



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Ukusno i zdravo, želimo i mi!

**Više povrća, voća i mlijeka
svakog dana sa školskim
programom EU**



Školski program EU – u Baden-Württembergu

Hrskavo povrće, šareno voće i svježije mlijeko zaista su ukusni i pripremaju vas za svakodnevni školski i vrtički život. Kao dio uravnotežene prehrane doprinose zdravom razvoju.

Školski program EU predviđa da djeca u osnovnim školama i vrtićima redovito dobivaju dodatnu porciju povrća i voća i/ili nezaslađenog mlijeka (mliječnih proizvoda) od regionalnih dobavljača. Redovitom ponudom djeca razvijaju ukus i istovremeno uče integrirati ove namirnice u svoju svakodnevnu prehranu. Ujedno, obrazovno praćenje ima za cilj osigurati da djeca saznaju više o podrijetlu i raznolikosti namirnica, kao i o ukusnoj hrani. Samostalna priprema jača važne svakodnevne vještine. Državna inicijativa BeKi – Svjesna prehrana djece podržava ustanove za dnevni boravak djece i škole u pružanju obrazovne potpore školskog programa EU.

Europska unija snosi većinu troškova za proizvode i isporuku. Preostali iznos financiraju upravitelji objekata, lokalne tvrtke, dobavljači ili udruge, kao sponzori.

Dragi roditelji,

svježa i, ako je moguće, neprerađene namirnice iz regije potiče zdrav razvoj vašeg djeteta od rane dobi. Kroz školski program EU, djeca u osnovnoj školi ili vrtiću redovito dobivaju dodatnu porciju svježeg voća ili povrća ili mlijeka i mliječnih proizvoda iz regije.



Kao roditelj, imate značajan utjecaj na prehrambene navike svog djeteta. Svojom predanošću jačate svakodnevne vještine svoje djece i učite ih kako se s poštovanjem odnositi prema namirnicama. Ovaj letak vam nudi prijedloge za raznolik, održiv i ugodan dnevni plan obroka za vašu obitelj.

Nadamo se da ćete uživati radeći ovo kod kuće.

Peter Hauk MdL

Ministar za prehranu, ruralna područja i zaštitu
potrošača Baden-Württemberg



Povrće, voće, mlijeko i mliječni proizvodi – ovoliko je potrebno vašem djetetu

5 dnevno – pet dječjih šaka povrća i voća plus tri porcije mlijeka i mliječnih proizvoda dnevno temelj su dobre opskrbe vrijednim hranjivim tvarima. Neka vaši obroci budu što raznovrsniji, šareniji i raznovrsniji.

Redoviti obroci u određeno vrijeme pomažu vašem djetetu da ostane u formi i uravnoteženo tijekom cijelog dana. Ovako možete rasporediti preporučene količine:

Doručak

Muesli bez šećera sa svježim voćem i mlijekom ili sendvič sa sirom i kriškama krastavca.

Međuobrok prije i poslije podne

Hrskave rotkvice, ukusne mini rajčice i kockice sira u kutiji za zalogaje, voćni milkshake ili šarena voćna salata poslije podne.

Ručak i večera

Šarena mješavina zelene salate, povrća kuhanog do zalogaja kao prilog ili jogurt s voćem kao desert.

Ovako djeca postaju ljubitelji povrća, voća i mlijeka

Oduševiti djecu zdravim načinom života nije uvijek lako u svakodnevnom obiteljskom životu. Kao roditelji, uvijek možete dati male impulse i pronaći individualni put za sebe i svoje dijete.

Budite primjer i uživajte

Djeca se ugledaju na svoje roditelje. Stoga biste i sami trebali uživati u povrću i ostalom.

Jesti s radošću

Pokušajte stvoriti opuštenu atmosferu za stolom i isplanirajte vrijeme za obroke.

Stalno nudite iznova

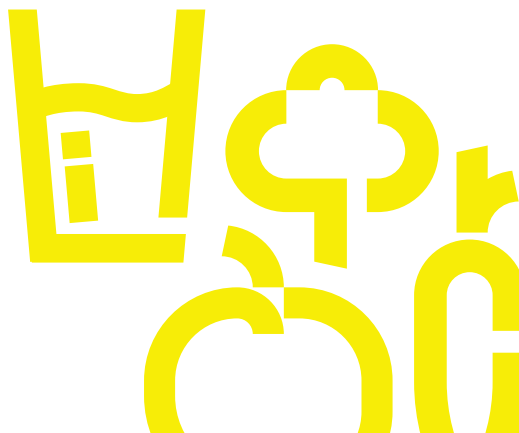
Za razvoj okusa potrebno je vrijeme. Uvijek iznova nudite namirnice u različitim varijantama i budite strpljivi.

Mora biti privlačno

Sendviči s kremastim sirom s veselim licima od povrća i šareni voćni ražnjići – ovako možete zainteresirati svoje dijete za povrće, voće i mliječne proizvode.

Sudjelovanje budi zainteresiranost

Uključite svoje dijete u osmišljavanje obroka u ranoj fazi odrastanja. Neka vaše dijete na primjer samo bira povrće i voće prilikom kupovine.



Ostale informacije o školskom programu EU-a u Baden-Württembergu možete pronaći na mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



Informacije i ponude za obrazovno praćenje školskog programa EU i za državnu inicijativu BeKi – Svjesna prehrana djece možete pronaći na lern-bw.de/EU-Schulprogramm



bawue-zu-tisch.de



Pratite nas na Instagramu
[@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)

Impresum

Ministarstvo prehrane, ruralnog prostora
i zaštite potrošača
Tiskovni ured

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-2355
e-pošta: pressestelle@mlr.bwl.de
Internet: mlr-bw.de

Broj objave: 7-2025-66

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