala mu to stopniowo wdrożyć się w nowe otoczenie. Z drugiej jednak – kiedy maluszek od razu zostaje sam na krótki czas, wówczas od początku rozumie, że jest to miejsce, w którym nie będą obecni jego rodzice. Warto więc zdać się w tym względzie na **doświadczenie opiekunów z danej placówki** – to oni najlepiej wiedzą, które rozwiązanie sprawdza się w danym miejscu i jak powinni pracować z nowymi adeptami żłobkowymi.

CZY WIESZ, ŻE...

Zanim dziecko zostanie samo w żłobku, warto je **przygotować do spędzania czasu bez rodziców.** Dobrze jest zostawić maluszka np. u babci czy cioci – na parę godzin w ciągu dnia lub nawet na noc. Dziecko uczy się wtedy, że rodzic nie jest jedynym troskliwym opiekunem i zyskuje szersze grono bliskich osób. **Takie przygotowanie może też ułatwić maluszkowi rozstanie z rodzicem, gdy nadejdzie już czas chodzenia do żłobka.**

Niezależnie od tego, jak wygląda adaptacja w wybranym przez Was żłobku, dobrze jest na koniec omówić sytuację z opiekunami, którzy zajmowali się dzieckiem. **Możecie ich wypytać, jak oceniają gotowość Waszego maluszka do pozostawiania w żłobku**, na ile jest on samodzielny, czy dobrze je, jak współpracuje z kolegami z grupy itp. Taka rozmowa może się okazać ważnym elementem także Waszej adaptacji do żłobka! Wy też bowiem najpewniej będziecie musieli się przyzwyczaić do nowej sytuacji i zyskać **przekonanie, iż maluszek znajduje się w dobrych rękach**.

Jeśli usłyszycie, że opiekunom dobrze pracowało się z Waszym dzieckiem, być może poczujecie się uspokojeni i z optymizmem podejździecie do nadchodzących zmian.

CZY WIESZ, ŻE...

Jeśli chcecie nieco ułatwić Waszemu żłobkowi adaptację w nowym dla niego miejscu, możecie skorzystać ze specjalnych książeczek. Bohaterzy krótkich opowiadań także idą do żłobka, a czytanie takich bajek czasami może pomóc maluszkowi zrozumieć to, co go czeka. **Być może takie książeczki edukacyjne szybciej oswoją dziecko z nową sytuacją. Spróbujcie!**



W końcu nadchodzi ten dzień: pierwszy dzień w żłobku w pełnym wymiarze godzin! To ważny moment, którego przebieg w dużym stopniu zależy od Was jako rodziców.

Przypomnijcie dziecku, jaki dziś ważny dzień, i postarajcie się je „zarazić” entuzjazmem. Jeśli nie zrobiliście tego poprzedniego dnia, sprawdźcie, czy spakowaliście pełną wyprawkę dla początkującego żłobkowicza. **Zestaw ten będzie się różnił w zależności od wymagań obowiązujących w konkretnych placówkach** – jednak z pewnością zostaliście powiadomieni przez personel, jakie dokładnie rzeczy będą potrzebne Waszemu dziecku. Poniżej prezentujemy listę **najczęściej wymaganych atrybutów**. Możecie ją skonfrontować z informacjami otrzymanymi w Waszym żłobku, a jeśli nie otrzymaliście takich danych – po prostu skompletujcie wszystkie wymienione rzeczy. **Lepiej wziąć ich za dużo, niż martwić się o to, że o czymś zapomnieliście!**

i CZY WIESZ, ŻE...

Warto wydrukować poniższą listę i powiesić ją w widocznym miejscu – np. na drzwiach od lodówki. Dzięki temu na pewno nic Wam nie umknie w ferworze szykowania się do pierwszego dnia w żłobku!

POBIERZ LISTĘ



WYPRAWKA DO ŻŁOBKA

Mamo, tato, nie zapomnijcie!

