

Anaokulundaki öğünler ve yemekler hakkında



ANAOKULUNUN YAPMASI GEREKENLER:

- Her gün besin değeri yüksek öğünlerin olmasını sağlamak – ya evden getirilen yemeklerle ya da anaokulunda yapılan yemeklerle
- Yemeklerin saatlerinin ve yemek yapımının çocuklara öğünler esnasında sevinç, katılıma, sohbete ve aidiyet duygusuna sebep olmasını sağlamak
- Farklı lezzet deneyimleri sunmak
- Öğünlerin yanında içecek olarak su ve az yağlı veya çok az yağlı süt servisi yapmak
- Çocukların susuzluklarının giderilmesi için öğünler arasında su içmelerini sağlamak
- Şeker katkısı çok olan yiyecek ve içeceklerden kaçınmak
- Özellikle yemek saatlerinde olmak üzere el hijyeninin iyi olmasını sağlamak





YEMEK SAATLERİ

Çocuğunuz anaokulunda kahvaltı, öğle yemeği ve meyve atıştırma için yiyebilirler.

Kahvaltı

Anaokuluna erken gelen çocuklar, ebeveynlerinin istemesi halinde kahvaltı yapabilirler. Bir çok anaokulunda çocuklar bu öğün için evden azık getirirler. Azık çantasında sağlıklı, besleyici ve tok tutan yiyecekler olmalıdır, ve tercihen bir kaç parça dilimlenmiş çiğ sebze içermelidir. Çok şeker içeren yiyeceklerden kaçınınız. Kahvaltıda çocuklara süt veya su verilir.

Öğle yemeği

Anaokullarının çoğunda öğle yemeği ebeveynlerin ödediği aylık yemek ücreti tarafından karşılanır. Bazı anaokullarında farklı uygulamalar olabilir. Bu konuda anaokulunuz sizi bilgilendirecektir. Anaokulları sıcak veya soğuk öğle yemeği hazırlar. Soğuk yemekler genellikle üzerinde farklı kahvaltılıklar bulunan ekmek dilimlerinden oluşur, bunları da genellikle çocuklar yetişkinlerin yardımıyla kendileri hazırlar. Sıcak yemekler çorba veya diğer basit yemeklerden oluşabilir. Bu öğünün yanında çocuklara süt veya su verilir.

Meyve atıştırma zamanı

Anaokullarının çoğunda her gün meyve atıştırma zamanı vardır. Normalde her çocuk evden bir tane meyve getirir. Getirilen meyve dilimlenerek herkesin her şeyin tadına bakması sağlanır. Bazı çocuklar meyve öğünü sırasında azıklarından kalan yiyeceklerin geri kalanını veya bir yoğurt paketini yerler. Bu öğünün yanında çocuklara su verilir.

Gezi yemeği

Geziye çıkmak anaokulunun sunduğu hizmetin bir parçasıdır. Çocuğunuz normalde gezi için yanına evden azık almak zorundadır. Azık kabının ısıtılma veya özel bir hazırlama Őekli gerektirmeyen yiyecekler içermesi daha iyi olur. zerinde kahvaltılık bulunan ekmek dilimleri iyi bir alternatiftir. Mümkünse bir kaç parça dilimlenmiş sebzeye veya meyve de bulunabilir. Anaokulu alıŐanları size gezi yiyecekleri konusunda tavsiye verebilirler.

Diğer hususlar

Çocuđunuzun yiyemeyeceği bir Őey varsa bunu çalıŐanlara bildirmelisiniz. Bu dini, kültürel veya sağlık sebepleriyle olabilir.



BERGEN
KOMMUNE