

幼儿园里的各餐和饮食



幼儿园应当

- 每天都为孩子们创造条件，让他们享用营养丰富的餐食，无论是自带的还是幼儿园内烹调、准备的
- 努力使用餐和准备餐食的过程给孩子们带来愉悦，使他们在与之相关的对话和活动中产生参与感和对集体的归属感
- 让孩子们得到丰富多样的味觉感受
- 各餐都向孩子们提供水或脱脂/低脂牛奶
- 确保在各餐之间将水作为饮料提供给孩子们
- 避免添加了较多糖分的饮料和食品
- 让孩子们养成良好的手部卫生习惯，特别是在用餐时





各餐

您的孩子可以在幼儿园里吃早餐、午餐和一次水果。

早餐

只要父母愿意，孩子可以早早来到幼儿园，在幼儿园里吃早餐。在不少幼儿园里，孩子们会带着早餐到幼儿园来吃。自带的餐食应当是健康、富有营养和能让孩子吃饱的食品。家长还可以准备几块切好的新鲜蔬菜。请避免给孩子带多糖的食品。幼儿园会在早餐时间提供牛奶或水。

水果

大多数幼儿园每天都安排孩子们吃一次水果。孩子们往往每人从家里带一个水果来，切成小块后大家分享，来品尝各种水果。有些孩子借此机会吃完自己午餐包里剩下的食品，或者自带的酸奶。孩子们吃水果时也有水供应。

出游餐食

外出游玩是幼儿园的活动内容之一。通常情况下，您的孩子必须自己带好出游所需的餐食。我们推荐您给孩子带不需要加热或特别加工处理的食品。面包片加配料是一种不错的选择。另外，还可以带上几块切好的蔬菜或水果。幼儿园工作人员可以向您提供这方面的建议。

其它

如果孩子不能吃某些食品，无论是出于宗教、文化还是健康原因，你们都必须事先告知工作人员。



BERGEN
KOMMUNE