

Kuhusu chakula na saa za chakula katika chekechea



CHEKECHEA INAPASWA

- kuhakikisha kuwa kuna chakula chenye afya kila siku - iwe ni chakula kilicholetwa au chakula kilichotengenezewa chekechea
- kuhakikisha kuwa chakula na upishi wa chakula vinachangia kulete furaha ya kula, ushiriki, mazungumzo na hisia za kijamii miongoni mwa watoto
- kuwapatia watoto uzoefu wa ladha tofauti
- kuwapatia watoto maji na maziwa nyepesi au laini kama kinywaji kwa milo
- kuhakikisha kwamba watoto wanapewa maji kama wana kiu wakati katikakati ya milo
- kuhepuka vyakula na vinywaji vyenye sukari nyingi iliyoongezwa
- kuhakikisha usafi wa mikono, haswa wakati wa kula





CHAKULA

Katika chekechea, mtoto anaweza kula kifungua kinywa, chakula cha mchana na chakula cha matunda.

Kiamsha kinywa – Chakula cha asubuhi

Watoto wanaofika mapema katika kituo cha kulelea watoto wanaweza kula kiamsha kinywa ikiwa wazazi wanapenda. Katika chekechea nyingi watoto wanajiletea chakula kwa pakiti ambacho wanakulia huko. Pakiti hio inapaswa kuwa na chakula chenye afya na chenye kushibisha, na ikiwezekana vipande vichache vya mboga mbichi iliyokatwakatwa. Hepuka chakula chenye sukari nyingi. Watoto wanapewa maziwa au maji kwa kiamsha kinywa.

Chakula cha mchana

Katika chekechea nyingi, chakula cha mchana hulipwa kupitia pesa ya chakula ambayo wazazi hulipa kila mwezi. Baadhi ya chekechea zinaweza kuwa na mipango mingine. Utapokea habari kuhusu hii katika chekechea yako. Chekechea inaandaa chakula cha mchana moto au baridi kwa watoto. Chakula cha mchana kwa kawaida huwa baridi na mara nyingi ni vipande vya mkate ambavyo hubandikwa viungo tofauti na watoto wakisaidiwa na watu wazima. Chakula cha mchana moto kinaweza kuwa supu au chakula kingine chepesi cha jioni. Watoto wanapewa maziwa au maji kwa chakula hiki.

Chakula cha matunda

Chekechea nyingi zina chakula cha matunda kila siku. Kwa kawaida kila mtoto huleta tunda moja. Matunda hayo yanakatwakatwa na kuwekwa pamoja ili kila mtu aonje kila kitu. Watoto wengine wanapenda kula chakula chao cha mchana kilichobakia, au yoghurt, kuhusiana na chakula cha matunda. Watoto wanakunywa maji pamoja na chakula.

Chakula cha kwenda matembezi

Matembezi ni sehemu ya huduma zinazotolewa katika chekechea. Kwa kawaida mtoto lazima alete pakiti ya chakula chake cha mchana kwenye ziara za matembezi. Ni muhimu kwamba chakula cha matembezi hakihitaji kupashwa moto au maandalizi maalum. Vipande vya mkate na viungo vingine vya kubandika ni mbadala mzuri. Jisikie huru kuleta mboga zilizokatwa au matunda pia. Wafanyakazi katika chekechea wanaweza kukupa ushauri juu ya chakula cha kwenda matembezi.

Mengine

Lazima uwajulishe wafanyakazi ikiwa kuna kitu au chakula chochote ambacho mtoto wako hali. Hii inaweza kuwa kwa sababu za kidini, kitamaduni au kiafya.



BERGEN
KOMMUNE