



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Gustos și în formă, vrem și noi!

Mai multe legume, fructe și
lapte în viața de zi cu zi prin
programul școlar UE



Programul școlar UE – în landul Baden-Württemberg

Legumele crocante, fructele colorate și laptele proaspăt sunt foarte gustoase și îi fac voinici pentru rutina zilnică din școală și grădiniță. Ca și componente ale unei diete echilibrate, acestea contribuie la dezvoltarea sănătoasă.

Prin programul școlar UE, copiii din ciclul primar de învățământ și centrele de îngrijire de zi primesc regulat o porție suplimentară de legume și de fructe și/sau lapte (produse lactate) neîndulcite de la un furnizor local. Consumându-le regulat, copiii ajung să aprecieze gustul acestor alimente și, pe lângă aceasta, învață natural să le integreze în alimentația lor zilnică. În același timp, asistența pedagogică urmărește să îi învețe pe cei mici despre originea și diversitatea alimentelor, precum și despre proprietățile mâncării savuroase. Când cei mici sunt implicați în activitățile legate de prepararea mâncării, dobândesc cunoștințe esențiale pentru viața de zi de zi. Inițiativa landului Bewusste Kinderernährung – BeKi (Alimentația conștientă a copiilor) oferă sprijin școlilor primare și centrelor de îngrijire de zi în susținerea pedagogică a programului școlar UE.

Costurile aferente produselor și livrării acestora sunt suportate în mare parte de Uniunea Europeană. Instituții, firme locale, furnizori sau asociații finanțează restul sumei în calitate de sponsori.

Dragi părinți,

alimentele proaspete și pe cât posibil neprocesate din regiune promovează o dezvoltare sănătoasă a copilului dumneavoastră încă de mic. Prin programul școlar UE, copiii din ciclul primar de învățământ sau din centrele de îngrijire de zi primesc regulat o porție suplimentară de fructe sau de legume proaspete, respectiv lapte și produse lactate din regiune.



Ca părinți aveți o influență esențială asupra obiceiurilor alimentare ale copilului dumneavoastră. Prin angajamentul dumneavoastră consolidați competențele de zi cu zi ale copiilor dumneavoastră și le transmiteți o abordare apreciativă față de alimente. Acest flyer vă oferă sugestii pentru o rutină zilnică alimentară diversificată, sustenabilă și savuroasă în familia dumneavoastră.

Vă dorim multă bucurie în implementarea acestor sugestii acasă.

Peter Hauk

Peter Hauk MdL

Ministrul Alimentației, al Mediului Rural și al Protecției Consumatorului, landul Baden-Württemberg



Legume, fructe, lapte și produse lactate – care sunt cantitățile necesare pentru copilul dvs.?

5 pe zi – cinci mânuțe de copil pline de legume și fructe plus trei porții de lapte și produse lactate pe zi sunt baza pentru o asigurare bună a ingredientelor valoroase. Preparați mesele pe cât posibil de diversificat, colorat și variat.

Mesele regulate la ore fixe îl ajută pe copilul dumneavoastră să fie în formă peste zi și să se mențină echilibrat. Așa puteți repartiza cantitățile recomandate:

Micul dejun

Müsli fără zahăr cu fructe proaspete și lapte sau o felie de pâine cu brânză și felii de castravete.

Gustare în prima parte a zilei și după-amiaza

Ridichi crocante, roșii cherry delicioase și cubulețe de cașcaval în cutia de gustări, un milkshake cu fructe sau o salată de fructe multicoloră după-amiază.

Prânzul și cina

Un mix colorat de salate, legume fierte al dente ca și garnitură sau un iaurt cu fructe ca desert.

Astfel, copiii vor ajunge să iubească legumele, fructele și laptele.

În viața de zi de zi în familie, nu este întotdeauna ușor să convingeți copiii să adopte un stil de viață sănătos. Oferiți-le constant copiilor mici stimulente și găsiți pentru dvs. și pentru copilul dvs. modalitatea potrivită.

Fiți un exemplu și savurați

Copiii se orientează după părinții lor. Un motiv în plus să consumați și dumneavoastră mai des legume, fructe și similare.

Mâncăți cu bucurie

Încercați să creați o atmosferă relaxantă la masă și planificați timp pentru mese.

Oferiți tot mereu

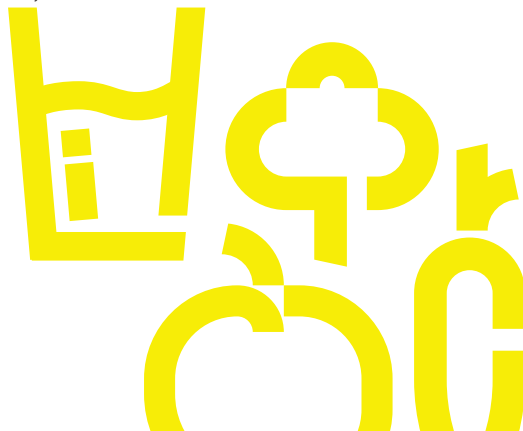
Gusturile se dezvoltă în timp. Oferiți alimente tot mereu în variante diferite și păstrați-vă răbdarea.

Mâncăm și cu ochii

Tartine cu brânză proaspătă și figuri vesele din bucățele de legume și frigărui de fructe colorate – așa puteți trezi și acasă entuziasmul celor mici pentru legume, fructe și produse lactate.

Implicarea trezește interesul

Implicați-l pe copil de timpuriu în prepararea meselor. Lăsați, de exemplu, copilul dumneavoastră să aleagă legume și fructe în timpul cumpărăturilor.



Mai multe informații despre programul școlar UE din Baden-Württemberg găsiți pe mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



Informații și oferte privind susținerea pedagogică a programului școlar UE și inițiativa regională Bewusste Kinderernährung – BeKi (Alimentația conștientă a copiilor) găsiți pe lern-bw.de/EU-Schulprogramm



bawue-zu-tisch.de



Urmăriți-ne și pe Instagram
[@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)

Casetă tehnică

Ministrul Alimentației, al Mediului Rural și al Protecției Consumatorului
Birou de presă

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart

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

Nr. tipar: 7-2025-66

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