



وعده های غذا

در پیش دبستان



Kiruna kommun

میوه و سبزیجات

همراه همه وعده های غذائی میوه و/یا سبزیجات مختلف سرو میشود.



آشپزخانه پیش دبستان

در کمون کیرونا 23 آشپزخانه پیش دبستان وجود دارد که 11 تای آنها آشپزخانه آماده سازی غذا میباشند، 9 تا آشپزخانه سرو کردن و 3 عدد آشپزخانه پذیرشی می باشند. در آشپزخانه های آماده سازی صبحانه، نهار و میان وعده تهیه و آماده میشود. در آشپزخانه های سرو کردن و پذیرشی صبحانه و میان وعده آماده میشود و نهار از یک آشپزخانه مرکزی بصورت گرم دریافت میشود.



غذا و محیط زیست

نهاد وعده غذائی کمون کیرونا جهت کمک به داشتن یک محیط بهتر تلاش میکند. ما از مواد غذائی ارگانیک تا حد وسیعی استفاده می کنیم و فعالانه تلاش می کنیم که ضایعات غذائی را کاهش دهیم. همچنین ما میوه و سبزیجات تازه فصلی را سرو می کنیم.



وعده های غذا در پیش دبستان

غذائی که در پیش دبستانهای کمون کیرونا سرو میشود از نظر تغذیه ای، صحیح ترکیب شده است. هدف ما این است که وعده های غذائی خوشمزه بوده، خوش ظاهر باشند و در محیطی خوشایند میل شوند. هنگام سرو تمام وعده های غذائی کارکنان پیش دبستان به کودکان کمک می کنند. همچنین مربیان بایستی الگوهای خوبی بوده و موضع مثبت به غذا داشته باشند.



غذا جزو عوامل مهم برای سلامتی خوب نزد کودکان ما میباشد. کودک پیش دبستانی بخش بزرگی از غذای روزانه خود را در پیش دبستان میخورد. بهمین دلیل یک روش زندگی سالم با عادت های غذائی خوب هم میتواند در پیش دبستان تشویق شود.

وعده های غذای متنوع

در پیش دبستان از تمام بخشهای گردونه مواد غذائی روزانه سر ساعت صبحانه، نهار و میان وعده متنوع سرو میشود. همه وعده های غذائی ما محاسبه تغذیه ای شده اند. اکثر غذاها کلا از اول تا آخر درست شده و عاری از مواد کنسروی زاید می باشند.



نهار روزانه شامل غذای خام و سالاد، نان خشک، پنیر، شیر ارگانیک کم چرب و بدون چربی همچنین میوه میباشد.



برای صبحانه و میان وعده بطور اعم تنوعی از شیر/ فیل(نوعی فرآورده لبنی) طبیعی/ماست، غلات فرآوری شده/حلیم، حبه دانه/پوره/مربا، ساندویچ با نوعی کالباس یا پنیر همچنین میوه و سبزیجات سرو میشود.

غذای ویژه

کودکان نیازمند به غذای ویژه نیز بایستی امکان عادت غذائی مناسب را بیابند و وعده های غذائی که حائز شرط توصیه های تغذیه ای میباشند، برایشان سرو شود. چنانچه فرزند شما نیازمند غذای ویژه است شما بایستی این مسئله را به پیش دبستان بگوئید. سفارش غذای ویژه از طریق پر کردن فرم "غذای ویژه" صورت میگیرد. در ضمن گواهی پزشک را ضمیمه کنید. فرم را در محل آشپزخانه پیش دبستان فرزندتان گرفته و تحویل دهید.



زمان غایب بودن

چنانچه فرزند شما از پیش دبستان غایب خواهد بود و اگر قرار نیست غذا بخورد بطور مثال مواقع تعطیلی یا بیماری، اگر شما قبل از ساعت 7.30 با ما تماس بگیرید، ما ممنون میشویم.

تماس

چنانچه شما سوالی در مورد غذای پیش دبستان دارید با کمال میل میتوانید با آشپزخانه پیش دبستان فرزندتان تماس بگیرید.

حتما از صفحه اینترنتی ما دیدن کنید!

در صفحه اینترنتی برای تک تک پیش دبستان ها فهرست غذائی جدید موجود است.

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

کمون کیرونا

اداره فرهنگ و آموزش

ینی لیون، رئیس تغذیه، | آشپزخانه پیش دبستان

تلفن: 0980-700 37

ایمیل: jenny.lejon@skola.kiruna.se