

# Το φαγητό των παιδιών



Το σκεύος με το μεσημεριανό φαγητό των παιδιών, το ανάλογο πιρούνι ή κουτάλι και μία πετσετούλα που θα χρησιμοποιηθεί σαν ατομικό τραπεζομαντηλάκι (σουπλά), θα έρχονται χωριστά μέσα σε μια μικρή τσαντούλα φαγητού, στην οποία θα είναι γραμμένο το ονοματεπώνυμο του μικρού της ιδιοκτήτη. Σε ορισμένη χρονική στιγμή, κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος, θα μπαίνει στο θερμοθάλαμο.

Το σκεύος του μεσημεριανού φαγητού, καθώς και το καπάκι του πρέπει οπωσδήποτε να είναι κατάλληλο για θερμοθάλαμο. **Όχι** γυάλινο γιατί υπάρχει κίνδυνος να σπάσει! Το μέγεθός του να είναι τέτοιο, ώστε μετά το φαγητό να χωρά να μπει μέσα στην τσάντα.

**Απαραίτητη προϋπόθεση** είναι να αναγράφεται καθημερινά το ονοματεπώνυμο του παιδιού με ανεξίτηλο μαρκαδόρο 1) στο μπωλ και 2) **στο καπάκι του σκεύους** για να μην μπερδεύεται με τα άλλα.

Τόσο το πρωινό όσο και το μεσημεριανό φαγητό πρέπει να είναι υγιεινό και όχι σε υπερβολική ποσότητα. Π.χ. το πρωί ένα φρούτο, γιαούρτι ή ένα σάντουιτς μικρό και όχι γαριδάκια, σοκολάτες, γλειφιτζούρια, πατατάκια. Το μεσημέρι κρέας με χορταρικά, ψάρι, όσπρια, ζυμαρικά κ.ά και όχι έτοιμο φαγητό αγορασμένο από φαστ φουντ. Το ψάρι θα πρέπει να είναι καθαρισμένο χωρίς κόκκαλα και το κρέας κομμένο σε κομματάκια για να μπορεί το παιδί να τα φάει εύκολα και χωρίς κίνδυνο. Τα σουβλάκια θα έρχονται χωρίς το καλαμάκι τους.

Φρούτα κατά το μεσημεριανό φαγητό δε θα τρώνε. Μπορούν να φάνε φρούτο για πρωινό. Το φαγητό μπορεί να συνοδεύεται από σαλάτα (πάλι σε δοχείο με ονοματεπώνυμο), που θα τοποθετείται στο ψυγείο.

Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι από μέρους μας καταβάλλουμε προσπάθεια να μάθουμε στα παιδιά να τρώνε υγιεινά, αλλά για την επιτυχία αυτού του σκοπού χρειαζόμαστε και τη δική σας βοήθεια.

