



Ailenin günlük hayatında her zaman tam değerli ve ev yapımı yemek olmayabilir. Bazen bunun sadece hızlı yapılması gerekebilir. Yiyeceklere basit numaralarla anında değer katılabilir.



Öğünleri akıllıca güzelleştirme

Pizza gibi fast food türü yiyeceklere taze kırmızı biber şeritleri veya mantar gibi renkli sebzeler ekleyin. Çıtır marul yaprakları, meyvensi domates veya salatalık dilimleri ve gerekirse bir dilim peynir, hamburgerler için lezzetli katkılardır.

İster kendiniz pişirin ister pişirmeyin: Çocuğunuzun en sevdiği yemekleri bir porsiyon sebze ile tamamlayın. Örneğin sevilen makarna sosuna havuç püresi veya lazanyaya ince rendelenmiş kabak katın. Örneğin ek süt porsiyonuna bir yemek kaşığı sert peynir ekleyin.



Baden-Württemberg'deki AB okul programı

Renkli meyveler, sebzeler ve taze süt gerçekten lezzetlidir ve olağan bir kreş ve okul günü için çocuğu zinde kılar. Bunlar, dengeli beslenmenin parçası olarak sağlıklı gelişime katkıda bulunurlar.

AB okul programı ile kreş ve ilkökul çocuklarına, düzenli olarak bölgesel bir tedarikçiden ek sebze ve meyve ve/veya şekerli süt (ürünleri) porsiyonu verilmektedir. Düzenli sunum, çocukların bu yiyeceklerin tadına bakmalarını sağlar ve ayrıca bunları günlük yemeklerine entegre etmeyi öğrenirler. Aynı zamanda pedagojik refakat çocukların, yiyeceklerin köken ve çeşitlilikleri ve nefis yiyecekler hakkında daha fazla bilgi edinmelerini ve bunları kendilerine yaptırarak önemli günlük becerilerinin güçlendirilmesini amaçlamaktadır. Eyaletin Bilinçli Çocuk Beslenmesi (BeKi) İnişiyatifi, AB okul programına pedagojik refakat için kreş ve okulları desteklemektedir.

Ürün ve ürün teslimatı masraflarının büyük kısmını Avrupa Birliği karşılamaktadır. Kurum ve kuruluşlar, yerel şirketler, tedarikçiler veya dernekler, AB finansmanı ile karşılanmayan miktarı sponsor olarak finanse etmektedir.

www.schulprogramm-mlrbw.de adresinde Baden-Württemberg'deki AB okul programı hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



Eyaletin Bilinçli Çocuk Beslenmesi (BeKi) İnişiyatifi ve AB okul programına pedagojik refakat ile ilgili bilgi ve olanakları www.landeszentrum-bw.de adresinde bulabilirsiniz.



Künye:

Yayınlayan: Baden-Württemberg Eyaleti Beslenme, Kırsal Alanlar ve Tüketicuyu Koruma Bakanlığı (MLR) Basın merkezi
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,
Telefon: 0711/126-2355
E-posta: poststelle@mlr.bwl.de
www.mlr-bw.de

Baskı numarası: 17-2021-20

Fotoğraflar: MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.com, ©Francesco83 - stock.adobe.com; ©Maria Sbytova - stock.adobe.com; ©nenetus - stock.adobe.com; ©Drazen - stock.adobe.com



Lezzetli ve zinde, biz de katılacağız!

Günlük yaşamda daha fazla sebze, meyve ve süt için



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Sebze, meyve, süt ve süt ürünleri – çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu miktarlar

Günde 5 – bu formülle çok kolay hatırlanır. Her gün üç çocuk eli dolusu sebze ve iki avuç dolusu meyve, çocuğunuza değerli besinler sağlar ve tabağına renk ve farklı lezzet getirir. Süt ve süt ürünlerinde temel kural günde üç defa bir porsiyondur.

Sıradan bir günde, belli saatlerde yenen düzenli öğünler, önerilen porsiyonların yenmesine yardımcı olur. Bu durumda renkli sebze, meyve ve süt çeşitleri de kolayca kullanılabilir. Düzenli öğünler ayrıca çocuğunuzun gün boyu zinde, dengeli ve dikkatli kalmasına da yardımcı olur. Önerilen miktarları şu şekilde bölüştürebilirsiniz:

KAHVALTI

Taze meyve ve sütlü müsli, salatalık dilimli peynirli sandviç veya lor peynirli lezzetli sebze çubukları.

