



În viața de zi de zi a unei familii, o masă sănătoasă, gătită în casă, nu este întotdeauna o opțiune. Uneori, pur și simplu nu este timp. Prin câteva trucuri simple, proprietățile nutritive ale preparatelor pot fi îmbunătățite într-un timp foarte scurt.



Mese mai sănătoase prin trucuri ingenioase

Puneți pe mâncarea tip fast food, cum ar fi pizza, legume colorate, de ex. fâșii proaspete de ardei sau felii de ciuperci. O completare delicioasă la hamburgeri sunt frunzele crocante de salată, feliile zemoase de roșii sau de castravete ori o felie de brânză.

Indiferent dacă mâncarea este gătită în casă sau nu, adăugați o porție extra de legume la preparatele preferate ale copilului dvs. Puteți adăuga, de exemplu, morcovi pasați în sosul pentru paste favorit sau dovlecei rași fin în lasagna. Pentru o porție extra de lapte, adăugați o lingură de brânză tare.



Programul școlar UE – în landul Baden-Württemberg

Fructele și legumele colorate și laptele proaspăt sunt alimente delicioase și asigură copilului energia necesară pentru activitățile de la grădiniță sau de la școală. Ca și componente ale unei diete echilibrate, acestea contribuie la dezvoltarea sănătoasă a celor mici.

Prin programul școlar UE, copiii din centrele de îngrijire de zi și din ciclul primar de învățământ primesc regulat o porție suplimentară de legume și de fructe și/sau lapte (produse lactate) neîndulcite de la un furnizor local. Consumându-le regulat, copiii ajung să aprecieze gustul acestor alimente și învață natural să le integreze în alimentația lor zilnică. În același timp, asistența pedagogică urmărește să îi învețe pe cei mici despre originea și diversitatea alimentelor, precum și despre proprietățile mâncării savuroase. Când cei mici sunt implicați în activitățile legate de prepararea mâncării, dobândesc cunoștințe esențiale pentru viața de zi de zi. Inițiativa landului Bewusste Kinderernährung – BeKi (Alimentația conștientă a copiilor) oferă sprijin centrelor de îngrijire de zi și școlilor în susținerea pedagogică a programului școlar UE.

Costurile aferente produselor și livrării acestora sunt suportate în mare parte de Uniunea Europeană. Suma care nu este acoperită de finanțarea UE este sponsorizată de instituții, companii locale, furnizori sau asociații.

Mai multe informații despre programul școlar UE din Baden-Württemberg găsiți pe site-ul web www.schulprogramm-mlrbw.de



Informații și oferte ale inițiativei landului Bewusste Kinderernährung (BeKi) și despre asistența pedagogică asociată programului școlar UE găsiți pe site-ul web www.landeszentrum-bw.de



Casetă redacțională:
Editor: Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg – MLR (Ministerul pentru Alimentație, Mediul Rural și Protecția Consumatorului)
Biro de presă
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,
Telefon: 0711 / 126-2355
E-mail: poststelle@mlr.bwl.de
www.mlr-bw.de
Nr. tipar: 17-2021-20
Fotografii: MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.com, ©Francesco83 - stock.adobe.com; ©Maria Sbytova - stock.adobe.com; ©nensus - stock.adobe.com; ©Drazen - stock.adobe.com



Alimente sănătoase, pline de savoare – vrem și noi!

Să consumăm mai multe legume, fructe și lapte în fiecare zi



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Dragi părinți,

Alimentația echilibrată, variată și savuroasă contribuie în mod decisiv la dezvoltarea sănătoasă a copilului dvs., acum și în viitor. În cadrul programului școlar EU, copilul dvs. va primi regulat, la centrul de îngrijire de zi sau la școală, o porție suplimentară de legume și fructe, respectiv de lapte și de produse lactate. În acest mod, Uniunea Europeană și landul Baden-Württemberg își propun să sprijine copiii în dezvoltarea unui comportament alimentar corect.

În calitate de părinți, aveți o influență importantă asupra obiceiurilor alimentare ale copilului dvs. Prin această broșură, dorim să vă oferim sugestii pentru o dietă echilibrată și savuroasă în familie.