- ubranko na zmianę** – komplet, czyli np.: majteczki, skarpetki lub rajstopy, wygodne spodnie, bluzka, bluza rozpinana
- piżamka do spania w trakcie leżakowania**
- zapas pieluszek** (jeśli dziecko jeszcze ich używa)
- kapcie z wygodną podeszwą** (najlepiej na rzepy lub wsuwane)
- szczoteczka do zębów, pasta i kubeczek**
- chusteczki higieniczne**
- mokre chusteczki**
- śliniaczek do karmienia**
- numery telefonów do rodziców**
- szczotka do włosów** (dla dzieci mających dłuższe włoski)
- pościel na leżakowanie**
- ...i najważniejsze – czyli ukochana przytulanka!**



Nie zapomnijcie o tym, że wszystkie rzeczy, które dajecie maluszkowi do żłobka, powinny być **podpisane imieniem, nazwiskiem oraz nazwą lub numerem grupy, do której uczęszcza Wasze dziecko!**

Zazwyczaj rano goni nas czas – postarajcie się jednak, żeby szczególnie w pierwszym tygodniu na spokojnie wybierać się do żłobka. **Zbytni pośpiech może bowiem wprowadzić nerwową atmosferę** i zestresować Waszego maluszka. Pamiętajcie, że rano przed żłobkiem dziecko powinno zjeść lekkie śniadanie. Jeśli jest ono już na etapie rozszerzania diety i chcecie **szybko oraz wygodnie przygotować pełnowartościowy, zdrowy posiłek**, możecie sięgnąć po którąś z kaszek Nestlé odpowiednich na śniadanie. Każda z nich opatrzona jest ikoną podawania, która nie tylko może być dla Ciebie wskazówką przy wyborze konkretnego produktu, lecz także gwarantuje, że kaszka spełnia **rygorystyczne normy żywności dla niemowląt i małych dzieci!**

Kaszki Nestlé „Dzień dobry“:

mleczna ryżowo-kukurydziana

Truskawka Banan dla maluszków po 6. miesiącu

oraz mleczna ryżowo-kukurydziana

Jabłko Banan Morela dla dzieci po 9. miesiącu

Maluszkowi w wieku żłobkowym możecie podać na śniadanie np. kaszkę mleczną z owocami stworzoną specjalnie z myślą o niezwykle ważnym, pierwszym posiłku w ciągu dnia. **Prostota przygotowania** to jej wielka zaleta, którą w porannym pędzie z pewnością doceni każdy rodzic – wystarczy dodać wodę, by otrzymać pełnowartościowy **posiłek pełen witamin i składników mineralnych**. W składzie kaszek uwzględniliśmy mleko modyfikowane dopasowane do potrzeb dziecka, zboża – ryż i kukurydzę – oraz owoce, które urozmaicają ich smak.



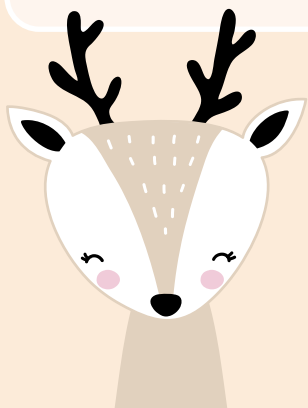
Nestlé: Kaszki „Skarby Zbóż”

Kaszki z linii „Skarby Zbóż” to ciekawa propozycja dla maluszków **po 4. lub po 6. miesiącu życia** – także na śniadania! Powstały na bazie aż **8 różnorodnych zbóż**, dzięki czemu mogą stanowić w jadłospisie dziecka porcję produktów zbożowych. Żadna z propozycji nie zawiera dodatku cukru – jedynie cukry naturalnie zawarte w składnikach. Dzięki temu pomagają łagodnie zapoznać maluszka z naturalnym smakiem zbóż. Linia obejmuje aż 8 kaszek – **zarówno mlecznych, jak i bezmlecznych**. W diecie dziecka mogą one być źródłem witamin, składników mineralnych – w tym żelaza ważnego dla rozwoju funkcji poznawczych – oraz błonnika pokarmowego.



