

Щодо їжі та режиму харчування у садку



Дитячий садок має

- надати можливості для щоденного отримання дітьми поживних страв – їжа може бути принесена з собою або приготована у садку
- сприяти тому, щоб їжа та її приготування приносили дітям радість від прийому їжі, участі у її приготуванні, спілкуванні та почуття спільноти
- дати можливість отримати різноманітні смакові відчуття
- подавати воду та нежирне або знежирене молоко як напій до їжі
- подбати про те, щоб діти отримували воду в разі виникнення спраги між прийомами їжі
- уникати їжі та напоїв з великою кількістю доданого цукру
- забезпечити належну гігієну рук, особливо під перед прийомом їжі





Режим харчування

У дитячому садку дитина може отримати сніданок, обід (ланч) та фруктовий підвечірок.

Сніданок

Діти, які прийшли в дитячий садок рано, можуть, за бажанням батьків, поспіяти. У багатьох дитячих садках діти мають приносити сніданок з собою. Ця їжа має бути корисною та поживною, яка насичує, і бажано додавати кілька шматочків нарізаних сирих овочів. Уникайте їжі, що містить багато цукру. До сніданку діти отримують молоко чи воду.

Обід

У більшості дитячих садків обід (ланч) входить в оплату за харчування, і за це батьки платять щомісяця. У деяких дитячих садках це може бути організовано іншим чином. Щодо цього ви маєте отримати інформацію у своєму дитячому садку. У дитячих садках подають гарячий або холодний обід. Холодний обід – це зазвичай різноманітні бутерброди, і діти, наприклад, змащують їх самі за допомогою дорослих. Гарячий обід може складатися з супу або іншої простої страви. На ланч діти отримують молоко або воду.

Фруктовий підвечірок

У більшості дитячих садочків фрукти їдять щодня. Зазвичай кожна дитина приносить з собою по одному фрукту. Фрукти нарізають, щоб кожна дитина мала можливість скуштувати все, що є в наявності. Під час фруктового підвечірку деякі діти доїдають залишки їжі, яку вони принесли з собою, або йогурт. Під час цього прийому їжі діти п'ють воду.

Їжа для прогулянки

Прогулянки – це одне з занять у дитячому садку. На прогулянці дитина зазвичай повинна мати з собою власний упакований обід. Бажано, щоб обід складався з продуктів, які не потребують розігріву чи особливого приготування. Гарний варіант – бутерброди. Додатково дайте дитині з собою нарізані овочі або фрукти. Співробітники дитячого садка нададуть вам поради щодо їжі для прогулянок.

Інше

Ви повинні повідомити персонал, якщо є щось, що ваша дитина не може їсти. Причини можуть бути релігійними, культурними або медичними.



BERGEN
KOMMUNE

