



# لذيذ ومناسب ، سنشارك!

لمزيد من الخضار والفاكهة  
والحليب يوميًا



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



يمكن العثور على مزيد من المعلومات  
حول برنامج المدارس التابع للاتحاد  
الأوروبي في ولاية بادن فورتمبيرغ  
على

[www.schulprogramm-mlrbw.de](http://www.schulprogramm-mlrbw.de)



يمكن العثور على المعلومات  
والعروض من مبادرة الولاية  
حول التغذية الواعية للطفل  
(BeKi) والدعم التعليمي لبرنامج  
المدارس التابع للاتحاد الأوروبي  
على

[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

هيئة التحرير:

الناشر: وزارة التغذية والمناطق الريفية وحماية المستهلك

في بادن فورتمبيرغ (MLR)

المكتب الصحفي

Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,

هاتف: 0711 / 126-2355

الإلكتروني: [poststelle@mlr.bwl.de](mailto:poststelle@mlr.bwl.de)

[www.mlr-bw.de](http://www.mlr-bw.de)

رقم الطباعة: 17-2021-20

الصور:

MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.com,

©Francesco83 - stock.adobe.com; ©Maria Sbytova

- stock.adobe.com; ©nenetus - stock.adobe.com;

©Drazen - stock.adobe.com



## برنامج مدارس الاتحاد الأوروبي - في ولاية بادن فورتمبيرغ

الفواكه والخضروات الملونة والحليب الطازج مذاقها لذيذ  
حقًا وتجعل الأطفال في أفضل حال لليوم المدرسي أو في  
روضة الأطفال. فهي تساهم في النمو الصحي كجزء من  
نظام غذائي متوازن.

مع برنامج المدارس التابع للاتحاد الأوروبي، يتلقى الأطفال  
في مراكز الرعاية النهارية والمدارس الابتدائية بانتظام حصة  
إضافية من الخضار والفواكه و/أو (منتج) حليب غير محلي  
من مورد إقليمي. ومن ثم يستطعم الأطفال هذه الأطعمة  
من خلال تناولها بانتظام ويتعلموا أيضًا دمجها في طعامهم  
اليومي. في الوقت نفسه، يهدف الدعم التربوي إلى ضمان  
تعلم الأطفال المزيد عن أصول الأطعمة وتنوعها وكذلك عن  
الطعام اللذيذ، ويعززون مهاراتهم اليومية المهمة من خلال  
صنع الوجبات بأنفسهم. تدعم مبادرة الولاية حول التغذية  
الواعية للطفل (BeKi) مراكز الرعاية النهارية والمدارس  
في تقديم الدعم التربوي لبرنامج المدارس التابع للاتحاد  
الأوروبي.

يتحمل الاتحاد الأوروبي غالبية تكاليف المنتجات وعملية  
توريدها. تمول الوكالات المؤسسية أو الشركات المحلية أو  
الموردين أو الجمعيات المبلغ الذي لا يغطيه تمويل الاتحاد  
الأوروبي باعتبارها جهات راعية.



في الحياة الأسرية اليومية،  
لا يوجد دائمًا مساحة لتناول  
وجبة متكاملة مُعدّة منزليًا.  
حيث يجب تناول الطعام  
سريعًا، في بعض الأحيان.  
يمكن إعداد الوجبات في  
وقتٍ قصير للغاية بحيل  
بسيطة.

## إعداد وجبات الطعام בזكاء

قم بتحضير وجبات سريعة مثل البيتزا بالخضروات الملونة  
كشرائح الفلفل الطازجة أو فطر عيش الغراب. تعتبر أوراق  
الخس المقرمشة وشرائح الطماطم أو الخيار اللذيذة،  
وأحيانًا، شريحة الجبن من الإضافات اللذيذة للهامبرغر.

سواء كانت مطبوخة ذاتيًا أم لا: أكملّي أطباق طفلك  
المفضلة بحصة إضافية من الخضار. أضيفي، على سبيل  
المثال، جزر مهروس في صلصة المعكرونة المحببة أو  
الكوسا المبشورة بشكل رفيع في اللازانيا. للحصول على  
حصة إضافية من الحليب، أضيفي ملعقة كبيرة من الجبن  
الصلب مثلًا.



## الخضار والفواكه والحليب ومنتجات الألبان - هذا ما يحتاجه طفلك

٥ في اليوم - مع هذه الصيغة، من السهل تذكرها. مقدار ثلاث حفنات من كف الطفل مليئة بالخضروات وحفتين ملء اليد من الفاكهة يوميًا توفر لطفلك مكونات قيمة وتضفي ألوانًا ومذاقًا متنوعًا على الطبق. القاعدة الأساسية للحليب ومنتجات الألبان هي: حصة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

في الحياة اليومية، تساعد الوجبات المنتظمة في أوقات محددة على تناول الحصص الموصى بها. يمكن بعد ذلك تناول مجموعة متنوعة الألوان من الخضروات والفواكه والحليب بسهولة وبانتظام. تساعد الوجبات المنتظمة طفلك أيضًا على الحفاظ على لياقته وتوازنه وإتباعه طوال اليوم. إليك كيفية تقسيم الكميات الموصى بها:

وجبة الإفطار

موسلي بالفواكه الطازجة والحليب، ساندوتش جبنة مع شرائح الخيار أو قطع الخضار اللذيذة مع الكوارك.