Po pysznym śniadaniu nadchodzi czas, aby ruszyć do żłobka! Postarajcie się, aby droga do niego przebiegła w wesołej, luźnej atmosferze. Nawet jeśli denerwujecie się rozstaniem z dzieckiem na tak długi czas, nie okazujcie mu tych emocji. Powtórzcie maluszkowi jeszcze raz, **jak będzie wyglądał plan dnia**, i powiedzcie mu dokładnie, kiedy go odbierzecie. W szatni zwykle czeka już ktoś z opiekunów i prowadzi dziecko do właściwej sali. Kiedy więc maluszek zmieni już obuwie i się rozbierze, nadchodzi czas na pożegnanie. Przytulcie go, dajcie mu buziaka i podkreślcie, że jesteście z niego dumni. **Postarajcie się nie przedłużać momentu rozstania i nie płakać**. Sugeruje się, aby dać wtedy dziecku do przytulenia ukochaną maskotkę, oddać je pod opiekę personelu żłobkowego i po prostu wyjść.

Oczywiście może się zdarzyć, że Wasz maluszek będzie płakał. Postarajcie się jednak zachować spokój w takiej sytuacji. Zapewnijcie, że będzie się świetnie bawił – i wyjdźcie ze żłobka. Nawet jeśli ciężko Wam na sercu, dobrze jest **zaufać intuicji i doświadczeniu personelu.** Opiekunki na pewno doskonale wiedzą, jak poradzić sobie z nieco zagubionym początkowo maluszkiem. Pamiętajcie też, że dziecko zazwyczaj płacze tylko na początku – podczas rozstania z rodzicami. W sali zwykle zaś szybko się uspokaja i rusza do wspaniałej zabawy!



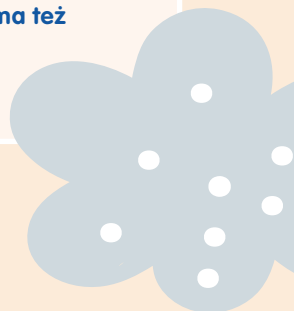
i CZY WIESZ, ŻE...

Dobłą metodą jest wyrobienie sobie stałego rytuału pożegnania. Może to być np. przytulenie, buziaczek i przybicie piąteczki czy „żółwika”. Gdy Wasze dziecko nauczy się już tego rytuału, będzie to dla niego jasny znak, że teraz Wy wychodzicie, ono zaś pędzi do swojej sali i kolegów!



Gdy po południu przyjdziecie po maluszka, możecie porozmawiać z „ciociami” o tym, jak minął mu dzień. **Nie bójcie się zadawać pytań – nawet bardzo szczegółowych!** Opiekunowie w żłobku są przyzwyczajeni do tego, że rodzice – zwłaszcza na początku – chcą często znać wszystkie szczegóły pobytu ich dziecka w tym miejscu. Możecie się dowiedzieć, jak się maluszek zachowywał, czy płakał, czy chętnie jadł, czy współpracował z innymi dziećmi itd. Po drodze do domu także **spróbujcie wy badać Wasze dziecko, jak się bawiło.**

Jeśli maluszek już mówi, zadajcie mu pytania o pobyt w żłobku. Jeżeli jeszcze nie, to zaleca się, aby bacznie go obserwować. Jeśli jest ożywiony i radosny, najpewniej przeżył dzień pełen dobrych emocji i wrażeń. Osowiałość, nerwowość – mogą z kolei sugerować, że coś było nie tak. Dobrze jest zwracać dużą uwagę na zachowanie dziecka także w następnych dniach i być może porozmawiać na ten temat z opiekunami w żłobku. **Pamiętajcie jednak, że maluszek ma też prawo po prostu być zmęczony!**



