



GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 1 / 2026

Na nadchodzący rok 2026 życzę nam wszystkim wszelkiej pomyślności.

*Niech Nowy Rok przyniesie nam zdrowie, radość i spełnienie Wszystkich marzeń,
a gdy się one już spełnią - niech dorzuci garść nowych. Niech w naszych domach zagości
miłość i spokój.*



Uwaga Rodzice !

Informuję, że:

od dnia 1 stycznia 2026 stawka dzienna za wyżywienie będzie wynosiła 15, 24 zł.

Dodatkowo chciałam poinformować, że od stycznia 2026 r. w obu oddziałach gotowe posiłki dla dzieci będzie dowozić firma GASTROSFERA Sp. z o.o.

Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie





Co to jest metoda BLW?

Metoda BLW to przede wszystkim powrót do korzeni, do sposobu w jaki kiedyś uczono dzieci jeść, pozwolenie na samodzielność i szanowanie wyboru dziecka.

BLW - Co oznacza ta nazwa?

„Baby Led Weaning”, w skrócie BLW, to metoda karmienia dzieci, która polega na stopniowym odstawianiu dziecka od pokarmów mlecznych (mleka mamy lub mleka modyfikowanego) całkowicie sterowanym przez dziecko. Założeniem metody jest pozwoleniu dziecku na samodzielne jedzenie już od pierwszego posiłku posiłków w takich konsystencjach, jakie są w rzeczywistości np. różyczka brokuła, makaron z sosem, kasza z owocami. Metoda ta opiera się w swoim założeniu na całkowitym zaufaniu do dziecka i jego możliwości. Dziecko samodzielnie steruje rozszerzaniem diety i procesem odstawiania się od mleka na rzecz pokarmów stałych.

„Bobas Lubi Wybór” polska nazwa metody BLW, która powstała na potrzeby zatytułowania książki przez wydawnictwo Mamania.

BLW - Dlaczego warto wybrać tę metodę?

Metoda Baby Led Weaning ma same korzyści, między innymi:

- przyjemność jedzenia;
- trenowanie motoryki małej;
- poznawanie wszystkimi zmysłami;
- nauka przez zabawę;
- rozwijanie potencjału;
- zdobywanie pewności siebie;
- nauka bezpiecznego jedzenia;
- kontrola łaknienia;
- wspólne spędzanie czasu podczas posiłków;
- pozytywne nastawienie do jedzenia;
- radzenie sobie z różnymi konsystencjami;
- i nauka żucia.

Jedynym minusem, do opanowania jest BAŁAGAN.....Ale spokojnie i na to znajdzie się patent (pies, kot, stare gazety pod krzeselkiem, folia na podłodze...a z czasem dziecko przestanie bałaganić).





BLW - Kiedy dziecko jest gotowe na samodzielne jedzenie?

Wprowadzanie stałych pokarmów zaczynamy, gdy dziecko wykazuje gotowość do nauki jedzenia:

1. Ma ukończone 6 miesięcy (WHO nie poleca wcześniejszego rozszerzania diety).
2. samodzielnie siedzi (lub posadzone na kolanach rodzica siedzi stabilnie),
3. interesuje się jedzeniem,
4. samodzielnie potrafi podnieść jedzenie z talerza, chwycić i celnie trafić rączką do buzi.
5. nie wypycha jedzenia z buzi.

Ważne jest to, by obserwować „gotowość” dziecka. To, że wyciąga rączki w stronę jedzenia, nie jest równoznaczne z tym, że jest gotowe.

Brak zębów nie jest przeciwwskazaniem do rozpoczęcia BLW.

BLW - Wskazówki na początek.

Te rady mogą okazać się pomocne w pierwszych dniach próbowania nowych pokarmów.

- Proponuj pokarmy stałe wtedy, gdy dziecko nie jest głodne, ale też niezbyt najedzone.
- Pamiętaj, że w pierwszych miesiącach to pokarm mleczny jest głównym pożywieniem,

a jedzenie stałe tylko dodatkiem. Do ukończenia przez dziecko ROKU, to mleko stanowi podstawę diety.

- Dziecko ma prawo odmawiać jedzenia, jeśli nie ma ochoty. Szanuj jego decyzję.
- Skupcie się na zabawie i poznawaniu smaków, kolorów, konsystencji.
- Siadajcie do posiłków razem i jedzcie to samo. Pozwól dziecku na jedzenie z Twojego talerza.
- Pamiętaj, by jedzenie było zdrowe i odpowiednie dla dziecka (bez soli i cukru).
- Zawsze upewnij się, że dziecko siedzi wyprostowane i jest bezpieczne w krzeselku/na kolanach.
- Proponuj dziecku kawałki jedzenia pokrojone w odpowiednie do jego umiejętności kształty.
- Daj dziecku dużo czasu na zabawę jedzeniem i przygotuj się na bałagan.
- Wybieraj taką porę dnia, kiedy dziecko jest wypoczęte.

Zawsze podawaj do posiłków wodę.





BLW - Tego NIGDY nie rób!

- Nie podawaj dziecku produktów, które nie są dla niego odpowiednie (z konserwantami, z dodatkiem soli, cukru, fast – foodów, takich, którymi łatwo się zadławić, produktów zakazanych typu: grzyby, orzechy w całości, surowe mięso, itp.).
- Nie rozpraszaj, nie pospieszaj dziecka, podczas gdy ono zajmuje się jedzeniem.
- Nie wkładaj dziecku jedzenia do buzi!
- Nie próbuj przekonywać, namawiać dziecka do zjedzenia większej porcji.
- Nigdy nie zostawiaj dziecka bez opieki podczas posiłku!!!

DEKALOG BLW

Wszystkie posiłki jedzcie wspólnie.

Uzbrój się w cierpliwość i pozwól na bałagan.

Pozwól dziecku na zabawę i eksperymentowanie z jedzeniem.

Nigdy nie wkładaj dziecku jedzenia do buzi.

Nie zostawiaj go samego podczas posiłku.

Podawaj dziecku odpowiednie dla niego i urozmaicone posiłki.

Nie namawiaj dziecka, by zjadło więcej, niż chce.

Nie sadzaj głodnego dziecka do posiłku.

Pamiętaj, by dziecko zachowywało prostą postawę siedząc podczas posiłku.

Naucz się, jak pomóc swojemu dziecku przy ewentualnym zadławieniu.

Uzbrój się w cierpliwość i pozwól na bałagan.

źródła:

[Standardy Medyczne_2014_Zalecenia_ywienia_.pdf](#)

„Bobas Lubi Wybór” Gill Rapley i Tracey Murkett (wyd. Mamania, 2011r.)

