

# DESPRE MÂNCARE ȘI MESE la grădiniță



## GRĂDINIȚA PUNE LA DISPOZIȚIE

- facilitează mese nutritive în fiecare zi - fie cu alimente aduse, fie cu alimente preparate la grădiniță
- facilitează faptul că mesele și gătitul contribuie la bucuria de a mânca, la participare, conversații și un sentiment de comunitate la copii
- oferă experiențe gustative variate
- ca băutură la mese servește apă și lapte ușor degresat sau degresat
- asigură că între mese copiii primesc apă dacă le este sete
- evită alimentele și băuturile care conțin mult zahăr
- asigură o bună igienă a mâinilor, în special în legătură cu mesele





## MESE

La grădiniță, copilul poate lua micul dejun, prânzul, și o masă cu fructe.

### Micul dejun

Copiii care sosesc devreme la grădiniță pot lua micul dejun dacă părinții doresc acest lucru. În multe grădinițe copiii își aduc pachet de mâncare pentru masa de prânz. Pachetul de mâncare trebuie să conțină hrană sănătoasă și hrănitoare care să sature copilul și, de preferință, câteva bucăți de legume crude feliate. Evitați alimentele cu mult zahăr. La micul dejun copiii primesc lapte sau apă.

### Masa de prânz

În majoritatea grădinițelor, masa de prânz este acoperită din banii pentru alimentare pe care părinții îi plătesc în fiecare lună. Unele grădinițe pot avea alte scheme. Veți primi informații despre acest lucru în grădinița dvs. Grădinițele servesc prânz cald sau rece. Prânzurile reci sunt adesea felii de pâine cu toppinguri diferite, pe care copiii le ung singuri cu ajutorul adulților. Prânzul cald poate consta din supă sau altele feluri simple de mâncare de prânz. Copiii primesc lapte sau apă pentru această masă.

### Masă de fructe

Majoritatea grădinițelor au o masă de fructe în fiecare zi. De obicei copiii aduc câte un fruct fiecare. Fructul este împărțit astfel încât toată lumea să poată gusta totul. În legătură cu masa de fructe, unora dintre copii le place să mănânce restul pachetului de mâncare sau un iaurt. La această masă copiii beau apă.

## Mâncarea la drumeții

Mersul la plimbare face parte din oferta grădiniței. De obicei, copilul trebuie să-și aducă propriul pachet de mâncare la drumeție. Este bine dacă pachetul de mâncare conține alimente care nu necesită încălzire sau preparare specială. Feliile de pâine cu topping sunt o alternativă bună. Puteți de asemenea să aduceți câteva bucăți de legume sau de fructe. Personalul de la grădiniță vă poate oferi sfaturi cu privire la mâncarea pentru drumeții.

## Alte aspecte

Trebuie să informați personalul dacă există ceva ce copilul dumneavoastră nu mănâncă. Aceasta poate să fie din motive religioase, culturale, sau de sănătate.



BERGEN  
KOMMUNE