بين الوجبات قبل الظهر وبعده

فجل مقرمش، طماطم صغيرة لذيذة ومكعبات جبن لذيذة في علبة الوجبات الخفيفة، كوكتيل الحليب بالفواكه أو سلطة فواكه ملونة بعد الظهر.

وجبة الغداء والعشاء

مزيج ملون من السلطة والخضروات المسلوقة كطبق جانبي أو زيادي بالفواكه كتحلية.



## هكذا يصبح الأطفال من عشاق الخضار والفواكه والحليب

ليس من السهل دائمًا إثارة اهتمام الأطفال بنمط حياة صحي في الحياة الأسرية اليومية. كأباء وأمّهات، يمكنكم دائمًا إعطاء محفزات صغيرة وإيجاد مسار فردي لكم ولأطفالكم.

كن نموذج يحتذى واستمتع

عادةً ما يتبع الأطفال والديه، حتى عند تناول الطعام. لذلك، يجب أن تستمتع أيضًا بتناول الخضروات وتشاركه معهم.

تناول الطعام بسعادة

اخلق جوًا مريحًا وإيجابيًا على طاولة الطعام. حفز طفلك على المحاولة وتحلى بالصبر. يجب أن يكون تناول الوجبات معًا ممتعًا قليل كل شيء.

المشاركة تثير الاهتمام

أشرك طفلك في إعداد الوجبات العائلية في مرحلة مبكرة من عمره. على سبيل المثال، دع طفلك يختار الفواكه ومنتجات الألبان في السوبر ماركت أو في السوق الأسبوعي وقوموا بإعدادها معًا. فعل ذلك بنفسك يحمّس الأطفال، ويزيد من ثقتهم بأنفسهم ويشير اهتمامهم بالطعام.

انطلق في رحلة الاكتشاف

قم بزيارة بستان أو مزرعة مع طفلك وعش معه عن قرب تجربة من أين يأتي طعامنا. يمكن أن تكون زراعة الخضروات معًا على شرفتك الخاصة أو على حافة النافذة أمرًا مثيرًا أيضًا.

كرر التقديم وقم بالتبوع دائمًا

يستغرق تطور المذاق وقتًا. يجب أن يجرب الطفل العديد من الأطعمة من ثماني إلى عشر مرات قبل أن يحبها. لذلك قدم الطعام مرارًا وتكرارًا وبدون ضغط. يمكنك أيضًا تجربة خيارات تحضير مختلفة، مثل الجزر المبشور أو المقطّع أو المطبوخ.

بحجم الفم على الطاولة

تعتبر الفاكهة المقطعة أو قطع الخضار المقرمشة مع الزبادي أو الكوارك من الوجبات الخفيفة المثالية بين الوجبات. الطعام الملون على شكل أصابع يروق للأطفال ويحبون تناوله - خاصةً إذا سمح لهم بالمساعدة في تقطيعه.

العين تاكل أيضًا

شطائر الجبن الطازج مع أشكال الوجوه المضحكة للخضروات وأسيخ الفاكهة الملونة - هكذا يمكنك أن تجعل طفلك متحمسًا لتناول الفواكه ومنتجات الألبان في المنزل. كما يساهم في ذلك أيضًا وجود جو مريح لتناول الطعام على طاولة منمقة بشكل جميل.



أعزائي الآباء والأمهات،

تساهم الوجبة المتوازنة والمتنوعة والممتعة بشكل كبير في النمو الصحي لطفلك الآن وفي المستقبل. مع برنامج المدارس التابع للاتحاد الأوروبي، يتلقى طفلك بانتظام حصة إضافية من الخضار والفواكه أو الحليب ومنتجات الألبان في مركز الرعاية النهارية أو المدرسة. يرغب الاتحاد الأوروبي وولاية بادن فورتمبيرغ في دعم طفلك في تطوير عادات غذائية جيدة.

بصفتك أحد الوالدين، فإن لديك تأثير كبير على عادات الأكل لدى طفلك. من خلال هذا الكتيب، نريد أن نقدم لك اقتراحات لوجبة يومية لذيذة ومتوازنة في أسرتك.

نأمل أن تستمتع بعمل هذا في المنزل.

*Peter Haug*

بيتر هاوك، عضو برلمان الولاية  
وزیر التغذية والمناطق الريفية وحماية المستهلك في بادن فورتمبيرغ