

# اوقات و نوع غذا در کودکستان



## کودکستان باید موارد ذیل را فراهم سازد:

- هر روز فراهم کردن غذای مغذی – که یا با خود از خانه آورده میشود و یا هم غذای که در کودکستان آماده میشود.
- زمینه سازی برای اینکه اوقات غذا و آماده کردن آن برای کودک از طریق سهم گیری، صحبت و احساس باهم بودن، باعث خوشنودی ایشان شود
- برایشان غذا های با مزه های متنوع داده شود
- در ایام غذا از آشامیدنی های مانند آب، شیر با چربی کم یا شیر آبگین استفاده شود
- سعی ورزد که به کودک در هنگام تشنگی، میان اوقات معین غذا آب بدهند
- از غذا ها و نوشابه های که حاوی شکر زیاد هستند خودداری شود
- بر حفظ نظافت دست، بخصوص در ایام خوردن غذا تاکید شود



© Nina Horningsvåg Tjøeet



© Trude Høugen



## اوقات غذا

کودک میتواند نان صبح، چاشت و میوه را در کودکستان بخورد.

## نان صبح

اگر والدین خواسته باشند، کودگانی که صبح وقت میایند، میتوانند نان صبح را در کودکستان بخورند. در اکثر کودکستان ها کودگان با خود در بکس صبحانه خود را میاورند. بکس غذا باید حاوی مواد مغذی، صبحی و قوی باشد، و ترجیحاً با چند توتۀ از سبزیجات خام. از غذا های که شکر زیاد داشته باشد، جلوگیری کنید. با صبحانه برای کودگان شیر یا آب داده میشود.

## چاشت

در اکثر کودکستان ها مصرف ماهانه غذای چاشت از طرف والدین پرداخته میشود. ممکن است در بعضی از کودکستان ها مقررات مختلف داشته باشند. در ین مورد کودکستان مربوطۀ تان برایتان معلومات ارائه خواهد کرد. در ایام چاشت، کودکستان غذای گرم یا سرد آماده میکند. غذای سرد عبارت از نان بریده با پنیر و یا غذای دیگری که روی نان مانده شود میباشد که از طرف خود کودگان با کمک کارمندان تهیه می شود. در ین ایام به کودک شیر یا آب داده میشود.

## ایام میوه تازه

اکثر کودکستان ها روزانه برای توزیع میوه یک وخت معین دارند. بصورت عموم هر کودک یک نوع میوه را با خود میاورد. این میوه بریده میشود تا همه از میوه همدیگر بخورند. بعضی کودگان در ایام میوه تازه، باقی مانده غذای چاشت خود را، و یا یک ماست (یوگورت) میخورند. کودگان در ین ایام آب مینوشند.

## غذای برای چکر

به چکر رفتن یکی از فعالیت های کودکان می باشد. کودکان بطور عموم برای چکر رفتن غذا را با خود میاورند. بهتر است غذای باشد که به گرم کردن یا آماده ساختن نیاز خاص نداشته باشد. غذای روی پارچه های نان انتخاب خوب می باشد. میتوانید چند توته از سبزی تازه و یا میوه هم با آن علاوه کرد. کارکنان کودکان می توانند در مورد غذای چکر به شما مشوره دهند.

## موارد دیگر

اگر طفل تان از خوردن کدام نوع غذا ممنوع باشد، باید کارکنان را در مورد مطلع سازید. این ممنوعیت ممکن بنابر مسایل دینی، فرهنگی یا صحتی باشد.



© Asle Bentzen



BERGEN  
KOMMUNE