ÖĞLEDEN ÖNCEKİ VE ÖĞLEDEN SONRAKİ ARA ÖĞÜNLER

Atıştırmalık kutusunda kütür kütür turplar, nefis mini domatesler ve lezzetli küp peynirler, öğleden sonra da meyveli bir sütlü içecek veya renkli meyve salatası.

ÖĞLE YEMEĞİ VE AKŞAM YEMEĞİ

Renkli karışık salata, garnitür olarak ısırılacak sertlikte pişmiş sebze veya tatlı olarak meyveli yoğurt.



Sevgili Ebeveynler,

Dengeli, çeşitli ve nefis yemekler, çocuğunuzun şu andaki ve gelecekteki sağlıklı gelişimine önemli katkı sağlamaktadır. AB okul programı ile kreşteki veya okuldaki çocuğunuza düzenli olarak ek sebze ve meyve veya süt ve süt ürünleri porsiyonu verilmektedir. Avrupa Birliği ve Baden-Württemberg Eyaleti, çocuğunuzun iyi beslenme alışkanlıkları geliştirmesini desteklemek istemektedir.

Ebeveyn olarak sizin, çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları üzerinde büyük bir etkiniz bulunmaktadır. Bu broşürle, ailenizde nefis ve dengeli günlük yemekler için size önerilerde bulunmak istiyoruz.

Bunu evde yapmaktan büyük zevk almanızı diliyoruz.

Peter Hauk

Peter Hauk Federal Eyalet Meclisi Milletvekili
Baden-Württemberg Eyaleti Beslenme, Kırsal Alanlar ve Tüketiciyi Koruma Bakanı



Çocuklar bu şekilde sebze, meyve ve süt tutkunu olurlar

Günlük aile yaşamında çocukları sağlıklı bir yaşam tarzına özendirmek her zaman kolay değildir. Ebeveyn olarak her zaman çocuğunuzu biraz isteklendirebilir ve çocuğunuzla birlikte özel bir yol bulabilirsiniz.

ROL MODEL OLUN VE BUNDAN KEYİF ALIN

Çocuklar yemek yeme konusunda da ebeveynlerini örnek alır. Bu nedenle siz de keyifle sebze yemelisiniz.

ZEVKLE YEMEK YEME

Rahat ve pozitif bir yemek masası atmosferi yaratın. Çocuğunuzu denemeye motive edin ve sabırlı olun. Birlikte yemek yemek öncelikle eğlenceli olmalıdır.

KATILIM İLGİ UYANDIRIR

Çocuğunuzu erken zamanda aile yemeklerinin tasarımına dahil edin. Örneğin, süpermarkette veya haftalık pazarda meyve ve süt ürünlerini çocuğunuz seçsin ve bunları birlikte hazırlayın. Bir şeyleri kendilerinin yapması çocukları özendirir, öz güvenlerini destekler ve gıdalara ilgilerini uyandırır.



KEŞİF YOLCULUĞUNA ÇIKIN

Çocuğunuzla bir meyve bahçesini veya bir çiftliği ziyaret edin ve yemeğimizin nereden geldiğini ilk elden deneyimleyin. Kendi balkonunuzda veya pencerenizin kenarında birlikte sebze yetiştirmeniz de heyecan verici olabilir.

TEKRAR TEKRAR VE ÇEŞİTLİ ŞEKİLLERDE SUNUN

Damak tadı zamanla gelişir. Birçok yiyeceğin tadını sevmeden önce çocuğun bu yiyeceği sekiz – on kez denemesi gerekir. Bu nedenle yiyecekleri tekrar tekrar ve baskı yapmadan sunun. Örneğin rendelenmiş, dilimlenmiş veya pişmiş havuç gibi farklı hazırlama seçeneklerini de deneyebilirsiniz.

MASADA KOLAY YENEBİLEN YEMEKLER

Yoğurtlu veya lor peyniri soslu doğranmış meyve veya çıtır sebze çubukları ara öğün olarak idealdir. Elle yenen renkli yiyecekler, özellikle de doğramaya yardım etmelerine izin veriliyorsa çocuklara hitap eder ve bunları yemeyi severler.

YEMEĞİN GÖRÜNTÜSÜ DE ÖNEMLİDİR

Komik suratlı sebze ve rengarenk meyve şişli krem peynirli ekmeklerle çocuğunuzu evde meyve ve süt ürünleri için özendirebilirsiniz. Güzel donatılmış bir masadaki rahat yemek atmosferi de buna katkı sağlar.