Często po odebraniu dziecka okazuje się, że dalej chce się ono bawić! Jeśli pogoda jest odpowiednia, można z nim zostać np. **na placu zabaw obok żłobka lub pójść na spacer**. Są to też dobre warunki do rozmowy z maluszkiem o tym, jak mu minął dzień, i do poobserwowania jego zachowania. Jeśli dziecko jest odbierane ze żłobka przed porą podwieczorku, może być głodne. **Warto więc mieć ze sobą zdrową przekąskę**, którą maluszek będzie mógł wygodnie zjeść na świeżym powietrzu. Dzieci zwykle uwielbiają jedzenie na dworze!

Gerber: Deserki owocowe w tubkach

Owocowe musy Gerber w aż **12 różnorodnych kompozycjach smakowych** przeznaczonych dla dzieci **po 6. miesiącu życia**. Jest więc w czym wybierać – 100% owoców z witaminą C, propozycje z warzywami lub z pożywnym musli. To wygodna firma posiłku – także na dworze! Niemowlakowi podaj mus na łyżeczce, starszemu dziecku pozwól wyjadać go prosto z tubki.



Gerber Organic: Deserki owocowe w tubkach



Smaczne **jednoskładnikowe musy** dla niemowląt już **po 4. lub 6. miesiącu życia**. Powstały z owoców uprawianych w zgodzie z naturą w gospodarstwach ekologicznych. Poręczna tubka z nowoczesnym dozownikiem **Smart Flow™** gwarantuje, że jedzenie będzie nie tylko pyszne, lecz także jeszcze wygodne!

Gerber Organic: Deserki owocowo-mleczno- -zbożowe w tubkach

Przekąska, która łączy w sobie produkty mleczne, owoce i zboża. Wszystkie składniki pochodzą z **certyfikowanych gospodarstw ekologicznych**, gdzie powstawały w zgodzie z naturalnym cyklem przyrody. Możesz je podać dziecku powyżej **6. miesiąca życia** – wszędzie i zawsze, gdy tego potrzebujecie.



Nestlé Yogolino: Deserki mleczne

Deserki powstały z pełnego mleka oraz przetartych owoców. Występują w kilku wersjach smakowych, więc każdy maluszek znajdzie propozycję, którą polubi. Pomogą uzupełnić dietę maluszków **po 6. miesiącu życia** w produkty mleczne i pochodzący z nich **wapń** ważny dla mocnych kości. Dzięki specjalnej obróbce cieplnej i pakowaniu **nie muszą być przechowywane w lodówce**, więc zawsze są gotowe do spożycia!

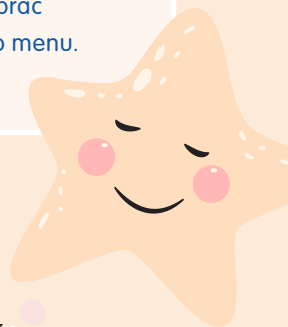


Gerber: Soki 100%

Pyszne soki dla maluszków dostępne w kilku smakach. Atrakcyjny sposób na owoce w jadłospisie maluszka **po 4. miesiącu**. Każda porcja dostarczy **witaminę C**, ważną dla odporności.



Duże emocje i dzień pełen aktywności mogą skutkować szybszym zmęczeniem. **Dlatego wieczorem lepiej nie opóźniać kolacji i spania.** Teraz, gdy wszyscy musicie wstawać wcześnie rano, powinno się szczególnie zadbać o **regularne pory posiłków i snu.** Pamiętajcie o pełnowartościowej kolacji – uzupełniającej posiłki, które dziecko dostało w żłobku. Na kolację możecie więc wybrać takie danie, które nie będzie powielać pozycji ze żłobkowego menu.