Sperăm să fiți încântați să puneți în aplicare aceste sugestii.

Peter Hauk MdL
Ministrul Alimentației, al Mediului Rural și
al Protecției Consumatorului, landul Baden-
Württemberg

Legume, fructe, lapte și produse lactate – care sunt cantitățile necesare pentru copilul dvs.?

5 porții pe zi – o formulă pe care nu o poate uita nici chiar un copil. Trei mânuțe de copil pline cu legume și două de fructe le asigură celor mici substanțe nutritive valoroase. În plus, aduc culoare și savoare în farfurie. În cazul laptelui și al produselor lactate, formula magică este: de trei ori pe zi câte o porție.

Mesele regulate la ore fixe ajută la integrarea în dietă a porțiilor recomandate. Diversitatea multicoloră a legumelor, fructelor și a laptelui îmbogățește orice masă. În plus, datorită meselor regulate, copilul dvs. va fi în formă, echilibrat și energic pe întreaga durată a zilei. Așa puteți repartiza cantitățile recomandate:

MICUL DEJUN

Musli cu fructe proaspete și lapte, o tartină cu brânză/cașcaval cu felii de castravete sau batoane delicioase de legume cu brânză proaspătă de vaci.

GUSTARE ÎN PRIMA PARTE A ZILEI ȘI DUPĂ-AMIAZA

Ridichi crocante, roșii cherry delicioase și cubulețe de cașcaval în cutia de gustări, un milkshake cu fructe sau o salată de fructe multicoloră după-amiază.

PRÂNZUL ȘI CINA

Un mix colorat de salate, legume fierte al dente ca și garnitură și un iaurt cu fructe ca desert.



Astfel, copiii vor ajunge să iubească legumele, fructele și laptele.

În viața de zi de zi în familie, nu este întotdeauna ușor să convingeți copiii să adopte un stil de viață sănătos. Oferiți-le constant copiilor mici stimulente și găsiți pentru dvs. și pentru copilul dvs. modalitatea potrivită.

FIȚI UN EXEMPLU ȘI SAVURAȚI

Copiii își copiază părinții, inclusiv când vine vorba despre mâncare. Un motiv în plus să consumați și dvs. mai des legume, fructe & Co.

SAVURAȚI MÂNCAREA

Creați la masă o atmosferă relaxată, pozitivă. Motivați copilul să încerce și aveți răbdare. Mesele împreună ar trebui înainte de toate să fie plăcute.

IMPLICAREA TREZEȘTE INTERESUL

Implicați-l pe copil de timpuriu în prepararea meselor pentru familie. Lăsați-l să aleagă la supermarket sau la piață fructele și produsele lactate și preparați-le împreună. Copiii sunt încântați să ajute la gătit. Acest lucru le crește încrederea în sine și le trezește interesul față de alimente.



EXPLORAȚI

Mergeți împreună cu cel mic în vizită la o fermă sau într-o livadă și vedeți sursa de unde vine mâncarea noastră. O activitate captivantă poate fi și să cultivați împreună legume pe balcon sau chiar și pe pervazul ferestrei.

OFERIȚI ÎN MOD REPETAT ȘI VARIAT

Gusturile se dezvoltă în timp. Un copil trebuie să încerce unele alimente de opt până la zece ori înainte de a-i plăcea. Oferiți-i alimentele în mod repetat, fără nicio presiune. Încercați și diferite moduri de preparare, de ex. morcovi rași, tăiați bastonașe sau fierți.

BUCĂȚI TĂIATE, DIRECT DE PE MASĂ

Fructe tăiate bucăți sau bastonașe crocante de legume cu un sos de iaurt sau de brânză proaspătă de vaci sunt gustări ideale. Alimentele colorate tip fingerfood atrag copiii. Aceștia vor fi și mai interesați de ele, dacă pot ajuta la curățat și la tăiat.

MÂNCĂM ȘI CU OCHII

Puteți trezi și acasă entuziasmul celor mici pentru fructe și produse lactate. De ex., cu tartine cu brânză proaspătă și figuri vesele din bucățele de legume ori cu frigărui de fructe. Un rol important îl are și atmosfera relaxată de la o masă frumos decorată.