

غذا و وعده های غذایی در مهد کودک



مهد کودک باید

- هر روز زمینه ارائه وعده های غذایی مغذی را از طریق غذایی که کودک با خود می آورد یا از طریق غذاهایی که در مهد کودک تهیه می شوند، فراهم آورد
- امکان اینرا فراهم کند که وعده های غذایی و تهیه غذا منجر به مشارکت، گفتگو، احساس اشتراک در جمع و خوشحالی ناشی از وعده های غذایی در کودک گردد
- امکان تجربه مزه های متفاوت را فراهم نماید
- هنگام وعده های غذایی آب، شیر کم چربی یا شیر بدون چربی را به عنوان نوشیدنی سرو کند
- اطمینان حاصل کند که به بچه ها در بین وعده های غذایی، آب به عنوان رفع کننده تشنگی داده شود
- از خوردن غذاها و نوشیدنی ها حاوی مقدار زیاد شکر خودداری شود
- از بهداشت خوب دست به ویژه در رابطه با وعده های غذایی اطمینان حاصل کند





وعده های غذایی

کودک در مهد کودک می تواند صبحانه، ناهار و یک وعده غذایی میوه بخورد.

صبحانه

کودکانی که زود به مهد کودک می آیند در صورتی که والدین بخواهند می توانند در مهد کودک صبحانه بخورند. بچه ها در بسیاری از مهد کودک ها برای این وعده غذایی با خود غذا به همراه می آورند. بسته غذایی که کودک با خود می آورد باید حاوی غذای سالم و مغذی باشد که کودک را سیر کند، بهتر می باشد کمی سبزیجات خام خورده شده نیز جزئی از این بسته غذایی را تشکیل دهد. از غذاهای حاوی مقدار زیاد شکر خودداری کنید. به بچه ها برای صبحانه شیر یا آب داده می شود.

ناهار

در بیشتر مهد کودک ها، ناهار از طریق پول غذایی که والدین هر ماه پرداخت می کنند، تأمین می گردد. برخی از مهد کودک ها ممکن است برنامه های دیگری داشته باشند. در این مورد اطلاعاتی را از طرف مهد کودک خویش دریافت خواهید کرد. مهد کودک ها ناهار گرم یا سرد سرو می کنند. ناهارهای سرد برش نان با مواد غذایی متفاوت می باشد که بچه ها خودشان آنها را با کمک کارکنان تهیه می کنند. ناهار گرم می تواند شامل سوپ یا غذاهای ساده دیگر باشد. به بچه ها هنگام این وعده غذایی شیر یا آب داده می شود.

وعده غذایی میوه ای

بیشتر مهد کودک ها هر روز یک وعده غذایی میوه ای دارند. معمولاً بچه ها یک میوه با خود می آورند. میوه ها را تکه می کنند تا همه بتوانند همه میوه ها را طعم کنند. بعضی از کودکان دوست دارند هنگام وعده غذایی میوه ای باقیمانده بسته غذایی خود را ماست بخورند. بچه ها در این وعده غذایی آب می نوشند.

غذای ویژه گردش

به گردش رفتن بخشی از برنامه مهد کودک می باشد. کودک معمولاً باید برای گردش بسته غذایی خود را به همراه داشته باشد. بهتر می باشد که بسته غذایی حاوی غذای باشد که نیاز به گرم کردن یا تهیه خاصی نداشته باشد. داشتن ساندویچ گزینه خوبی می باشد. همچنین می توانید تعدادی تکه سبزیجات خرد شده یا میوه را به همراه داشته باشید. کارکنان مهد کودک می توانند در مورد غذای ویژه گردش شما را کمک و راهنمایی کنند.

غیره

در صورتی که فرزند شما مجاز به خوردن غذای ویژه ای نباشد باید کارمندان را مطلع کنید. این می تواند به دلایل مذهبی، فرهنگی یا بهداشتی باشد.



BERGEN
KOMMUNE