



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Lezzetli ve zinde, biz de varız!

AB okul programı ile
günlük hayatta daha
fazla sebze, meyve ve süt



Baden-Württemberg'deki AB okul programı

Kütür kütür sebzeler, renkli meyveler ve taze sütün tadı çok lezzetli ve çocukları okulda ve anaokulunda zinde tutar. Bunlar, dengeli beslenmenin parçası olarak sağlıklı gelişime katkıda bulunurlar.

Çocuklara AB okul programı üzerinden ilkokullarda ya da anaokullarında düzenli şekilde ek olarak, bölgeden temin edilen bir porsiyon taze sebze ya da meyve ve/veya süt ve süt ürünleri veriliyor. Düzenli olarak sunulan seçenek sayesinde, çocuklar gıdaların tadına varıyor ve ayrıca bu gıdaları günlük yemeklerine entegre etmeyi öğreniyor. Aynı zamanda bu pedagojik destek, çocuklara yiyeceklerin kökeni ve çeşitliliği hakkında daha fazla bilgi vermeyi ve zevkle yemek yemeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Kendilerinin yapması, önemli günlük hayat becerilerini güçlendiriyor. Eyalet inisiyatifi BeKi; Bilinçli Çocuk Beslenmesi, ilkokulları ve çocuk yuvalarını AB okul programına pedagojik refakatinde destek oluyor.

Ürünlerin ve teslimatın masraflarının büyük bölümünü Avrupa Birliği üstleniyor. Kurum finansörleri, yerel şirketler, tedarikçiler ya da dernekler sponsor olarak geri kalan tutarı finanse ediyorlar.

Sevgili Ebeveynler,

Bölgeden temin edilen, taze ve mümkün mertebe işlenmemiş gıdalar anaokulundan itibaren itibaren sağlıklı gelişimini destekler. AB okul programı aracılığıyla, ilkokullardaki veya anaokullarındaki çocuklara düzenli olarak ek bir porsiyon taze meyve veya sebze ya da bölgeden gelen süt ve süt ürünleri verilmektedir.



Ebeveyn olarak çocuğunuzun yeme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkiliyorsunuz. Gösterdiğiniz çabayla çocuklarınızın günlük becerilerini güçlendiriyor ve onlara gıdaya nasıl özenle davranacaklarını öğretiyorsunuz. Bu broşür size ailenizde çeşitlilik içeren, sürdürülebilir ve lezzetli beslenme rutiniyle ilgili fikirler sunuyor.

Bunu evde uygularken iyi eğlenceler dileriz.

Peter Hauk Eyalet Parlamentosu Üyesi
Baden-Württemberg Eyaleti Beslenme,
Kırsal Alanlar ve Tüketiciyi Koruma Bakanı



Sebze, meyve, süt ve süt ürünleri; çocuğunuza bu kadarı lazım

Günde 5; günde beş çocuk eli dolusu sebze ve meyve artı üç porsiyon süt ve süt ürünü, değerli besin maddeleriyle iyi bir beslenmenin temelidir. Öğünleri mümkün olduğunca zengin, çeşitli ve renkli bir şekilde hazırlayın.

Sabit zamanlarda düzenli öğünler, çocuğunuzun gün içinde zinde ve dengeli kalmasını sağlar. Önerilen miktarları şu şekilde bölüştürebilirsiniz:

Kahvaltı

Taze meyveli ve şekersiz müsli veya salatalık dilimleriyle peynirli sandviç.

Öğleden Önce ve Öğleden Sonra Ara Öğün

Atıştırmalık kutusunda kütür kütür turplar, nefis çeri domatesler ve lezzetli küp peynirler, akşamüstü de meyveli bir sütlü içecek veya renkli meyve salatası.

Öğle ve Akşam Yemeği

Renkli bir karışık salata, garnitür olarak ısırılacak sertlikte pişmiş sebze ya da tatlı olarak meyveli yoğurt.

Çocuklar bu şekilde sebze, meyve ve süt tutkunu olurlar

Günlük aile yaşamında çocukları sağlıklı bir yaşam tarzına özendirmek her zaman kolay değildir. Ebeveynler olarak, küçük adımlarla ilerlemeye devam edin ve siz ve çocuğunuz için kişiselleştirilmiş bir yol bulun.

Örnek Olun ve Tadını Çıkarın

Çocuklar ebeveynlerini örnek alır. Bu nedenle siz de keyifle sebze yemelisiniz.

Zevkle Yemek

Sofrada rahat bir atmosfer sağlamaya ve bu öğünler için zaman ayırmaya çalışın.

Tekrar Tekrar Teklif Edin

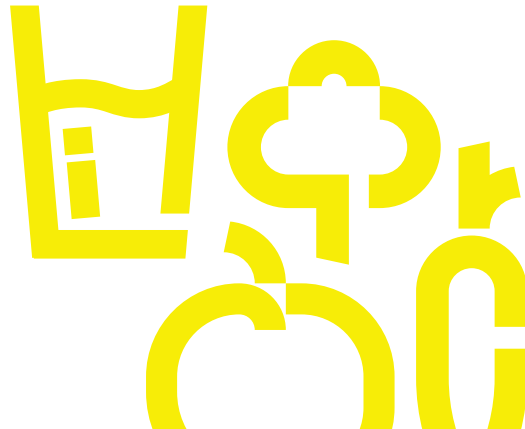
Damak tadı zamanla gelişir. Gıdaları tekrar tekrar, farklı biçimlerde sunun ve sabırlı olun.

Yemeğin Görüntüsü de Önemlidir

Komik suratlı, sebze ve rengarenk meyve şişli, krem peynirli ekmeklerle çocuğunuzu evde meyve ve süt ürünlerine özendirebilirsiniz.

Katılım İlgi Uyandırır

Çocuğunuzu öğünlerin şekillendirilmesine erken yaşta dahil edin. Örneğin, alışveriş yaparken sebze ve meyveyi çocuğunuza seçtirin.



Baden-Württemberg'deki AB okul programı hakkında daha fazla bilgi için: mlr-bw.de/EU-Schulprogramm



AB okul programına pedagojik refakat ve Eyalet İnisiyatifi BeKi; Bilinçli Çocuk Beslenmesi hakkında bilgileri ve seçenekleri lern-bw.de/EU-Schulprogramm adresinde bulabilirsiniz



bawue-zu-tisch.de



Bizi Instagram'da takip edin
[@bawue_zu_tisch](https://www.instagram.com/bawue_zu_tisch)

İletişim

Beslenme, Kırsal Bölgeler ve Tüketiciyi Koruma Bakanlığı
Basın merkezi

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-2355
E-posta: pressestelle@mlr.bwl.de
İnternet: mlr-bw.de

Baskı numarası: 7-2025-66

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