Kaszki Nestlé „Dobranoc”:

mleczno-ryżowa Jabłko dla maluszków po 4. miesiącu
oraz **mleczno-ryżowa Gruszka** dla dzieci po 6. miesiącu

Kaszki na bazie mleka modyfikowanego i ryżu – dobre jako **pełnowartościowa kolacja**, która napełni mały brzusek na całą długą noc. Dodatek owoców powoduje, że posiłek będzie jeszcze ciekawszy i smaczniejszy. Nie wymaga gotowania, dzięki czemu kolację **przygotujesz w mgnieniu oka** – wystarczy dodać kaszkę do wody, zamieszać i dziecko może siadać do kolacji po dniu pełnym wrażeń!



Gerber: Krem z zielonych warzyw z gryką, Krem marchwiowo-dyniowy z gryką

Na kolację świetnie sprawdzi się także **zupka warzywna!**
To pożywne danie, szczególnie taka wersja z gryką
– a dobrze wiadomo, że z **pełnym brzuszkiem śpi się
znacznie lepiej!** Starszym dzieciom zupkę można podać
z dodatkiem pieczywa.



10 Najczęstsze obawy rodziców

Nasze dziecko w żłobku nie chce jeść!

Przede wszystkim zachowajcie spokój. **Brak apetytu bywa obserwowany u wielu dzieci**, które zaczynają swoją przygodę ze żłobkiem. Zwykle jednak jest to etap przejściowy – problem mija sam, gdy maluszek przyzwyczai się już do nowych warunków. Może być to reakcja na stres lub **początkowa niechęć do poznawania innych smaków** – odmiennych niż w domowej kuchni. Nie naciskajcie zbyt mocno na dziecko. Możecie delikatnie je zachęcać do próbowania nowych potraw, ale starajcie się, aby niezjedzenie np. całego obiadu w żłobku nie urosło do rangi olbrzymiego problemu.

Jeśli Wasz maluszek poza tym jest radosny i zachowuje się jak zwykle, to dobrze jest dać mu czas na przystosowanie się do zmian. Dzieci w grupie chętnie naśladują siebie nawzajem, więc być może już wkrótce okaże się, że nie tylko **Waszemu dziecku wróci apetyt**, lecz także zacznie ono jeść rzeczy, które dotychczas mu nie smakowały!

CZY WIESZ, ŻE...

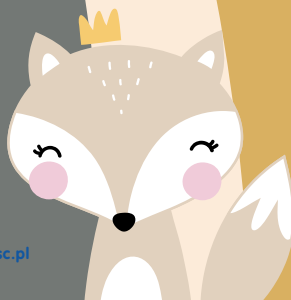
Niektóre żłobki mają nie tylko **monitoring**, ale także **specjalne aplikacje mobilne**, gdzie opiekunki zaznaczają np. ilość zjedzonych posiłków przez dziecko. Rodzic ma także możliwość zerknięcia w **całotygodniowe menu**. Dopytajcie, czy takie innowacyjne rozwiązania są także w Waszej placówce.



Mój maluszek nie chce leżakować!

Leżakowanie często bywa początkowo wyzwaniem. Ponieważ maluszki w wieku żłobkowym są jeszcze zwykle przyzwyczajone do drzemki w ciągu dnia, **sytuacja powinna się szybko unormować**. Początkowe problemy ze spaniem mogą być związane ze **stopniową adaptacją do nowych warunków**. Dziecko zazwyczaj nie tyle nie jest śpiące, ile czuje niepokój przed zasypianiem w nowym miejscu.

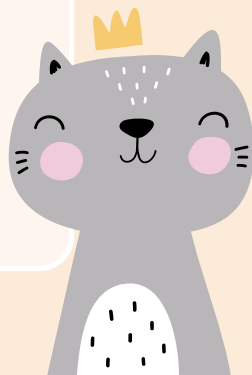
Gdy już się do niego przyzwyczai, zapewne chętnie uda się na spoczynek w trakcie emocjonującego dnia. Aby ułatwić maluszkowi zasypianie w żłobku, możecie dać mu **specjalną przytulankę na leżakowanie** lub coś, co będzie mu przypominało dom i rodziców. W przypadku gdy dziecko jest jeszcze karmione piersią i zwykle zasypia przy niej, może to być także pieluszka tetrowa, która jest przesycona zapachem piersi mamy. Dobrze też, aby maluszek w żłobku miał tę samą pościel, której używaliście w domu podczas drzemek.



