



خوشمزه و سالم، ما می‌پیوندیم!

برای سبزیجات، میوه و لبنیات
بیشتر در زندگی روزمره



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



اطلاعات بیشتر در مورد برنامه
مدرسه اتحادیه اروپا در
Baden-Württemberg را می‌توان در
www.schulprogramm-mlrbw.de
یافت.



اطلاعات و پیشنهادات مربوط به
ابتکار دولتی تغذیه آگاهانه کودک
(BeKi) و حمایت آموزشی برای
برنامه مدرسه اتحادیه اروپا را
می‌توان در
www.landeszentrum-bw.de
یافت.

مشخصات نشر:

ناشر: وزارت غذا، مناطق روستایی و حمایت از مصرف کننده
بادن-وورتمبرگ (MLR)
دفتر مطبوعاتی
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,
تلفن: ۰۷۱۱ / ۲۳۵۵-۱۲۶
ایمیل: poststelle@mlr.bwl.de
www.mlrbw.de

شماره چاپ ۱۷-۲۰۲۱-۲۰

تصاویر: MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.
stock.adobe.com; ©Maria - com, ©Francesco۸۳
Sbytova - stock.adobe.com; ©nnetus - stock.
adobe.com; ©Drazen - stock.adobe.com



برنامه مدرسه اتحادیه اروپا - در Baden-Württemberg

میوه‌های رنگارنگ، سبزیجات و شیر تازه طعم بسیار
خوشمزه‌ای دارند و شما را برای مهد کودک و مدرسه آماده
می‌کنند. آنها به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل به
رشد سالم کمک می‌کنند.

با برنامه مدرسه اتحادیه اروپا، کودکان در مهدکودک‌ها و
مدارس ابتدایی به طور منظم یک بخش اضافی سبزیجات
و میوه و/یا شیر (لبنیات) شیرین نشده را از یک تامین کننده
منطقه‌ای دریافت می‌کنند. این برنامه بطور منظم کودکان
را با طعم این مواد غذایی آشنا می‌کند و آنها همچنین یاد
می‌گیرند که آنها را در غذای روزمره خود ادغام کنند. در عین
حال، هدف حمایت آموزشی این است که کودکان در مورد
منشاء و تنوع غذاها و همچنین در مورد غذاهای لذت بخش
بیشتر بیاموزند و مهارت‌های مهم روزمره را با کار خودشان
تقویت کنند. طرح ایالتی تغذیه آگاهانه کودک (BeKi) از
مراکز مهدکودک و مدارس در ارائه حمایت آموزشی برای
برنامه مدرسه اتحادیه اروپا حمایت می‌کند.

اتحادیه اروپا اکثر هزینه‌های محصولات و تحویل آنها را
متقبل می‌شود. آژانس‌های سازمانی، شرکت‌های محلی،
تامین‌کنندگان یا انجمن‌ها مبلغی را که توسط بودجه اتحادیه
اروپا پوشش داده نمی‌شود، به عنوان حامی مالی تامین
می‌کنند.



در زندگی روزمره خانوادگی
همیشه جایی برای یک
غذای کامل و خانگی وجود
ندارد. گاهی اوقات فقط
باید سریع باشد. غذاها را
می‌توان در کوتاه‌ترین زمان
باترفندهای ساده ارتقا داد.

جذاب کردن هوشمندانه وعده‌های غذایی

از سبزیجات رنگارنگ مانند نوارهای پاپریکای تازه یا قارچ
درغذاهای فست فود مانند پیتزا استفاده کنید. برگ‌های ترد
کاهو، برش‌های گوجه فرنگی یا خیار و در صورت لزوم یک
تکه پنیر از جمله افزودنی‌های خوشمزه به همبرگر هستند.

صرفنظر از این که خودتان آن را درست کرده‌اید یا نه:
غذاهای مورد علاقه فرزندان را با مقدار بیشتری سبزیجات
تکمیل کنید. به عنوان مثال هویج پوره شده به سس
ماکارونی مورد علاقه یا کدو سبز ریز رنده شده به لازانیا
اضافه کنید. مثلاً برای مصرف بیشتر لبنیات می‌توانید یک
قاشق غذاخوری پنیر سفت اضافه کنید.



والدین عزیز،

ما یک وعده غذایی متعادل، متنوع و لذت بخش درست می‌کنیم که به رشد سالم کودک شما در حال حاضر و آینده کمک شایانی می‌کند. با برنامه مدرسه اتحادیه اروپا، فرزند شما به طور منظم مقدار بیشتری سبزیجات و میوه یا شیر و محصولات لبنی را در مهدکودک یا مدرسه دریافت می‌کند. اتحادیه اروپا و ایالت بادن-وورتمبرگ می‌خواهند به این طریق از کودک شما در ایجاد عادات غذایی خوب حمایت کنند.

شما به عنوان والدین تأثیر زیادی بر عادات غذایی فرزندتان دارید. با این بروشور می‌خواهیم به شما پیشنهادهایی برای یک وعده غذایی لذت بخش و متعادل در خانواده ارائه دهیم.

