

# PAR ĒDIENU UN ĒDIENREIZĒM bērnudārzā



# BĒRNU DĀRZA UZDEVUMI

- parūpēties, lai bērns katru dienu saņemtu uzturvielām bagātu ēdienu – vai nu tas ir līdzīgs atņests ēdiens vai pagatavots bērnu dārzā;
- parūpēties, lai ēdienreizes un ēdiena gatavošana palīdzētu bērniem attīstīt pozitīvu attieksmi pret ēdienreizēm, lai viņi iesaistās, sarunājas un attīsta kopības sajūtu;
- piedāvāt variētu garšas pieredzi;
- pasniegt ūdeni un pienu ar pazeminātu tauku saturu, ko padzerties ēdienreizēs;
- parūpēties par to, lai bērni saņemtu ūdeni slāpju remdēšanai starp ēdienreizēm;
- izvairīties no ēdiena un dzēriena, kur ir pievienots daudz cukura;
- parūpēties, lai tiktu kārtīgi ievērota roku higiēna, sevišķi pirms un pēc ēdienreizēm;





## ĒDIENREIZES

Bērnudārzā bērns var ēst brokastis, launagu un vienu augļu ēdienreizi.

### Brokastis

Bērni, kas bērnudārzā ierodas agri, var ieturēt tur brokastis, ja vecāki to vēlas. Daudzos bērnudārzos bērni uz šo ēdienreizi ņem līdzīgi paši savu ēdiena paciņu. Ēdiena paciņā vajadzētu likt veselīgu un barības vielām bagātu ēdienu, kas rada sāta sajūtu, ieteicams arī dažus gabaliņus sagrieztu, svaigu dārzenļu. Izvairieties no ēdiena, kas satur daudz cukura. Bērniem brokastīs dod pienu vai ūdeni.

### Launags

Lielākā daļā bērnudārzu launags tiek segts no ēdiena naudas, ko vecāki iemaksā katru mēnesi. Dažos bērnudārzos varētu būt cita sistēma. Informāciju par to jums sniegs jūsu bērnudārzā.

Bērnudārzos pasniedz vai nu aukstu vai siltu launagu. Aukstajā launagā parasti ir maize ar dažāda veida piedevām, ko bērni paši uzsmērē ar pieaugušo palīdzību. Silts launags varētu sastāvēt no zupas vai kāda cita vienkārša pusdienu ēdiena. Bērniem šajā ēdienreizē dod pienu vai ūdeni.

### Augļu ēdienreize

Lielākā daļā bērnudārzu katru dienu ir augļu ēdienreize. Parasti katrs bērns paņem līdzīgi vienu augli. Augļus sadala tā, lai visi var pagaršot visu. Daži bērni reizē ar augļu ēdienreizi izēd līdz galam savu līdzīgi paņemto ēdiena paciņu, vai apēd jogurtu. Bērni šajā ēdienreizē dzer ūdeni.

## Ēdiens pārgājienos

Doties pārgājienos ir viens no bērnudārza piedāvājumiem. Pārgājienos bērniem parasti ir jāņem līdzi pašiem sava ēdiena paciņa. Būtu vēlams, lai bērna ēdiena paciņā būtu tāds ēdiens, ko nav nepieciešams uzsildīt vai kā citādi sevišķi pagatavot. Maizes šķēle ar kādām piedevām ir labs variants. Piedevām varat iedot kādus gabaliņus sagrieztu dārzenu vai augļu. Bērnudārza darbinieki var jums dot padomu attiecībā uz ēdienu, ko ņemt pārgājienos.

## Citas lietas

Dodiet ziņu darbiniekiem, ja ir kaut kas tāds, ko jūsu bērns nedrīkst ēst. Tam par iemeslu varētu būt reliģiski, kultūras vai veselības apsvērumi.



BERGEN  
KOMMUNE