Nasze dziecko płakało, gdy wychodziliśmy ze żłobka – jak reagować?

Przede wszystkim dobrze jest pamiętać o tym, że maluszki jeszcze wiele emocji komunikują płaczem. Potrzebują też zbudować w sobie **poczucie bezpieczeństwa** w nieznanym im jeszcze miejscu. Warto sobie uświadomić, że przecież także wiele osób dorosłych czuje się **początkowo nieswojo** w nowych warunkach – nowej pracy czy towarzystwie. Tym bardziej więc małe dziecko potrzebuje czasu, aby zobaczyć, że żłobek to przyjazne miejsce, **z ciepłymi i troskliwymi opiekunkami** oraz masą świetnych kompanów do zabawy! Nie ma jednego ustalonego czasu, po którym maluszek w pełni **zaaklimatyzuje się w żłobku** – wszystko jest kwestią bardzo indywidualną.

Postarajcie się jednak pomóc dziecku w tym procesie. Pamiętajcie, aby nie płakać wraz z nim – to w niczym nie pomaga. Nie zaleca się też zaprzeczania uczuciom, które ono komunikuje. Jeśli np. mówi, że tęskniło, gdy było w żłobku, dobrze jest nie ignorować tej informacji. **Możecie wyłumać, że Wy też tęskniliście, ale to naturalne uczucie, gdy się kogoś bardzo mocno kocha.** Warto przy tym podkreślić zalety, jakie daje żłobek. Już wkrótce maluszek zapewne z chęcią będzie do niego maszerował i po krótkim pożegnaniu będzie radośnie biegł do sali na spotkanie z kolegami i koleżankami!



11 Zakończenie

Możecie mieć wrażenie, że pójście maluszka do żłobka wywróci Wasze życie do góry nogami.

Jednak dobrze jest pamiętać, że takie zmiany wcale nie są niczym złym! Stanowią **naturalną konsekwencję** tego, że Wasze dziecko rośnie i staje się na tyle dojrzałe, aby rozpocząć nowy etap. Nie obawiajcie się, jeśli początkowo nie radzi sobie jeszcze z samodzielnością. **Warto, abyście wszyscy dali sobie czas na przystosowanie się do nowej sytuacji!** Tak jak dla Was mogą to nie być łatwe momenty, tak i Wasze dziecko potrzebuje chwili, by oswoić się z nowym rytmem dnia. Nie poddawajcie się zatem!

Otoczcie maluszka **miłością oraz troską** i pokażcie, że choć nie towarzyszyce mu już przez cały dzień, to jesteście bardzo ciekawi tego, jak go spędził. Warto z uwagą i zainteresowaniem śledzić **postępy Juniora** i wsłuchiwać się w jego zdanie. Wówczas zapewne uda Wam się pokazać maluszkowi, że zaczął się dla niego ekscytujący czas. Ważne jest bycie blisko dziecka i obserwowanie, jak z radością zdobywa **nowe doświadczenia!**





**Więcej porad o bezpiecznym
i zdrowym rozwoju dziecka
znajdziecie na stronie
Nestlé Baby&me
Zdrowy Start w Przyszłość:**

www.zdrowystartwprzyszlosc.pl

— Dołącz do programu Nestlé Baby&me Zdrowy Start w Przyszłość —
Pozwól nam wspierać Cię naszą wiedzą i doświadczeniem
na poszczególnych etapach rozwoju Twojego maluszka!

DOŁĄCZ

**Nestlé
Baby&me**
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

