



 Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Вкусно и полезно – мы тоже хотим!

**Школьная программа ЕС:
больше овощей, фруктов
и молока в ежедневном
рационе**



Школьная программа ЕС – в Баден-Вюртемберге

Аппетитные овощи, яркие фрукты и свежее молоко вкусны и дают детям силы, которые так нужны им в школе и детском саду. В качестве компонента сбалансированного питания они способствуют здоровому развитию.

В рамках школьной программы ЕС дети в начальных школах и детских садах регулярно получают дополнительную порцию овощей и фруктов и/или молока (молочных продуктов) без сахара от регионального поставщика. Регулярное употребление таких продуктов учит детей понимать их вкус и включать их в свой повседневный рацион. Одновременно педагоги заботятся о том, чтобы дети узнали больше о происхождении и разнообразии продуктов питания, а также о вкусной еде. Самостоятельное приготовление пищи развивает важные повседневные навыки. Инициатива федеральной земли ВеКі – «Осознанное детское питание» поддерживает начальные школы и детские сады в педагогическом сопровождении школьной программы ЕС.

Большую часть расходов на продукты и их доставку несет Европейский Союз. Оставшиеся расходы оплачивают спонсоры: организации, под эгидой которых работают учреждения образования, местный бизнес, поставщики, общественные организации.

Уважаемые родители!

Свежие и по возможности непереработанные региональные продукты способствуют здоровому развитию вашего ребенка с раннего возраста. В рамках школьной программы ЕС дети в начальных школах и детских садах регулярно получают дополнительную порцию свежих фруктов или овощей, а также молока и молочных продуктов из своего региона.



Вы, родители, оказываете значительное влияние на пищевые привычки вашего ребенка. Все в ваших руках: развивайте повседневные навыки своих детей, учите их бережно обращаться с продуктами питания. Из этого буклета вы узнаете, как построить разнообразный, экологичный и вкусный семейный рацион.

Надеемся, вам это понравится.

Петер Хаук, член ландтага

Министр питания, сельских районов и защиты прав потребителей федеральной земли Баден-Вюртемберг



Овощи, фрукты, молоко и молочные продукты – сколько нужно вашему ребенку

5 в день – пять полных детских пригоршней овощей и фруктов плюс три порции молока и молочных продуктов в день важны для обеспечения организма ценными веществами. Пусть ваши трапезы будут как можно более разнообразными, яркими и богатыми полезными продуктами.

Регулярное питание в одно и то же время помогает вашему ребенку весь день сохранять бодрость и стабильное настроение. Так вы можете распределить рекомендуемые продукты:

Завтрак

Мюсли без сахара со свежими фруктами и молоком или бутерброд с сыром и ломтиками огурца.

Промежуточный прием пищи до или после обеда

Хрустящий редис, сочные мини-помидоры и вкусные кубики сыра в ланч-боксе, фруктовый молочный коктейль или цветной фруктовый салат во второй половине дня.

Обед и ужин

Красочный салат, приготовленные овощи на гарнир или йогурт с фруктами на десерт.

Так дети станут фанатами овощей, фруктов и молока

В повседневной жизни не всегда легко увлечь детей здоровым образом жизни. Как родители вы можете снова и снова давать небольшие импульсы и таким образом найти индивидуальный путь для вас и вашего ребенка.

Будьте примером и получайте удовольствие

Дети учатся от родителей. Поэтому и вы сами с удовольствием ешьте овощи и другие полезные продукты.

Ешьте с радостью

Попробуйте создать непринужденную атмосферу за столом и отводить достаточно времени на приемы пищи.

Не сдавайтесь

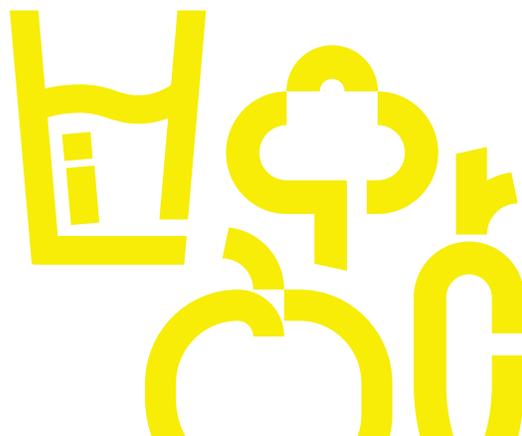
На развитие вкуса нужно время. Предлагайте детям разные блюда из полезных продуктов и будьте терпеливы.

Еда, способная заинтересовать

Бутерброды с творожным сыром с забавными овощными рожками и разноцветные фрукты на шпажке – так вы заинтересуете своего ребенка овощами, фруктами и молочными продуктами.

Участвовать интересно

Привлекайте ребенка к планированию приемов пищи с раннего детства. Например, пусть он сам выбирает овощи и фрукты в магазине.



Дополнительную информацию о школьной программе ЕС в Баден-Вюртемберге вы найдете по адресу mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



Информацию и предложения по педагогическому сопровождению школьной программы ЕС и инициативе федеральной земли BeKi – «Осознанное детское питание» вы найдете на страничке lern-bw.de/EU-Schulprogramm



bawue-zu-tisch.de



Подписывайтесь на нас в Instagramе [@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)

Выходные данные

Министерство питания, сельских территорий и защиты прав потребителей
Пресс-служба

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart (Германия)

Телефон: 0711 126-2355
Эл. почта: pressestelle@mlr.bwl.de
Веб-сайт: mlr-bw.de

Номер печати: 7-2025-66

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