

## **Załącznik nr 15**

do PLANU PRACY OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZEJ I EDUKACYJNEJ - realizacja standardów opieki sprawowanej nad dziećmi w wieku do lat 3

### **Działania personelu wspierające samodzielność dziecka podczas posiłków**

Wspieranie samodzielności dziecka podczas posiłków stanowi istotny element wychowania w klubie dziecięcym, wpływający na rozwój motoryki, samoświadomości i poczucia sprawczości. Codzienne czynności związane z jedzeniem, odbywające się w atmosferze akceptacji i zachęty, umożliwiają dziecku rozwijanie umiejętności samoobsługowych, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz budowanie pozytywnej relacji z jedzeniem i dorosłymi.

| <b>Etap posiłku</b>              | <b>Działania wspierające samodzielność dziecka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Przygotowanie do posiłku</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcanie do samodzielnego umycia rąk przed jedzeniem.</li><li>• Pomoc w nakrywaniu do stołu – np. rozdawanie serwetek lub łyżek.</li><li>• Stosowanie prostych sygnałów dźwiękowych lub rytuałów informujących o rozpoczęciu posiłku.</li></ul>                                             |
| <b>Spożywanie posiłku</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Udostępnienie dzieciom sztućców i naczyń dostosowanych do wieku i możliwości manualnych.</li><li>• Zachęcanie do samodzielnego nabierania i spożywania posiłków.</li><li>• Umożliwienie dzieciom samodzielnego decydowania o kolejności spożywanych dań w ramach wyznaczonego menu.</li></ul> |
| <b>Zakończenie posiłku</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcanie do odstawienia naczyń w wyznaczone miejsce.</li><li>• Wspólne porządkowanie stołu (np. wyrzucenie serwetki, wytarcie stolika).</li><li>• Pochwała i pozytywne wzmocnienie za podjęcie prób samodzielnego jedzenia.</li></ul>                                                       |
| <b>Nawyki i kultura jedzenia</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelowanie właściwego zachowania przy stole przez personel.</li><li>• Utrzymywanie stałych miejsc siedzenia, by dziecko czuło się bezpiecznie i znało zasady.</li><li>• Zachęcanie do komunikowania potrzeb (np. prośby o dokładkę, o pomoc) w uprzejmy sposób.</li></ul>                    |

**Wnioski i dobre praktyki**

Wspieranie samodzielności podczas posiłków powinno być zintegrowane z codzienną rutyną i podejmowane w sposób systematyczny oraz świadomy. Personel powinien unikać wyręczania dzieci, oferując wsparcie jedynie tam, gdzie jest ono niezbędne. Podstawą skutecznego wspierania samodzielności jest cierpliwość, uważność i pozytywna motywacja, a nie presja czy ocena. Stworzenie przyjaznej atmosfery wokół posiłków oraz umożliwienie dziecku podejmowania inicjatywy sprzyja budowaniu jego kompetencji życiowych i poczucia własnej wartości.