

L'ALIMENTATION ET LES REPAS au jardin d'enfants



LE JARDIN D'ENFANTS DOIT

- Veiller à servir tous les jours des repas nourrissants – soit apportés par l'enfant, soit préparés au jardin d'enfants
- Veiller à ce que les repas et la préparation des plats soient des sources de plaisir, de participation, de conversations et de sentiment de communauté pour les enfants
- Permettre des expériences gustatives variées
- Servir de l'eau ou du lait demi-écrémé ou écrémé comme boisson aux repas
- Veiller à ce que les enfants boivent de l'eau quand ils ont soif entre les repas
- Éviter les aliments et les boissons contenant beaucoup de sucre ajouté
- Veiller à une bonne hygiène des mains, surtout lors des repas





REPAS

Au jardin d'enfants, l'enfant peut prendre son petit déjeuner, son déjeuner et un repas de fruits.

Petit déjeuner

Les enfants qui viennent tôt au jardin d'enfants peuvent y prendre leur petit déjeuner, si les parents le souhaitent. Dans beaucoup de jardins d'enfants, les enfants apportent des sandwiches pour ce repas. Les aliments apportés doivent être sains et nourrissants pour calmer la faim, et volontiers accompagnés de légumes crus coupés en morceaux. Évitez les aliments très sucrés. Du lait ou de l'eau sera servi aux enfants pour le petit déjeuner.

Déjeuner

Dans la plupart des jardins d'enfants, le déjeuner est financé par les contributions des parents, payées chaque mois. Certains jardins d'enfants peuvent avoir adopté une autre solution. Votre jardin d'enfants vous donnera les informations nécessaires.

Les jardins d'enfants servent des déjeuners chauds ou froids. Les repas froids sont souvent des tartines avec différentes garnitures, que les enfants tartinent eux-mêmes avec l'aide des adultes. Les repas chauds peuvent être une soupe ou d'autres petits plats simples. Du lait ou de l'eau sera servie aux enfants pour le déjeuner.

Repas de fruits

La plupart des jardins d'enfants prévoient un repas de fruits par jour. D'habitude, les enfants apportent un fruit chacun. Ce fruit est coupé en morceaux, pour que chacun puisse goûter à tout. Certains enfants aiment finir leurs sandwiches, ou manger un yaourt pour accompagner le repas de fruits. De l'eau sera servie aux enfants pour accompagner ce repas.

Casse-croûte

Les sorties font partie des activités proposées par le jardin d'enfants. L'enfant doit d'habitude apporter un casse-croûte pour la sortie. Le mieux est que ce casse-croûte se compose d'aliments qui n'ont pas besoin d'être réchauffés ni préparés spécialement. Des tartines sont une bonne alternative. Accompagnez-les volontiers de morceaux de fruits ou de légumes. Le personnel du jardin d'enfants peut vous conseiller des casse-croûte appropriés.

Autres

Prévenez le personnel si votre enfant ne doit pas manger certains aliments. Les raisons peuvent être religieuses, culturelles ou relatives à la santé.



BERGEN
KOMMUNE