



Le programme scolaire européen au Bade-Wurtemberg

Les légumes croquants, les fruits colorés et le lait frais sont vraiment délicieux et donnent de l'énergie pour la journée à l'école et à la crèche. Ils font partie d'une alimentation équilibrée et contribuent au bon développement.

Avec le programme scolaire européen, les enfants des écoles primaires et des crèches reçoivent régulièrement une portion supplémentaire de légumes et de fruits et/ou de lait (produits laitiers) non sucré de la part d'un fournisseur régional. Cette offre régulière donne aux enfants le goût des aliments frais et leur apprend également à intégrer ces aliments dans leur alimentation quotidienne. Dans le même temps, l'accompagnement pédagogique a pour objectif d'informer les enfants sur l'origine et la diversité des aliments et sur une alimentation savoureuse. Faire soi-même renforce des compétences quotidiennes importantes. L'initiative régionale BeKi pour une alimentation consciente des enfants aide les écoles primaires et les crèches dans l'accompagnement pédagogique du programme scolaire européen.

La majeure partie des coûts pour les produits et la livraison est prise en charge par l'Union européenne. Responsables d'établissements, entreprises locales, fournisseurs et associations financent le reste en tant que sponsors.

Chers parents,

Des aliments frais, les moins transformés possible et régionaux favorisent le bon développement de votre enfant dès son plus jeune âge. Grâce au programme scolaire européen, les enfants des écoles primaires et des crèches reçoivent régulièrement une portion supplémentaire de fruits et de légumes frais ainsi que du lait et des produits laitiers issus de la région.



En tant que parents, vous avez une grande influence sur les habitudes alimentaires de votre enfant. Par votre engagement, vous renforcez les compétences quotidiennes de vos enfants et vous leur transmettez un rapport valorisant avec les aliments. Ce flyer vous donne des idées pour une alimentation variée, durable et savoureuse au sein de votre famille.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la préparation de vos repas à la maison.

Peter Hauk MdL

Ministre de l'Alimentation, de la Ruralité et de la Protection des consommateurs du Bade-Wurtemberg

 Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Délicieux et sain. Nous participons !

Plus de légumes, de fruits et
de lait au quotidien avec le
programme scolaire européen





De quelle quantité de légumes, fruits, lait et produits laitiers votre enfant a-t-il besoin

5 par jour. Cinq petites poignées de légumes et de fruits, plus trois portions de lait et de produits laitiers par jour sont la base pour un apport suffisant en nutriments précieux. Concevez vos repas de manière variée, colorée et diversifiée.

Les repas réguliers à heures fixes aident votre enfant à rester en forme et calme tout au long de la journée. Vous pouvez répartir les quantités recommandées comme suit :

Petit déjeuner

Du muesli sans sucre avec des fruits frais et du lait ou une tartine au fromage avec des rondelles de concombre.

Collation le matin et l'après-midi

Des radis croquants, des mini-tomates savoureuses et de délicieux dés de fromage dans une boîte, un milkshake fruité ou une salade de fruits colorée l'après-midi.

Déjeuner et dîner

Une salade mixte colorée, des légumes cuits de manière à rester croquants en accompagnement et un yaourt avec des fruits comme dessert.

Comment faire apprécier les légumes, les fruits et le lait aux enfants

Convaincre les enfants d'adopter un mode de vie sain n'est pas toujours facile au sein de la famille. En tant que parents, apportez régulièrement votre petite contribution à cet objectif et trouvez la méthode qui vous convient le mieux et qui convient à votre enfant.

Être un exemple et savourer

Les parents sont des exemples pour leurs enfants. N'hésitez donc pas à déguster des fruits, des légumes, etc.

Manger avec plaisir

Essayez de créer une atmosphère détendue à table et de prévoir du temps pour les repas.

Proposer régulièrement

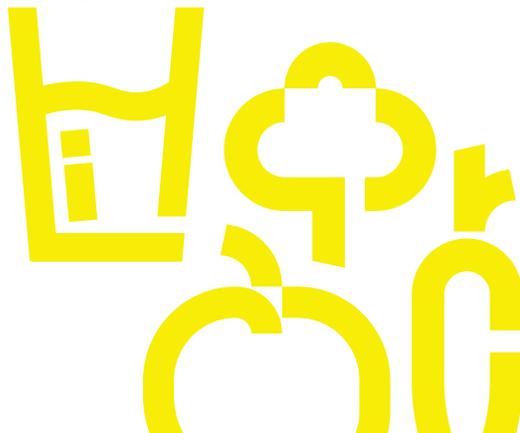
Développer ses goûts prend du temps. Proposez régulièrement les aliments sous différentes formes et restez patients.

Les yeux mangent aussi

Des tartines au fromage frais avec des visages amusants en légumes et des brochettes de fruits colorés vous permettent de convaincre vos enfants de manger des légumes, des fruits et des produits laitiers.

Participer éveille l'intérêt

Impliquez votre enfant dans la conception des repas dès le plus jeune âge. Laissez par exemple votre enfant choisir les légumes et les fruits pendant les courses.



Vous trouverez de plus amples informations sur le programme scolaire européen au Bade-Wurtemberg sur mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



Vous trouverez des informations et des offres pour l'accompagnement pédagogique du programme scolaire européen et sur l'initiative régionale BeKi pour une alimentation consciente des enfants sur ern-bw.de/EU-Schulprogramm



bawue-zu-tisch.de



Suivez-nous sur Instagram
[@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)

Mentions légales

Ministère de l'Alimentation, de la Ruralité et de la Protection des consommateurs
Service de presse

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart

Tél. : 0711 126-2355
E-mail : pressestelle@mlr.bwl.de
Internet : mlr-bw.de

Numéro d'impression : 7-2025-66

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