خواردن و ژەمەکانی خواردن لە باخچەی منداڵان

باغچەی منداڵان ئەبێ

- گشت رۆژێک مەجالی پێدانی ژەمە خواردنەکانی پڕ سوود لە رێگەی ئەو خواردنەی کە منداڵ لەگەڵ خۆیدا ئەیهێنێت یا لە رێگەی ئەو خواردنانەی کە لە باغچەی منداڵان دا ئامادە ئەکرێن دابین بکات
- مەجالی ئەوە مسۆگەر بکات کە ژەمەکانی خواردن و سازکرنی خواردن، هاندەر بێت بۆ بە پێشوازەو چوونی ژەمەکان، گفتوگۆ کردن پێکەوا و هەست کردن بە بەشێک لە کۆمەڵ بوون لە لای منداڵەکان.
- مەجالی تاقیکردنەوەی تامە جۆراوجۆرەکان مسۆگەر بکات
- لە کاتی ژەمەکانی خواردن، ئاو، شیری سووک یا شیری بێ چەوری وەک خواردنەوە بە منداڵ بدات
- لەمە دڵنیا بێتەوە کە منداڵەکان لە نێوان ژەمەکانی خواردن بۆ سارێژ کردنی تینویەتی ئاو بخۆنەوە
- لە خواردنی ئەو خۆراک و خواردنەوانە دووری بکرێت کە شەکری زۆریان تێدایە
- لە پاک و خاوێنی دەستەکان بە تایبەت لە پەیوەندی لەگەڵ ژەمەکانی خۆاردن دڵنیا بێتەوە

ژەمەکانی خواردن

منداڵ لە باغچەی منداڵەکە ئەتوانێت خواردنی بەیانی، خواردنی نیوەڕۆ و ژەمە میوەیەک بخوات.

خواردنی بەیانی

ئەم منداڵانەی کە زوو بۆ باغچەی منداڵان دێن ئەگەر بێتوو دایکوباوکیان بیانهەوێت ئەتوانن لە باغچەی منداڵان خواردنی بەیانی بخۆن. منداڵانی زۆرێک لە باغچەکانی منداڵان بۆ ئەم ژەمە خواردنە خواردن لەگەڵ خۆیاندا ئەهێنن. ئەو خواردنەی کە منداڵ لەگەڵ خۆیدا ئەهێنێت ئەبێ خۆراکی تەندرووست لە خۆ بگرێت و پڕ سوود بێت کە بتوانێت منداڵەکە تێر بکات، باشترە هەندێک پارچە سەوزەی خاوی وورد کراویش بەشێک لەم خواردنە بێت کە لەگەڵ خۆیدا ئەیهێنێت. لەو خواردنانەی کە شەکری زۆریان تێدایە دووری بکەن. منداڵان لە بۆ خواردنی بەیانییەکە شیر یان ئاویان پێئەدرێت.

خواردنی نیوەڕۆ

لە زۆرێک لە باغچەکانی منداڵان، خواردنی نیوەڕۆ لە ڕێگەی ئەو پارە خۆراکەی کە دایکوباوکان مانگانە ئەیدەن دابین ئەکرێت. هەندێک لە باغچەکانی منداڵان لەوانەیە سەبارەت بەمە بەرنامەی تریان هەبێت. سەبارەت بەمە لەلایەن باغچەی منداڵانی خۆتان زانیاریتان پێئەدرێت. باغچەکانی منداڵان خواردنی نیوەڕۆی گەرم یا سارد بە منداڵان ئەدەن. خواردنی نیوەڕۆی سارد پارچە نانە کە خۆراکی جۆراوجۆری ئەخرێتە سەر کە منداڵەکان بۆ خۆیان بە هاوکاری فەرمانبەران ئامادەی ئەکەن. خواردنی نیوەڕۆی گەرم ئەتوانێت سووپ یا خواردنی سادەی تر لە خۆ بگرێت. لە کاتی ئەم جۆرە ژەمە خواردنە شیر یان ئاو بە منداڵان ئەدرێت.

ژەمە خواردنی میوە

زۆرێک لە باغچەکانی منداڵان هەموو ڕۆژێک ژەمە خواردنی میوەیان هەیە. بە شێوەیەکی گشتی منداڵەکان میوەیەک لە گەڵ خۆیاندا ئەهێنن. مێوەکە پارچە ئەکرێت بۆ ئەوەی گشت منداڵەکان بتوانن هەموو میوەکان تام بکەن. هەندێک لە منداڵان حەز ئەکەن پاشماوەی ئەو خواردنەی کە لەگە خۆیاندا هێنابویان یان ماستێک لە کاتی ژەمە خواردنی میوەدا بیخۆن. منداڵەکان لەم ژەمە خواردنەدا ئاو ئەخۆنەوە.

خواردنی تایبەت بە گەڕان

گەڕان بەشێکە لە بەرنامەی باغچەی منداڵان. مناڵ ئەبێ مەعمولەن بۆ گەڕان خواردن لەگەڵ خۆیدا بهێنێت. باشتر وایە ئەو خواردنەی کە لەگەڵ خۆیدا ئەیهێنێت پێویستی بە گەرم کردنەوە یا ئامادە کردنی تایبەت نەبێت. پارچە نانی چەورکراو، پەسا لە سەر ئەتوانێت بژاردەیەکی باشی خواردن بێت. هەروەها ئەتوانن کەمێک پارچە سەوزە یا میوە لەگەڵ خۆیاندا بهێنن. فەرمانبەرانی باغچەی مناڵان ئەتوانن سەبارەت بە خواردنی تایبەت بە گەڕان ئێوە ڕێنمایی بکەن.

بابەتی تر

ئەگەر بێتوو مناڵەکەتان بۆی نەبێت هەندێک خواردنی تایبەت بخوات ئەبێ فەرمانبەران لەمە ئاگادار کەنەوە. ئەمە ئەتوانێت بە هۆکاری ئایینی، کەلتووری یا تەندرووستی بێت.

BERGEN
KOMMUNE

Skipnes.no Svanemerket trykksak, 2041 0731 Foto forside: © Asle Bentzen