



Dans la vie quotidienne de la famille, il n'y a pas toujours de temps pour un repas fait maison à part entière. Parfois, il faut simplement aller vite. Grâce à de simples astuces, les plats peuvent être optimisés et améliorés en un rien de temps.



Des repas intelligemment rehaussés

Complétez des repas de restauration rapide, par exemple une pizza, avec des légumes colorés tels que des tranches de poivrons frais ou des champignons. Sur les hamburgers, des feuilles de salade croquantes, des tranches de tomates juteuses ou de concombres avec si possible une tranche de fromage complètent avec délice le plat.

Qu'ils soient cuits par vous-même ou non, complétez les plats préférés de votre enfant avec une portion supplémentaire de légumes. Par exemple, ajoutez de la purée de carotte dans la sauce aux pâtes préférées ou bien des courgettes finement râpées dans les lasagnes. Pour la portion supplémentaire de lait, ajoutez par exemple une cuillère à soupe de fromage à pâte dure.



Le programme de l'Union européenne dans les écoles du Bade-Wurtemberg

Les fruits colorés, les légumes et le lait frais ont un goût délicieux et mettent en forme pour les journées à la crèche et à l'école primaire. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils contribuent à un développement sain de l'enfant.

Avec le programme de l'Union européenne à destination des écoles, les enfants en crèche, aux jardins d'enfants et en école primaire reçoivent régulièrement une portion supplémentaire de légumes, de fruits et/ou de produits laitiers non sucrés, issue d'un fournisseur régional. Au travers d'une offre régulière, les enfants prennent goût à ces aliments et apprennent en parallèle à les intégrer dans leur quotidien. Dans le même temps, l'accompagnement pédagogique a pour but de permettre aux enfants d'en apprendre plus sur l'origine et la diversité des aliments, ainsi que sur le plaisir de savourer un bon repas. Il s'agit aussi de renforcer les compétences quotidiennes importantes en faisant soi-même. L'initiative régionale du Land Bade-Wurtemberg d'une « alimentation consciente pour les enfants » (Bewusste Kinderernährung, BeKi) accompagne les crèches et les écoles sur le plan pédagogique du programme de l'Union européenne à destination des écoles.

La majeure partie du coût des produits et de leur livraison est supportée par l'Union européenne. Les établissements, les fournisseurs, les associations ou les entreprises locales financent, en tant que sponsors, le montant non-couvert par le financement européen.

Pour en savoir plus sur le programme de l'Union européenne à destination des écoles au Bade-Wurtemberg : www.schulprogramm-mlrbw.de



Pour en savoir plus sur les offres de l'initiative régionale du Land Bade-Wurtemberg sur l'alimentation consciente des enfants (BeKi) et sur l'accompagnement pédagogique du programme de l'Union européenne à destination des écoles: www.landeszentrum-bw.de



Mentions légales:

Editeur: Ministère de l'Alimentation, du Milieu rural et de la Protection des consommateurs du Bade-Wurtemberg (MLR) Service de presse:
Kernerplatz, 70182 Stuttgart,
Tél: 0711/126-2355
Email: poststelle@mlr.bwl.de
www.mlr-bw.de

Numéro d'impression: 17-2021-20

Fotos: MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.com, ©Francesco83 - stock.adobe.com; ©Maria Sbytova - stock.adobe.com; ©nexus - stock.adobe.com; ©Drazen - stock.adobe.com



Sain et gourmand, nous sommes partants!

Pour plus de fruits, de légumes et de lait dans la vie quotidienne



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Chers parents,

une nourriture équilibrée, variée et savoureuse contribue de manière significative maintenant et dans le futur à un développement sain de votre enfant. Avec le programme de l'Union européenne à destination des écoles, votre enfant reçoit régulièrement à la crèche ou à l'école une portion supplémentaire de légumes et de fruits ou de lait et de produits laitiers. L'Union européenne et le Land Bade-Wurtemberg souhaitent ainsi accompagner votre enfant dans le bon développement de son comportement alimentaire.

En tant que parents vous avez une grande influence sur le comportement alimentaire de votre enfant. Au travers de cette brochure, nous voulons vous donner des idées pour des repas savoureux et équilibrés, à prendre au quotidien au sein de votre famille.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la mise en œuvre chez vous.

