



اوقات صرف

غذا در کودکان



Kiruna kommun

میوه و سبزیجات

هنگام همه اوقات صرف غذا میوه ها و سبزیجات متنوع در اختیار اطفال قرار داده می شود.



آشپزخانه کودکان

در کمون کرونا مجموعاً 23 آشپزخانه های کودکان وجود دارند که از جمله 11 عدد آشپزخانه ها مخصوص برای پختن غذا، 9 عدد آشپزخانه ها مخصوص برای صرف غذا و 3 عدد آشپزخانه های پذیرش هستند. در آشپزخانه ها مخصوص برای پختن غذا، صبحانه، نان چاشت و غذای سبک میانی پخته و تهیه می شود. در آشپزخانه های صرف غذا و پذیرش غذا پخته نمی شود بلکه صبحانه، نان چاشت و غذای سبک میانی از یک آشپزخانه مرکزی تدارک می شود.



غذا و محیط زیست



فعالیت تهیه غذا در کمون کرونا سعی می نماید که تاثیر مثبت بر بهبود محیط زیست داشته باشد. ما تا حد امکان از مواد غذایی طبیعی استفاده می نمایم و در زمینه کاهش ضیاع مواد غذایی فعالانه تلاش می کنیم. علاوه بر آن تلاش ما اینست که میوه و سبزیجات تازه آن فصل را تهیه نمایم.

غذا های کودکان

غذای که در کودکان های کمون کرونا تهیه می شود از لحاظ مواد غذایی بطور درست و موثر ترکیب می گردد. هدف ما اینست که غذا خوش مزه و زیبا بوده و در یک محیط خوشایند مصرف شود. هنگام صرف غذا پرسونل کودکان به اطفال کمک می نمایند. معلمین باید سرمشق خوبی باشند و یک موضع مثبت در مورد غذا داشته باشند.



رژیم غذایی یکی از مهمترین عوامل برای تندرستی کودکان ما است. اطفال کودکان بخش عمده غذای روزمره خود را در کودکان مصرف می کنند و بنا بر این یک روش سالم زندگی با عادات مفید باید در کودکان تقویه و ترویج گردد.

غذا های متنوع

صبحانه، نان چاشت و غذای سبک میانی متنوع عبارت از مواد مختلف و مفید از نظر تغذیه روزانه در اوقات تعیین شده در کودکان تهیه می شود. همه خوراک های ما مورد محاسبه یی مواد غذایی قرار می گیرند اکثر خوراک ها از مواد خام پخته می شوند و از اجزای اضافی غیر ضروری پاک می باشند.



نان چاشت روزانه متشکل از غذای خام و سلا، نان سخت، مسکه نورگوت، شیر/شیر کم چربی طبیعی و میوه می باشد.



در حین صبحانه و غذای سبک میانی عمدتاً و بطور متنوع شیر، شیر ترش/ماست، غله جات/شیر برنج، توت/پوره/مربا، ساندوچ همراه با محتویات و همچنان میوه و سبزیجات تهیه می شود.

رژیم غذایی مخصوص

اطفال نیازمند رژیم غذایی مخصوص باید فرصت داشته باشند تا عادات مثبت پیرامون صرف غذا را کسب کنند و به غذای دست یابند که توصیه ها و شرایط تغذی را برآورده می نمایند. اگر فرزندتان نیاز به رژیم غذایی مخصوص دارد، حائز اهمیت است که کودکان را از موضوع در جریان بگذارید. سفارش غذای مخصوص توسط فورم "رژیم غذایی مخصوص Specialkost" صورت می گیرد. تصدیق از دکتور را نیز ضمیمه کنید. فورم را می توان از کودکان بدست آورد و دوباره به آنها تحویل داده می شود.



در صورت غیابت

در صورتی که فرزندتان بنا بر رخصتی یا مریضی از کودکان غیابت داشته باشد و یا قرار باشد از صرف غذا پرهیز کند، از شما خواهشمندیم موضوع را قبل از ساعت 7.30 در جریان بگذارید.

تماس

اگر پیرامون رژیم غذایی در کودکان سوالی دارید لطفاً به آشپزخانه کودکان فرزندتان به تماس شوید.

لطفاً به وبسایت ما مراجعه کنید!

علاوه بر دیگر مینوی کنونی در هر کودکان در وبسایت موجود می باشد.

<http://www.kiruna.se/Kommun/Barn-utbildning/Maltidsverksamhet/Test/>

کمون کرنا

اداره مراقبت اطفال و تعلیم و تربیه

جینی لیون، مسئول غذا، آشپزخانه کودکان

شماره تلفون: 0980-700 37

ایمیل: jenny.lejon@skola.kiruna.se