

เรื่องอาหารและมืออาหารต่างๆ ในโรงเรียนอนุบาล



โรงเรียนอนุบาลมีหน้าที่จะต้อง

- จัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีในทุกๆ วัน –
ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่นำมารับประทานที่อนุบาลหรืออาหารที่จัดทำขึ้นเองในโรงเรียนอนุบาล
- จัดเตรียมมื้ออาหารต่าง ๆ และการทำอาหารเพื่อช่วยส่งเสริมความเพลิดเพลินในการรับประทานอาหาร, การมีส่วนร่วม, การสนทนาและความรู้สึกรักของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันของเด็กๆ
- จัดสรรอาหารเพื่อให้เด็กสัมผัสประสบการณ์กับรสชาติที่หลากหลาย
- เสิร์ฟน้ำเปล่าและนมจืดพร้อมไขมันหรือนมจืดไขมันต่ำเพื่อเป็นเครื่องดื่มพร้อมมื้ออาหาร
- ดูแลให้เด็กได้รับน้ำดื่มเพื่อแก้กระหายในระหว่างมื้ออาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมาก
- ดูแลสุขอนามัยของมือที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลารับประทานอาหาร





มื้ออาหาร

เด็กสามารถรับประทานอาหารเช้า, อาหารกลางวันและผลไม้ที่โรงเรียนอนุบาล.

อาหารเช้า

เด็กที่มาถึงโรงเรียนอนุบาลตั้งแต่เช้า นั้น สามารถรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนอนุบาลได้หากผู้ปกครองต้องการ. ในโรงเรียนอนุบาลหลาย ๆ แห่งให้เด็กนำอาหารเช้าใส่กล่องมาจากบ้านเพื่อมาทานที่โรงเรียนอนุบาล.

อาหารกล่องที่นำมาควรเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ทำให้มีพลังและควรจะมีผักผลไม้ที่เห็นเป็นชิ้นบางๆ สองสามชิ้นใส่มาด้วยก็ได้. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลมาก. เด็กควรดื่มนมหรือน้ำเปล่าในอาหารเช้า.

อาหารกลางวัน

อาหารกลางวันในโรงเรียนอนุบาลส่วนใหญ่จะรวมอยู่ในเงินค่าอาหารที่ผู้ปกครองได้ชำระเงินให้กับทางโรงเรียนในแต่ละเดือนไว้แล้ว. โรงเรียนอนุบาลบางแห่งอาจจะจัดการเรื่องอาหารมื้อกลางวันนี้ในแบบอื่นๆ คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้จากทางโรงเรียนอนุบาลของคุณ.

โรงเรียนอนุบาลอาจเสิร์ฟอาหารกลางวันแบบร้อนหรือแบบเย็น. อาหารกลางวันแบบเย็นนั้นมักจะเป็นขนมปังแผ่นที่มีหน้าต่างๆ ซึ่งเด็กๆ จะเป็นคนทานนมปังเองด้วยหรือช่วยเหลือจากผู้ใหญ่. อาหารกลางวันแบบร้อนนั้นก็อาจจะเป็อาหารประเภทซूपหรืออาหารมีเนื้อที่ทำงานๆ ชนิดต่างๆ. เด็กๆ จะได้รับนมหรือน้ำเปล่าในอาหารมื้อนี้.

อาหารมือผลไม้

โรงเรียนอนุบาลส่วนใหญ่จะมีอาหารมือผลไม้ในทุกๆ วัน. โดยปกติเด็กๆ จะนำผลไม้มาทานกันคนละ 1 ผล.

ผลไม้เหล่านี้จะถูกจัดแบ่งเพื่อให้ทุกคนได้ลิ้มชิมรสทุกอย่าง. เด็กๆ

บางคนอาจจะรับประทานอาหารเช้าในกล่องอาหารของตนเองก็ได้หรืออาจจะรับประทานโยเกิร์ตร่วมในช่วงอาหารมือผลไม้. เด็กๆ จะได้น้ำในอาหารมื้อนี้.

อาหารมือสำหรับการไปเดินเล่น

การไปเดินเล่นเป็นกิจกรรมหนึ่งในการบริการของโรงเรียนอนุบาล. โดยปกติแล้วเด็กจำเป็นต้องนำอาหารกล่องมาเองเมื่อไปเดินเล่น. มันจะเป็นการดีหากอาหารกล่องที่นำเป็นอาหารที่ไม่ต้องอุ่นหรือไม่ต้องเตรียมอะไรเป็นพิเศษ.

ขนมปังแผ่นที่ทำหน้ามาพร้อมแล้วถือว่าเป็นตัวเลือกที่ดีตัวหนึ่ง. ใส่ผักหรือผลไม้ที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ สองสามชิ้นเพิ่มมาด้วยก็ได้.

พนักงานในโรงเรียนอนุบาลสามารถให้คำแนะนำท่านเกี่ยวกับอาหารมือสำหรับการไปเดินเล่นได้.

อื่นๆ

ท่านต้องแจ้งพนักงานหากมีอาหารบางประเภทที่บุตรของท่านไม่สามารถรับประทานได้ ไม่ว่าจะเป็นด้วยสาเหตุทางศาสนา, วัฒนธรรมหรือเหตุผลทางด้านสุขภาพก็ตาม.



BERGEN
KOMMUNE