

JEDZENIE I POSIŁKI w przedszkolu



PRZEDSZKOLE MA ZA ZADANIE

- dbać o to, aby codzienne posiłki były pełnowartościowe – zarówno posiłki składające się z jedzenia przyniesionego z domu, jak i z jedzenia przyrządzonego w przedszkolu
- dbać o to, aby posiłki i przyrządzanie jedzenia dostarczały dzieciom pozytywnych doświadczeń, takich jak radość z uczestnictwa we wspólnych posiłkach i w rozmowach, oraz poczucie przynależności do wspólnoty
- zapewnić urozmaicone doznania smakowe
- podawać wodę i chude lub odtłuszczone mleko jako napoje do posiłków
- dbać o to, aby dzieci dostawały wodę, kiedy odczuwają pragnienie między posiłkami
- unikać jedzenia i napojów z dużą zawartością cukru
- dbać o dobrą higienę rąk, zwłaszcza w związku z posiłkami





POSIŁKI

W przedszkolu dzieci mogą jeść śniadanie, drugie śniadanie i owoce.

Śniadanie

Dzieci, które wcześniej przychodzą do przedszkola, mogą jeść tam śniadanie, jeżeli rodzice sobie tego życzą. W wielu przedszkolach dzieci mają z sobą kanapki na ten posiłek. Jedzenie przyniesione z domu powinno być zdrowe, pełnowartościowe i sycące, jak również powinno ono zawierać kilka pokrojonych kawałków surowych jarzyn. Należy unikać jedzenia z wysoką zawartością cukru. Dzieci dostają mleko lub wodę do picia przy śniadaniu.

Drugie śniadanie

W większości przedszkoli drugie śniadanie jest finansowane z pieniędzy wpłacanych przez rodziców co miesiąc. Niektóre przedszkola mogą mieć inne rozwiązania. Otrzymają Państwo informacje o tym w danym przedszkolu. Przedszkola podają ciepłe lub zimne drugie śniadanie. Zimne drugie śniadanie to zwykle kromki chleba z różnym obłożeniem, przy czym dzieci same smarują swoje kromki z pomocą dorosłych. Na drugie śniadanie na ciepło może być podana zupa lub inne proste potrawy obiadowe. Dzieci dostają mleko lub wodę do tego posiłku.

Owoce jako trzeci posiłek

W większości przedszkoli dzieci codziennie dostają owoce jako trzeci posiłek. Zazwyczaj dzieci przynoszą ze sobą po jednym owocu. Owoce zostają pokrojone lub podzielone tak, żeby wszyscy mogli posmakować wszystkiego. Niektóre dzieci zjadają resztę swoich kanapek lub jogurt, do posiłku z owocami. Dzieci piją wodę do tego posiłku.

Jedzenie na wycieczkę

Chodzenie na wycieczki jest częścią programu wychowania przedszkolnego. Zazwyczaj dziecko musi mieć z sobą własne jedzenie na wycieczkę. Najlepiej jest, jeżeli jedzenie z domu nie wymaga podgrzewania albo specjalnego przyrządzenia. Kromki chleba z obłożeniem to dobra alternatywa. Dobrze jest dodać do tego kilka kawałków pokrojonych jarzyn lub owoców. Personel przedszkola może doradzić, jakie jedzenie najlepiej nadaje się na wycieczkę.

Inne

Muszą Państwo powiadomić personel przedszkola, jeżeli jest coś, czego dziecko nie może jeść. Może to być aktualne z przyczyn religijnych, kulturowych lub ze względów zdrowotnych.



BERGEN
KOMMUNE