

والدین عزیز،

مواد غذایی محلی تازه و در صورت امکان، فرآوری نشده، رشد سالم فرزند شما را از سنین پایین تقویت می‌کنند. از طریق برنامه مدرسه اتحادیه اروپا، کودکان در مدرسه ابتدایی یا مهدکودک به طور منظم یک بخش اضافی میوه یا سبزیجات تازه، شیر و محصولات لبنی محلی دریافت می‌کنند.



برنامه مدرسه اتحادیه اروپا - در Baden-Württemberg

سبزیجات ترد، میوه‌های رنگارنگ و شیر تازه طعمی واقعاً خوشمزه دارند و شما را برای زندگی روزمره در مدرسه و مهدکودک 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 از این حمایت آموزشی، کمک به کودکان برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد منشأ و تنوع مواد غذایی و همچنین لذت از غذا خوردن است. انجام کارها توسط خودتان، مهارت‌های مهم روزمره را تقویت می‌کند. 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. اپراتورهای تأسیسات، شرکت‌های محلی، تأمین‌کنندگان یا انجمن‌ها مبلغ باقیمانده را به عنوان حامی مالی تأمین می‌کنند.



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

خوشمزه و مناسب، ما به آن می‌پیوندیم!

با برنامه مدارس اتحادیه اروپا،
سبزیجات، میوه و شیر بیشتری
در زندگی روزمره داشته باشید



به عنوان والدین، شما تأثیر قابل توجهی بر عادات غذایی فرزندتان دارید. با تعهد خود، مهارت‌های روزمره فرزندانتان را تقویت خواهید کرد و به آنها یاد می‌دهید که چگونه برای غذا ارزش قائل شوند. این بروشور پیشنهادهایی برای یک برنامه غذایی روزانه متنوع، پایدار و لذت‌بخش برای خانواده شما ارائه می‌دهد.

امیدواریم از اجرای این طرح در خانه لذت ببرید.

Peter Hauk MdL

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



اطلاعات بیشتر در مورد برنامه مدرسه
اتحادیه اروپا در Baden-Württemberg
را می‌توان در آدرس زیر یافت.
mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



اطلاعات و پیشنهادات مربوط به پشتیبانی آموزشی برنامه
مدارس اتحادیه اروپا و طرح دولتی BeKi - تغذیه آگاهانه کودک
را می‌توانید در lern-bw.de/EU-Schulprogramm بیابید.



bawue-zu-tisch.de

ما را در اینستاگرام دنبال کنید
[@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)



مشخصات نشر

وزارت غذا، امور روستایی و حمایت از مصرف‌کننده
دفتر مطبوعاتی

Kernerplatz 10
Stuttgart 70182

تلفن: 0711126-2355
ایمیل: pressestelle@mlr.bwl.de
اینترنت: mlr-bw.de

شماره چاپ 66-2025-7

تصاویر: ©Agentur Eberle Schwäbisch
Gmünd ©unguryanu - shutterstock.com
©KD Busch / MLR

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 به والدینشان نگاه می‌کنند. بنابراین شما باید خودتان نیز از سبزیجات و نظیر آن لذت ببرید.

با شادی غذا بخورید

سعی کنید فضای آرامی را برای سر میز ایجاد کنید و برای وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی داشته باشید.

به دفعات ارائه کنید

بهبود طعم زمان می‌برد. همیشه انواع مختلف غذا ارائه دهید و صبور باشید.

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.

مشارکت باعث ایجاد علاقه می‌شود

کودک خود را در مراحل اولیه در طراحی وعده‌های غذایی خانواده مشارکت دهید. برای مثال، هنگام خرید، اجازه دهید فرزندتان سبزیجات و میوه‌ها را انتخاب کند.



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

5 در روز - پنج مشت کودکانه سبزیجات و میوه به همراه سه وعده شیر و لبنیات در روز، پایه و اساس تامین خوبی از مواد مغذی ارزشمند است. تا حد امکان وعده‌های غذایی را متنوع کنید، رنگارنگ و متفاوت.

وعده‌های غذایی منظم در ساعات مشخص به کودک شما کمک می‌کند تا در طول روز سالم و متعادل بماند. در اینجا نحوه تقسیم مقادیر توصیه شده آورده شده است:

صبحانه

موسلی بدون قند با میوه تازه و شیر یا ساندویچ پنیر با برش‌های خیار.

میان‌وعده قبل و بعد از ظهر

ترپچه 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

مخلوط سالاد رنگارنگ، سبزیجات پخته به عنوان غذای جانبی یا ماست با میوه برای دسر.

