



В повседневной семейной жизни не всегда есть время для приготовления полноценной домашней еды. Иногда нужно просто быстро поесть. Но всегда есть простые способы повысить пищевую ценность блюд.



Улучшить питание с умом

Положите на пиццу яркие овощи, например, полочки свежего болгарского перца или шампиньоны. Хрустящие листья салата, ломтики ароматных помидоров или огурцов и, может быть, сыр – прекрасные вкусные наполнители для гамбургеров.

Неважно, приготовили вы любимое блюдо вашего ребенка сами или нет – дополните его порцией овощей. Вмешайте, например, морковное пюре в любимый соус для пасты или мелко натертые цукини в лазанью. В качестве дополнительной порции молока добавьте, например, столовую ложку твердого сыра.



Школьная программа ЕС – в Баден-Вюртемберге

Яркие фрукты, овощи и свежее молоко очень вкусные и помогают детям получать удовольствие от детского сада и школы. В качестве компонента сбалансированного питания они способствуют здоровому развитию.

В рамках школьной программы ЕС дети в детских садах и начальных школах регулярно получают дополнительную порцию овощей и фруктов и/или молока/молочных продуктов без сахара от регионального поставщика. Регулярное употребление таких продуктов дает детям возможность попробовать их, а также научится включать их в повседневный рацион. В то же время педагоги заботятся о том, чтобы дети узнали больше о происхождении и разнообразии продуктов питания, а также о вкусной еде, и укрепляют важные повседневные навыки ее самостоятельного приготовления. Инициатива федеральной земли «Осознанное детское питание» (BeKi) поддерживает детские сады и школы в педагогическом сопровождении школьной программы ЕС.

Большую часть расходов на продукты и их доставку несет Европейский Союз. Организации, местные предприятия, поставщики или общественные организации в качестве спонсоров добавляют необходимые суммы, которые не покрывает финансирование ЕС.

Дополнительную информацию о школьной программе ЕС в Баден-Вюртемберге вы найдете по адресу www.schulprogramm-mlrbw.de



Информацию и предложения инициативы федеральной земли «Осознанное детское питание» (BeKi), и в отношении педагогического сопровождения школьной программы ЕС вы найдете по адресу www.landeszentrum-bw.de



Выходные данные:
Издатель: Министерство питания, сельских районов и защиты прав потребителей федеральной земли Баден-Вюртемберг (MLR)
Пресс-служба
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,
Телефон: 0711 / 126-2355
Эл. почта: poststelle@mlr.bwl.de
www.mlr-bw.de
Номер печати: 17-2021-20
Фотографии: MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.com, ©Francesco83 - stock.adobe.com; ©Maria Sbytova - stock.adobe.com; ©nenetus - stock.adobe.com; ©Drazen - stock.adobe.com



Вкусно и полезно – мы тоже хотим!

Больше овощей, фруктов и молока каждый день



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Дорогие родители,

сбалансированная, разнообразная и вкусная еда в значительной степени способствует здоровому развитию вашего ребенка сейчас и в будущем. В рамках школьной программы ЕС ваш ребенок будет регулярно получать дополнительную порцию овощей и фруктов или молока и молочных продуктов в детском саду или школе. Таким образом Европейский Союз и федеральная земля Баден-Вюртемберг помогут вашему ребенку сформировать хорошие пищевые привычки.

Вы, родители, оказываете большое влияние на пищевое поведение вашего ребенка. В этой брошюре мы хотим рассказать вам о возможностях приготовить вкусную и сбалансированную пищу в вашей семье.

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 – это то, что нужно вашему ребенку

5 в день – эту формулу просто запомнить. Три детские пригоршни овощей, и две пригоршни фруктов в день снабдят вашего ребенка ценными питательными веществами и придадут любому блюду цвет и вкус. В отношении молока и молочных продуктов действует формула: по одной порции трижды в день.

В повседневной жизни режим, определяющий регулярные приемы пищи в определенное время, поможет съесть рекомендуемые порции. Так можно легко интегрировать разноцветные и разнообразные овощи, фрукты и молоко в рацион. Регулярное питание также поможет вашему ребенку оставаться здоровым, уравновешенным и внимательным в течение дня. Так вы можете распределить рекомендуемые продукты:

ЗАВТРАК

Мюсли со свежими фруктами и молоком, бутерброд с сыром и ломтиками огурца или вкусные овощные палочки с творогом.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДО ИЛИ ПОСЛЕ ОБЕДА

Хрустящий редис, сочные мини-томаты 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 фруктовый йогурт 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 берут пример со своих родителей, в том числе и в отношении питания. Поэтому и вы сами с удовольствием ешьте овощи и другие полезные продукты.

ЕШЬТЕ С РАДОСТЬЮ

Создайте за столом непринужденную и позитивную атмосферу. Мотивируйте ребенка попробовать и будьте терпеливы. Совместные приемы пищи должны, прежде всего, доставлять удовольствие.

УЧАСТВОВАТЬ ИНТЕРЕСНО

Привлекайте ребенка к планированию семейного обеда с раннего детства. Например, пусть ваш ребенок в супермаркете или на рынке выбирает фрукты и молочные продукты, которые вы потом приготовите вместе. Дети любят делать что-либо самостоятельно, это повышает их уверенность в себе и пробуждает интерес к продуктам.



ОРГАНИЗУЙТЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКУЮ ЭКСПЕДИЦИЮ

Посетите с вашим ребенком луг, засаженный фруктовыми деревьями, или ферму и посмотрите, откуда берется наша еда. Выращивание овощей вместе на собственном балконе или на подоконнике также может быть увлекательным занятием.

ПРЕДЛАГАЙТЕ ПОСТОЯННО И РАЗНООБРАЗНО

На развитие вкуса нужно время. Многие продукты ребенку нужно попробовать восемь-десять раз, прежде чем они ему понравятся. Поэтому предлагайте полезные продукты снова и снова и без давления. Вы также можете попробовать различные варианты приготовления, например, тертая, нарезанная или вареная морковь.

ПРОДУКТЫ УДОБНОГО РАЗМЕРА НА СТОЛЕ

Нарезанные фрукты или хрустящие овощные палочки с йогуртовым или творожным соусом идеальны для перекусов между приемами пищи. Разноцветная еда, которую можно есть руками, нравится детям, и они с удовольствием едят ее, особенно если им разрешили помочь ее приготовить.

ЕДА, СПОСОБНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

Бутерброды с творожным сыром с забавными овощными рожицами и разноцветные фрукты на шпажке – так вы можете дома заинтересовать своего ребенка фруктами и молочными продуктами. Этому также способствует непринужденная обстановка в обед за красиво накрытым столом.