Peter Hauk

Membre du Parlement du Bade-Wurtemberg
Ministre de l'Alimentation, du Milieu rural et de la
Protection des consommateurs du Bade-Wurtemberg

Fruits, légumes, lait et produits laitiers – les besoins essentiels de votre enfant

5 fruits et légumes par jour - un vrai jeu d'enfant que de retenir cette recommandation. Trois poignées d'enfant pleines de légumes et deux poignées de fruits par jour fournissent à votre enfant les nutriments essentiels et apportent de la couleur et des saveurs variées dans l'assiette. En ce qui concerne le lait et les produits laitiers, la règle est d'une portion trois fois par jour.

Dans la vie de tous les jours, les repas réguliers à heures fixes aident à manger les portions recommandées. La variété colorée de légumes, de fruits et de lait se laisse alors bien apprécier. Des repas réguliers aident également votre enfant à rester en forme, équilibré et attentif tout au long de la journée. Vous pouvez répartir les quantités recommandées de la manière suivante:

PETIT DÉJEUNER

Des céréales avec des fruits frais et du lait, un petit pain au fromage et des tranches de concombre ou de délicieux bâtonnets de légumes avec du fromage frais.

EN-CAS DU MATIN ET GOUTER DE L'APRÈS-MIDI

Des radis croquants, de savoureuses petites tomates et de délicieux dés de fromage dans la boîte à goûter pour le matin, un milkshake aux fruits ou une salade de fruits colorée pour l'après-midi.

DÉJEUNER ET DÎNER

Un mélange de salade multicolore, des légumes cuits mais encore croquants pour l'accompagnement du plat ou un yaourt aux fruits comme dessert.



Et les enfants deviennent fan des légumes, des fruits et du lait

Donner envie aux enfants d'opter pour un mode de vie sain n'est pas toujours facile dans la vie de famille. En tant que parents, continuez à créer régulièrement des occasions et trouvez votre propre chemin pour vous et votre enfant.

DONNER L'EXEMPLE ET SAVOURER

Les enfants prennent exemple sur leurs parents, même lorsqu'ils mangent. Pour cette raison servez-vous avec plaisir et envie en légumes, fruits et produits laitiers.

MANGER AVEC PLAISIR

Créez une atmosphère détendue et positive à table. Encouragez votre enfant à goûter et restez patient. Les repas pris en communs doivent avant tout rester un plaisir.

LA PARTICIPATION SUSCITE L'INTÉRÊT

Impliquez votre enfant dès son plus jeune âge dans l'élaboration des repas familiaux. Vous pouvez, par exemple au supermarché ou sur le marché hebdomadaire, le laissez choisir les fruits et produits laitiers, pour ensuite les préparez ensemble. Les enfants adorent faire eux-mêmes. Plein d'enthousiasme, cela renforce leur confiance en eux et suscite leur intérêt pour la nourriture.



PARTIR ENSEMBLE À LA DÉCOUVERTE

Emmenez votre enfant visiter un verger ou une ferme et faites-lui ainsi découvrir de ses propres yeux d'où vient notre nourriture. Vous pouvez également l'intéresser en cultivant ensemble des légumes sur le balcon ou sur le rebord de la fenêtre.

PROPOSER EN CONTINU ET DE MANIÈRE VARIÉE

Le développement du goût prend du temps. Un enfant doit en règle générale goûter un aliment huit à dix fois avant de l'apprécier. Proposez donc les aliments plusieurs fois et sans pression. Essayez également différentes options de présentation. Par exemple pour les carottes, sous forme râpée, cuite ou en bâtonnets.

DES ALIMENTS ADAPTÉS A LA TAILLE DE LA BOUCHE

Des fruits coupés en petits morceaux ou des bâtonnets de légumes croquants avec du yaourt ou une sauce au fromage blanc sont de parfaits en-cas. Des choses à grignoter colorées attirent particulièrement les enfants, qui aiment attraper avec leurs doigts. Ils mangent alors avec d'autant plus de plaisir, surtout s'ils ont été autorisés à le faire.

LE PLAISIR PASSE AUSSI PAR LES YEUX

Avec les légumes faites des visages amusants sur les petits pains au fromage frais, piquez les fruits en brochette en alternant les couleurs. A l'aide de petites astuces vous pouvez éveiller l'intérêt de votre enfant pour les fruits et les produits laitiers à la maison. Une atmosphère détendue de repas et une table joyeusement présentée sont également des facteurs de réussite.