امیدواریم از انجام این کار در خانه لذت ببرید.

Peter Hauk Mdl

وزارت غذا، مناطق روستایی و حمایت از مصرف کننده بادن-وورتمبرگ

سبزیجات، میوه، شیر و محصولات لبنی - این میزان نیاز کودک شماست

۵ عدد در روز - به خاطر سپردن این فرمول بسیار ساده است. سه دست کودک پر از سبزی و دو مشت میوه در روز مواد ارزشمندی را در اختیار کودک شما قرار می‌دهد و رنگ و طعم متنوعی را روی بشقاب می‌آورد. قانون کلی شیر و لبنیات این است: یک وعده سه بار در روز.

در زندگی روزمره، وعده‌های غذایی منظم در زمان‌های معین به خوردن وعده‌های توصیه شده کمک می‌کند. سپس انواع رنگارنگ سبزیجات، میوه‌ها و شیر را می‌توان به راحتی در برنامه جای داد. وعده‌های غذایی منظم همچنین به کودک شما کمک می‌کند در طول روز سرحال، متعادل و هوشیار بماند. در اینجا نحوه تقسیم مقادیر توصیه شده آورده شده است:

صبحانه

موسلی با میوه و شیر تازه، یک ساندویچ پنیر با تکه‌های خیار یا برش سبزیجات خوشمزه با کوارک.

میان‌وعده قبل و بعد از ظهر

تریچه ترد، مینی گوجه فرنگی خوشمزه و مکعب‌های پنیر خوشمزه در جعبه میان وعده، میلک شیک میوه‌ای یا سالاد میوه رنگارنگ برای بعد از ظهر.

ناهار و شام

ترکیبی رنگارنگ از کاهو، سبزیجات پخته شده به عنوان غذای جانبی یا ماست میوه‌ای به عنوان دسر.



اینگونه است که بچه‌ها طرفدار سبزیجات، میوه و شیر می‌شوند

در زندگی روزمره خانوادگی، علاقمند کردن کودکان به سبک زندگی سالم همیشه آسان نیست. به عنوان پدر و مادر، همیشه می‌توانید انگیزه‌های کوچکی بدهید و یک مسیر فردی برای خود و فرزندتان پیدا کنید.

الگو باشید و از آن لذت ببرید

کودکان هنگام غذا خوردن نیز والدین را الگو قرار می‌دهند. بنابراین شما باید خودتان نیز از سبزیجات و نظیر آن لذت ببرید.

با شادی غذا بخورید

یک فضای آرام و مثبت سر میز غذا ایجاد کنید. به فرزندتان انگیزه دهید که امتحان کند و صبور باشید. وعده‌های غذایی با یکدیگر باید بیش از هر چیز سرگرم کننده باشد.

مشارکت علاقه ایجاد می‌کند

کودک خود را در مراحل اولیه در طراحی وعده‌های غذایی خانواده مشارکت دهید. اجازه دهید فرزندتان به عنوان مثال میوه و لبنیات را در سوپرمارکت یا بازار هفتگی انتخاب کند و آنها را با هم آماده کنید. اگر آنها خود این کار را انجام دهند، اشتیاق، اعتماد به نفس و علاقه آنها به غذا افزایش می‌یابد.



رفتن به یک سفر اکتشافی

به همراه فرزندتان از باغ چمنزار یا مزرعه دیدن کنید و دست اول تجربه کنید که غذای ما از کجا می‌آید. پرورش سبزیجات با هم در بالکن یا روی طاقتچه پنجره نیز می‌تواند هیجان‌انگیز باشد.

ارائه مداوم و متنوع

بهبود طعم زمان می‌برد. کودک باید بسیاری از غذاها را هشت تا ده بار امتحان کند قبل از اینکه آنها را دوست داشته باشد. بنابراین مواد غذایی را بارها و بارها و بدون فشار ارائه کنید. همچنین می‌توانید گزینه‌های مختلف آماده‌سازی را امتحان کنید، مانند هویج رنده شده، خلال شده یا پخته شده.

آوردن غذا سر میز در سایز مناسب

میوه‌های خرد شده یا سبزیجات ترد با ماست یا دیپ کوارک میان وعده‌های ایده آلی بین وعده‌های غذایی هستند. فینگر فود رنگارنگ برای کودکان جذاب است و آنها دوست دارند بخورند - بخصوص اگر اجازه داشته باشند در خرد کردن کمک کنند.

ظاهر غذا مهم است

ساندویچ‌های پنیر خامه‌ای با چهره‌های خنده دار سبزیجات و سیخ‌های میوه‌ای رنگارنگ - به این ترتیب می‌توانید کودک خود را در مورد میوه و محصولات لبنی در خانه هیجان زده کنید. یک فضای غذاخوری آرام سر یک میز با چیش زیبا نیز به این امر کمک می‌کند.