

حول الطعام والوجبات في روضة الأطفال



ستقوم روضة الأطفال بـ

- تيسير الوجبات المغذية كل يوم - سواء من خلال الطعام الذي يحضره الأطفال أو الطعام المعد في الروضة.
- السعي من أجل أن تساهم الوجبات والطبخ في الاستمتاع بالوجبات والمشاركة وإجراء المحادثات وتقوية الشعور بالانتماء للمجموعة لدى الأطفال
- تمكين الأطفال من تذوق مذاقات متنوعة
- تقديم الماء والحليب الخفيف الدسم أو الخالي من الدسم كمشروب مع الوجبات
- التأكد من حصول الأطفال على الماء لإرواء العطش لديهم بين الوجبات
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر المضاف
- الحرص على نظافة اليدين، خاصة عند تناول الوجبات





وجبات الطعام

يمكن للطفل تناول الإفطار والغداء ووجبة فاكهة في روضة الأطفال.

وجبة الإفطار

يمكن للأطفال الذين يصلون مبكراً إلى الروضة تناول وجبة الإفطار إذا رغب الوالدان في ذلك. في العديد من رياض الأطفال ، يحضر الأطفال معهم طعام مرزوم لهذه الوجبة. يجب أن تحتوي رزمة الطعام على طعام صحي ومغذي يشبع، ويفضل أن تكون الرزمة مكونة من بضع شرائح من الخضار النيئة المقطعة. تجنبوا الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر. يحصل الأطفال على الحليب أو الماء مع وجبة الإفطار.

الغداء

في معظم رياض الأطفال، يتم تغطية نفقات وجبة الغداء من خلال رسوم الطعام التي يدفعها الوالدان كل شهر. وقد يكون لبعض رياض الأطفال أنظمة أخرى. سوف تتلقى معلومات حول هذا من روضة أطفالك. تقدم رياض الأطفال وجبة خفيفة ساخنة أو باردة. غالبًا ما تكون وجبات الغداء الباردة عبارة عن شرائح خبز مع إضافات مختلفة، والتي يضعها الأطفال بأنفسهم على شرائح الخبز بمساعدة الكبار. يمكن أن تتكون وجبة الغداء الساخنة من الحساء أو غيرها من أطباق الغداء البسيطة. يحصل الأطفال على الحليب أو الماء لهذه الوجبة.

وجبة الفواكه

معظم رياض الأطفال تقدم وجبة فواكه كل يوم. عادة ما يحضر كل واحد من الأطفال فاكهة واحدة معه. تقسم الفواكه ليذوق الجميع كل شيء. يحب بعض الأطفال تناول ما تبقى من غداءهم المرزوم، أو الزبادي، مع وجبة الفاكهة. يشرب الأطفال الماء مع الوجبة.

طعام الزهة

الذهاب في زهة هو جزء من نشاطات رياض الأطفال. عادة ما يتعين على الطفل إحضار غداء المرزوم إلى الزهة. ومن المستحسن أن تحتوي زرمة الطعام على طعام لا يحتاج إلى تسخين أو تحضير خاص. تعتبر شرائح الخبز مع الإضافات بديلاً جيداً. لا تتردد في إحضار بعض قطع الخضار أو الفاكهة المقطعة أيضاً. يمكن للموظفين في الروضة تقديم المشورة لك بشأن طعام الزهة.

آخر

يجب عليكم إبلاغ الموظفين إذا كان هناك شيء لا يأكله طفلكم. يمكن أن يكون هذا لأسباب دينية أو ثقافية أو صحية.



BERGEN
KOMMUNE