

Eksigensia na nutrishon i higiena na akogida pa mucha na Boneiru

Ta importante pa mucha haña nutrishon (kos di kome i di bebe) salú, ya ku esaki ta bon pa nan desaroyo. P’esei krèsh i akohida pa mucha despues di skol na Boneiru, ta kumpli ku eksigensia na nutrishon. Den e eksigensianan akí ta menshoná kon den e organisashon mester atendé ku nutrishon i higiena i kiko mester duna mucha. E eksigensianan na nutrishon ta sostené tarea ku lei ta duna Entidat Públiko Boneiru riba tereno di nutrishon salú. Entrante **1 di yùli 2026**, inspekshon ta kontrolá si ta kumpli ku e eksigensianan.

Eksigensia na nutrishon salú

1. Krèsh i akogida despues di skol ta informá tur kolaboradó i tur mayor tokante nan maneho pa nutrishon salú (kos di kome i kos di bebe).
2. Mucha ta haña tempu pa kai sinta trankil si nan ta bai kome òf bebe algu. Ora nan ta kome òf bebe, mucha i nan guia no usa selular òf tèblet i televishon ta pagá.
3. Kolaboradó pedagógiko ta duna bon ehèmpel. Nan ta guia mucha i ta kome i bebe salú den presensia di mucha.
4. Ora di kome ta usa porshon rekomendá den ‘Guia akohida pa mucha: Nutrishon i higiena di nutrishon. Ta stimulá mucha pa kome e porshon akí, tin atenshon pa si un mucha a kome suficiente (heful ku el a yena) i no ta fòrsa pa mucha kome.
5. Henter dia tin awa disponibel. *Por ehèmpel awa friu, awa ku nan a laga fruta òf bèrdura trèk aden, awa ku yerba aden sin suku òf te friu sin suku.*
6. Ta ofresé fruta diariamente. *Por ehèmpel fruta fresku òf fruta dipfris sin suku agregá.*
7. Tur dia mucha ta haña un kuminda kayente variá.
8. Tur dia tin bèrdura serka e kuminda kayente. *Por ehèmpel bèrdura fresku òf berdura dipfris, den bòter òf den bleki. No a agregá salu òf suku na bèrdura dipfris, den bòter òf den bleki.*
9. Sigur dos biaha pa siman ta usa produkto integral pa kuminda kayente. *Por ehèmpel aros integral brùin, pasta di grano integral, òf kuskus di grano integral. ‘Whole grain’ ta meskos ku ‘integral.’*
10. Mucha ta haña por lo ménos kuater biaha pa siman un kos pa tene stoma salú di e asina yamá disko di 5 (Schijf van 5). *Por ehèmpel bèrdura, pan di grano integral ku kos di kome ariba, krèker di grano integral, yògùrt (no esun ku smak di fruta/òf ku suku agregá), fruta seká, òf palufriu a base di awa (sin suku agregá).*
11. Ta tene kuenta ku alergia i intoleransia di mucha. Tin riba papel palabrashon hasí tokante esaki ku e mayornan.

Higiena ora di prepará kuminda

1. Ta usa lechi di mama segun rekomendashon ku tin den “Guia akohida pa mucha: Nutrishon i higiena di nutrishon.’
2. Ta prepará lechi di bòter segun rekomendashon ku tin den “Guia akohida pa mucha: Nutrishon i higiena di nutrishon.’
3. Usa e plachi di 5x kuminda ku ta seif pa kome (5x veilig eten kaart) di ‘Guia akohida pa mucha: Nutrishon i higiena di nutrishon’ pa prepará i warda otro kuminda higiénikamente.