

ምግብ እና የመመገቢያ ሰዓታት በመዋዕለ ሕፃናት



መዋዕለ ሕፃናቱ የሚከተሉትን ማድረግ ይጠበቅበታል :-

- በየእለቱ በመመገቢያ ሰዓታት ሕፃናት ከቤታቸው የሚያመጡት ምግብም ሆነ መዋዕለ ሕፃናቱ የሚያዘጋጀው ምግብ ለሰውነት ገንቢ የሆነ እንዲሆን ሁኔታዎችን ማመቻቸት
- የመመገቢያ ሰዓታት እና የምግብ ዝግጅት በሕጻናቱ ውስጥ የምግብ ሰዓት ደስታን፣ ተሳታፊነትን፣ የርስ በርስ ንግግርን እና የአብሮነት ስሜትን እንዲፈጥሩ ሁኔታዎችን ማመቻቸት
- የተለያዩ የምግብ ጣዕሞችን ማለማመድ
- በመመገቢያ ሰዓታት በመጠጥነት ውሃ እና ቀጭን ወይም ከቅቤ የጠራ ወተት ማቅረብ
- በየመመገቢያ ሰዓታት መካከል ባለው ጊዜ ለጥም መቁረጫነት ውሃ ማቅረብ
- ስኳር የበዛበት መጠጥ እና ምግብ አለማቅረብ
- የእጅ ንጹህና፣ በተለይ በመመገቢያ ሰዓታት፣ እንዲጠበቅ ማድረግ





የመመገቢያ ሰዓታት

በመዋዕለ ሕፃናቱ ውስጥ ሕፃናት የቁርስ፣ የምሳ እና የፍራፍሬ መመገቢያ ሰዓት ይኖራቸዋል።

ቁርስ

የወላጆች ፍላጎት ከሆነ በጥዋት የሚመጡ ሕፃናት በመዋዕለ ሕፃናቱ ውስጥ ቁርስ መብላት ይችላሉ። በአብዛኞቹ መዋዕለ ሕፃናት ውስጥ ሕፃናት ለቁርስ የሚሆን ምግብ ይዘው ይመጣሉ። ይዘው የሚመጡት ምግብ ጤናማ፣ ገንቢ እና የሚያጠግባቸው መሆን አለበት። እንዲሁም የተወሰነ በትንንሽ የተከተፈ ጥሬ አትክልት ቢታክልበት ይመረጣል። ስኪር የበዛበት ምግብ ይቅርባቸው። ሕፃናቱ ለቁርስ ወተት ወይም ውሃ ይሰጣቸዋል።

ምሳ

በአብዛኞቹ መዋዕለ ሕፃናት ውስጥ የምሳ ወጪ የሚሸፈነው ወላጆች በየወሩ በሚከፍሉት የምግብ ገንዘብ ነው። አንዳንድ መዋዕለ ሕፃናት የተለየ አሰራር ሊኖራቸው ይችላል። ይህን በተመለከተ መዋዕለ ሕፃናትም አስፈላጊውን መረጃ ይሰጡታል። መዋዕለ ሕፃናቶቹ በምሳ ሰዓት ትኩስ ወይም ቀዝቃዛ ምግብ ያቀርባሉ። ቀዝቃዛ ምሳ ብዙውን ጊዜ የተለያዩ ማባያዎች የሚደረጉበት የዳቦ ቁራጭ ሲሆን አዋቂዎች እያገዟቸው ሕፃናቱ እራሳቸው ቀብብተው የሚያዘጋጁት ይሆናል። ትኩስ ምሳ አብዛኛውን ጊዜ ሸርባ፣ ወይም ሌሎች ቀለል ያሉ ምግቦችን የሚያካትት ነው። በምሳ ሰዓት ለሕፃናቱ ወተት ወይም ውሃ አብሮ ይቀርብላቸዋል።

የፍራፍሬ መመገቢያ ሰዓት

አብዛኛዎቹ መዋዕለ ሕፃናት በየቀኑ የፍራፍሬ መመገቢያ ሰዓት አላቸው። አብዛኛውን ጊዜ ሕፃናቱ አንዳንድ ፍራፍሬ ይዘው ይመጣሉ። ሕፃናቱ ከሁሉም መቅመስ እንዲችሉ ፍራፍሬዎቹ ተከትፈው ይቀርባሉ። በፍራፍሬ መመገቢያ ሰዓት አንዳንድ ሕፃናት ይዘው ከመጡት ምግብ ውስጥ ያስተረፉትን፣ ወይንም ይዘው የመጡትን እርጎ ይበላሉ። በዚህ የመመገቢያ ሰዓት ሕፃናቱ የሚጠጡት ውሃ ነው።

የእግር ጉዞ ምግብ

የእግር ጉዞ ማድረግ መዋዕለ ሕፃናቱ ከሚኖረው የእንቅስቃሴ አቅርቦት አንዱ ነው። ለእግር ጉዞው አብዛኛውን ጊዜ ሕፃኑ ምግብ ከቤት ይዞ መምጣት ይኖርበታል። የሚቋጠረው ምግብ ማሞቅ ወይም ለየት ባለ መልኩ ማዘጋጀት የማያስፈልገው ቢሆን የተሻለ ነው። ማባያ የተደረገበት የዳቦ ቁራጭ ጥሩ አማራጭ ነው። ከተቻለ የተከተፉ አትክልቶች፣ ወይም ፍራፍሬዎች ይታከሉበት። ለእግር ጉዞ የሚያዝ ምግብን በተመለከተ የመዋዕለ ሕፃናቱ ሠራተኞች ምክር ሊሰጧችሁ ይችላሉ።

ሌሎች

በሀይማኖት፣ በባህል፣ ወይም በጤና እና በመሳሰሉት ምክንያቶች ልጅዎ መመገብ የሌለበት የምግብ ዓይነት ካለ ይህንን ለሠራተኞቹ ማሳወቅ አለባቸዎት።



BERGEN
KOMMUNE