

# يەسلەدىكى يېمەكلىك ۋە تاماقلار نىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى



## يەسلى چوقۇم:

- مەيلى بالىلار ئەكەلگەن ياكى يەسلى تەييارلانغان يېمەكلىكلەر بولسۇن، ھەر كۈنى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى بېرىشى كېرەك.
- تاماق يېيىش ۋە تاماق ئېتىش بالىلارنىڭ خۇشاللىقى، بۇ پائالىيەتكە ئاكتىپ ھالەتتە قاتنىشىشى، ئۆز ئارا پاراڭلىشىشى ۋە ئىنتىپاقلىق ھېسسىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە قولايلىق شارائىتلارنى يارىتىشى كېرەك.
- ئوخشىمىغان تەمىدىكى تاماقلار بىلەن تەمىنىلىشى كېرەك.
- ھەر تاماق ۋاقتىدا سۇ ۋە سۈت تەمىنلەپ بېرىشى كېرەك.
- بالىلارنىڭ تاماق ئارىلىقىدىكى ئۇسسۇز لۇقنى قاندۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك.
- شېكەر قوشۇلغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغۇز ماسلىقى كېرەك.
- بالىلارنىڭ تاماق يېيىش ئالدىدىكى قول تازىلىقىغا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك.





## يەسىلدىكى كۈندىلىك تاماقلار

يەسىلدە بالىلار ناشتىلىق، چۈشلۈك تاماق ۋە مېۋە-چېۋە بىلەن تەمىنلىنىدۇ.

### ناشتىلىق

ئەگەر ئاتا-ئانىلار بالىلارنىڭ ئۆيدىكى ناشتىلىقىغا ئۈلگۈرلەمسە، بالىلار ئۆيىدىن ئەكەلگەن تاماقلار بىلەن ئەتىگەنلىك ناشتىنى يەسىلدە قىلىشمۇ بولىدۇ. ئەكەلگەن يېمەكلىك چوقۇم ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر بولۇشى كېرەك، ھەمدە بىر نەچچە پارچە توغراغان خام كۆكتات بولۇشى كېرەك. قەنت تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەر تەۋسىيە قىلىنمايدۇ. يەسلى ئادەتتە بالىلارغا ناشتىدا سۈت ياكى سۇ بېرىدۇ.

### چۈشلۈك تاماق

كۆپىنچە يەسىللىرى بالىلارغا چۈشلۈك تاماق بېرىدۇ. بۇ تاماقنىڭ خىراجىتى ئاتا-ئانىلار ھەر ئايدا يەسىلگە تۆلەيدىغان پۇلدىن كېلىدۇ. بەزى يەسىللىرىدە باشقىچە پىلانلارمۇ بولۇشى مۇمكىن. يەسىللىرىدە بۇ توغرىلۇق ئۇچۇرلارغا ئېرىشەلەيسىز. يەسىللىرى ئىسسىق تاماق، بولسا قاتارلىق يېمەكلىك بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ھەر خىل ئۇششاق-چۈششەك بولسا بولۇپ، خىزمەتچىلەر بالىلارغا تارقىتىپ بېرىدۇ. ئىسسىق تاماق شورپا ياكى باشقا ئاددىي يېمەكلىكلەردىن تەركىب تاپىدۇ. بالىلارغا يەنە سۈت ياكى سۇ بېرىلىدۇ.

### مېۋە-چېۋە

كۆپىنچە يەسىللىرىدە ھەر كۈنى مېۋە-چېۋە بېرىلىدۇ. بالىلار ئۆزلىرىمۇ بەزى مېۋە-چېۋىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. مېۋىلەر بۆلۈنۈپ، ھەممە بالىلار تەڭ تېتىيالايدۇ. ئەگەر بالىلارنىڭ ناشتىلىق ياكى چۈشلۈك تاماقتىن ئېشىپ قالغان يېمەكلىكلىرى بولسا، ئۇنى مېۋە يېيىش ۋاقتىدا يېسە بولىدۇ. بۇ ۋاقتىدا بالىلار سۇ بىلەن تەمىنلىنىدۇ.

## سەيلىە قىلىش جەريانىدىكى يېمەكلىكلەر

سەيلىە قىلىش يەسلى پائالىيەتلىرىنىڭ بىر قىسمى. بالىلار ئادەتتە سەيلىە قىلىشقا چىققاندا چۈشلۈك تامىقىنى چوقۇم ئۆزى ئېلىپ كېلىشى كېرەك. بۇ يېمەكلىكلەر ئىسسىقلىق ياكى ئالاھىدە تەييارلىق تەلەپ قىلمايدىغان يېمەكلىك بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇششاق توغرىغان بولكا پارچىلىرى، ئۇششاق توغرىغان كۆكتات ياكى مېۋىلەر نىمۇ ئېلىپ كېلىش كېرەك. يەسلى خىزمەتچىلىرى سىزگە سەيلىە قىلىش خەريانىدىكى يېمەكلىكلەر توغرىسىدا مەسلىھەت بېرەلەيدۇ.

## باشقىلار

ئەگەر بالىگىزنىڭ دىنىي، مەدەنىيەت ياكى ساغلاملىق سەۋەبىدىن يېمەيدىغان يېمەكلىكلىرى بولسا، چوقۇم خىزمەتچىلىرىگە خەۋەر قىلىشىڭىز كېرەك.



BERGEN  
KOMMUNE