

أعزائي الآباء والأمهات،

الطعام الطازج وغير المعالج قدر الإمكان المتوفر في المنطقة المحيطة يعزز النمو السليم لطفلكم منذ نعومة أظفاره. يحصل الأطفال في المدرسة الابتدائية أو دار الرعاية النهارية على حصة إضافية من الفاكهة الطازجة أو الخضروات أو لبن ومنتجات لبن من المنطقة المحيطة باستمرار عبر برنامج المدارس من الاتحاد الأوروبي.



برنامج المدارس من الاتحاد الأوروبي - في ولاية بادن فورتمبيرغ

تعطي الخضروات المقرمشة والفاكهة بألوانها واللبن الطازج مذاقًا لذيذًا حقًا، وتجعل الأطفال مستعدين لليوم الدراسي. فهي تساهم في النمو الصحي كجزء من نظام غذائي متوازن.

مع برنامج المدارس التابع للاتحاد الأوروبي، يتلقى الأطفال في المدارس الابتدائية ودور الرعاية النهارية بانتظام حصة إضافية من الخضار والفاكهة و/أو (منتج) حليب غير محلى من مورّد إقليمي. ومن ثم يعتاد الأطفال الطعم من خلال تناول هذا الطعام بانتظام ويتعلمون أيضًا دمجهم في طعامهم اليومي. في الوقت نفسه، يهدف الدعم التربوي إلى ضمان تعلم الأطفال المزيد عن أصول الأطعمة وتنوعها وكذلك عن الطعام اللذيذ. يعزز صنع الوجبات بأنفسهم مهاراتهم اليومية المهمة. تدعم مبادرة الولاية حول التغذية الواعية للأطفال BeKi المدارس الابتدائية ودور الرعاية النهارية في تقديم الدعم التربوي لبرنامج المدارس التابع للاتحاد الأوروبي.

يتحمل الاتحاد الأوروبي غالبية تكاليف المنتجات وعملية توريدها. بينما يتحمل أصحاب المؤسسات أو الشركات المحلية أو الموردون أو الجمعيات المبلغ المتبقي بصفتهم رعاة.

Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

لذيذ ومناسب، سنتشارك في عمله!

المزيد من الخضروات والفاكهة
واللبن في الروتين اليومي مع
برنامج المدارس التابع للاتحاد
الأوروبي



لكونكم الآباء والأمهات تستطيعون إحداث تأثير مهم في عادات الأكل لطفلكم. فتعاونكم يعزز المهارات الحياتية لطفلكم، ويوصل له كيفية التعامل مع الطعام بتقدير. يقدم لكم هذا المنشور أفكارًا لتحقيق روتين أكل متنوع ومستمر ولذيذ في أسرركم.

نأمل أن تستمتعوا بعمل هذا في المنزل.

بيتر هاوك

بيتر هاوك، عضو برلمان الولاية
وزير التغذية والمناطق الريفية وحماية المستهلك في
بادن فورتمبيرغ



يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول برنامج المدارس التابع للاتحاد الأوروبي في ولاية بادن فورتمبيرغ على mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



ستجدون معلومات وعروض حول الدعم التربوي لبرنامج المدارس التابع للاتحاد الأوروبي وحول مبادرة الولاية للتغذية الواعية للأطفال BeKi على الرابط lern-bw.de/EU-Schulprogramm



bawue-zu-tisch.de

تابعونا على إنستغرام
[@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)



بيانات النشر

وزارة التغذية والمنطقة المحلية وحماية المستهلكين
المكتب الصحفي

Kernerplatz 10
Stuttgart 70182

هاتف: 0711 126- 2355
بريد إلكتروني: pressestelle@mlr.bwl.de
إنترنت: mlr-bw.de

رقم الطباعة: 7-2025-66

الصورة: MLR ©Agentur Eberle Schwäbisch
Gmünd ©unguryanu – shutterstock.com
©KD Busch / MLR

هكذا يصبح الأطفال من عشاق الخضار والفواكه والحليب

ليس من السهل دائمًا إثارة اهتمام الأطفال بنمط حياة صحي في الحياة الأسرية اليومية. كأباء وأمّهات، يمكنكم دائمًا إعطاء محفزات صغيرة وإيجاد مسار فردي لكم ولأطفالكم.

كونوا نموذجًا يحتذى به واستمتعوا

يقتدي الأطفال بأبائهم وأمّهاتهم. لذلك، يجب أن تستمتعوا أيضًا بتناول الخضروات وتشاركوهم معهم.

تناول الطعام بسعادة

حاولوا خلق جو ممتع على طاولة الطعام، ورتبوا مواعيد تناول الوجبات.

تكرار العرض

يستغرق تطور المذاق وقتًا. فاحرصوا على تكرار تقديم الطعام بأشكال متنوعة، وتحلّوا بالصبر في ذلك.

العين تأكل أيضًا

شطائر الجبن الطازج مع أشكال الوجوه المضحكة للخضروات وأسيخ الفاكهة الملونة - هكذا تجعلون طفلكم متحمسًا لتناول الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان.

المشاركة تثير الاهتمام

أشركوا طفلكم في إعداد وجبات الطعام في مرحلة مبكرة من عمره. على سبيل المثال: اجعلوا طفلكم يختار الخضروات والفواكه عند الشراء.



الخضار والفواكه والحليب ومنتجات الألبان - هذا ما يحتاجه طفلك

5 في اليوم - الحصص الأساسية تساوي خمس مرات ملء كف يد الطفل من الخضروات والفواكه بالإضافة إلى ثلاث حصص من اللبن ومنتجات اللبن في اليوم من أجل الحفاظ على الإمداد الجيد بالمكونات القيمة. احرصوا على جعل وجبات الطعام متنوعة قدر الإمكان وذات ألوان مبهجة وأشكال مختلفة.

إن تناول وجبات الطعام بانتظام في أوقات ثابتة يساهم في بقاء طفلكم في حالة صحية ومتوازنة طوال اليوم. إليكم كيفية تقسيم الكميات الموصى بها:

وجبة الإفطار

موسلي خالي من السكر مع فاكهة طازجة ولبن أو خبز بالجبن مع شرائح خيار.

الوجبات الخفيفة قبل الظهر وبعده

فجل مقرمش، طماطم صغيرة لذيذة ومكعبات جبن لذيذة في علبة الوجبات الخفيفة، كوكتيل الحليب بالفواكه أو سلطة فواكه ملونة بعد الظهر.

وجبة الغداء والعشاء

مزيج ملون من السلطة والخضروات المسلوقة كطبق جانبي أو زيادي بالفواكه كتحلية.

