

APIE MAISTĄ IR MAITINIMĄ vaikų darželyje



VAIKŲ DARŽELIS ĮSIPAREIGOJA

- sudaryti sąlygas maistingam maitinimui kasdien, nesvarbu, ar tai būtų atsineštas ar vaikų darželyje pagamintas maistas
- sudaryti sąlygas, kad valgymas ir maisto gaminimas vaikams atneštų džiaugsmo ir sukurtų bendrystės jausmą valgant, dalyvaujant bei bendraujant
- suteikti įvairaus skonio potyrių
- valgant pateikti tokius gėrimus kaip vandenį, liesą arba nugriebtą pieną
- pasirūpinti, kad vaikai tarp valgių troškulį malšintų vandeniu
- vengti maisto ir gėrimų, kurių sudėtyje yra daug pridėtinio cukraus
- užtikrinti gerą rankų higieną, ypatingai valgių metu





MAITINIMAS

Vaikų darželyje vaikai gali valgyti pusryčius, priešpiečius ir vieną kartą vaisių.

Pusryčiai

Anksti į vaikų darželį atvykę vaikai gali pusryčiauti, jei to pageidauja tėvai. Daugelyje vaikų darželių vaikai atsineša maisto pusryčiams. Maisto pakuotėje turėtų būti sveikas, maistingas ir sotus maistas, patartina su keliais gabaliukais žalių pjaustytų daržovių. Venkite maisto, kuriame yra daug cukraus. Pusryčiams vaikai gauna pieno arba vandens.

Priešpiečiai

Daugumoje vaikų darželių priešpiečiai įeina į maistpinigius, kuriuos tėvai moka kiekvieną mėnesį. Kituose vaikų darželiuose gali būti kitokia tvarka. Informaciją apie tai Jums suteiks Jūsų vaikų darželis. Vaikų darželiuose patiekiami karšti arba šalti priešpiečiai. Šalti priešpiečiai dažniausiai būna duonos riekės su skirtingais priedais, kuriuos vaikai užsitepa patys, padedami suaugusiųjų. Karšti priešpiečiai gali būti sriuba arba kitokie paprasti karšti patiekalai. Šio valgio metu vaikai gauna pieno arba vandens.

Vaisiai

Daugumoje vaikų darželių kasdien kartą per dieną valgomi vaisiai. Paprastai kiekvienas vaikas atsineša po vieną vaisių. Vaisius padalijamas, kad visi visokių paragautų. Vaisių valgymo metu kai kurie vaikai mėgsta suvalgyti priešpiečių dėžutės likučius arba jogurtą. Valgio metu vaikai geria vandenį.

Maistas iškyloje

Eiti į iškylą yra vienas iš darželio siūlomų dalykų. Į iškyką vaikas paprastai turi atsinešti savo priešpiečių dėžutę. Būtų geriausia, kad dėžutėje būtų šildymo ar specialiaus paruošimo nereikalaujantis maistas. Duonos riekelės su priedais yra gera alternatyva. Mielai įdėkite ir kelis gabaliukus pjaustytų daržovių arba vaisių. Personalas vaikų darželyje mielai duos Jums patarimų dėl maisto iškylos.

Kita

Jeigu Jūsų vaikas kažko nevalgo, privalote apie tai pranešti personalui. Tai gali būti dėl religinių, kultūrinių arba sveikatos priežasčių.



BERGEN
KOMMUNE