



U svakodnevnom obiteljskom životu nema uvijek vremena za domaći, prirodan, neprerađeni obrok bez kemijskih tvari. Ponekad jednostavno mora biti brzo. Obroci se mogu u trenu nadograditi jednostavnim trikovima.



Pametno obogaćeni obroci

Na brzu hranu, npr. na pizzu, poredajte šareno povrće kao što su tračice svježih paprike ili gljive. Hrskavi listovi zelene salate, fine kriške rajčice ili krastavca i, ako je potrebno, kriška sira ukusni su dodaci hamburgerima.

Bez obzira kuha li se u kući ili ne: Omiljena jela vašeg djeteta upotrijebite dodatnom porcijom povrća. Dodajte npr. pasirane mrkve u omiljeni umak za tjesteninu ili sitno naribane tikvice u lasanje. Za dodatnu porciju mlijeka dodajte npr. žlicu tvrdog sira.



Školski program EU – u Baden-Württembergu

Raznobojno voće, povrće i svježe mlijeko imaju izvrstan okus i pripremaju djecu za svakodnevnicu u vrtiću i školi. Kao dio uravnotežene prehrane doprinose zdravom razvoju.

EU školski program predviđa da djeca u vrtićima i osnovnim školama redovito dobivaju dodatnu porciju povrća i voća i/ili nezaslađenog mlijeka (mliječnih proizvoda) od regionalnih dobavljača. Redovitom ponudom djeca kušaju ove namirnice i uče ih integrirati u svakodnevnu prehranu. Ujedno, obrazovno praćenje ima za cilj osigurati da djeca nauče više o podrijetlu i raznolikosti namirnica, kao i o ukusnoj hrani te da pri samostalnoj pripremi jačaju važne svakodnevne vještine. Državna inicijativa Svjesna prehrana djece (Bewusste Kinderernährung BeKi) podržava ustanove za dnevni boravak djece i škole u pružanju obrazovne potpore školskog programa EU-a.

Europska unija snosi većinu troškova za proizvode i njihovu isporuku. Iznose koji nisu pokriveni sredstvima EU financiraju institucionalne agencije, lokalne tvrtke, dobavljači ili udruge kao sponzori.

Ostale informacije o školskom programu EU-a u Baden-Württembergu možete pronaći na adresi

www.schulprogramm-mlrbw.de



Informacije i ponude državne inicijative Svjesna prehrana djece (BeKi) i o pedagoškoj potpori školskog programa EU, pronaći ćete na

www.landeszentrum-bw.de



Impresum:

Izdavač: Ministarstvo za prehranu, ruralna područja i zaštitu potrošača Baden-Württemberg (MLR)

Tiskovni ured

Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,

Telefon: 0711 / 126-2355

E-pošta: poststelle@mlr.bwl.de

www.mlrbw.de

Broj objave: 17-2021-20

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



Ukusno i zdravo, želimo i mi!

Za više povrća, voća i mlijeka u svakodnevnicu



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Povrće, voće, mlijeko i mliječni proizvodi – ovoliko je potrebno vašem djetetu

5 dnevno – uz pomoć ove formule lako se pamti. Tri dječje ruke pune povrća i dvije šake voća dnevno osiguravaju vašem djetetu vrijedne sastojke i unose boju i raznolik okus u tanjur. Opće pravilo za mlijeko i mliječne proizvode je: po jedna porcija tri puta dnevno.

U svakodnevnom životu redoviti obroci u određeno vrijeme pomažu da se pojedju preporučene porcije. Šarolika raznolikost povrća, voća i mlijeka tada se lako može rasporediti. Redoviti obroci također pomažu vašem djetetu da ostane u formi i bude uravnoteženo i budno tijekom dana. Ovako možete rasporediti preporučene količine:

DORUČAK

Musli sa svježim voćem i mlijekom, sendvič sa sirom i kriškama krastavca ili ukusni štapići povrća sa skutom.

MEĐUOBROK PRIJE I POSLIJE PODNE

Hrskave rotkvice, ukusne mini rajčice i kockice sira u kutiji za zalogaје, voćni milkshake ili šarena voćna salata poslije podne.

RUČAK I VEČERA

Šarena mješavina zelene salate, povrća kuhanog do zalogaја kao prilog ili voćni jogurt kao desert.



Dragi roditelji,

Uravnotežen, raznovrstan i ukusan obrok značajno pridonosi zdravom razvoju vašeg djeteta sada i u budućnosti. Uz školski program EU-a vaše dijete redovito dobiva dodatnu porciju povrća i voća ili mlijeka i mliječnih proizvoda u vrtiću ili školi. Europska unija i država Baden-Württemberg time žele podržati vaše dijete u razvijanju dobrih prehrambenih navika.

Kao roditelj, imate veliki utjecaj na prehrambene navike svog djeteta. Ovom brošurom želimo vam dati prijedloge za ukusan i uravnotežen svakodnevni obrok u vašoj obitelji.

Nadamo se da ćete uživati radeći ovo kod kuće.

Peter Hauk MdL
Ministar za prehranu, ruralna područja i zaštitu potrošača Baden-Württemberg



Ovako djeca postaju ljubitelji povrća, voća i mlijeka

Oduševiti djecu zdravim načinom života nije uvijek lako u svakodnevnom obiteljskom životu. Kao roditelji, uvijek možete dati male impulse i pronaći individualni put za sebe i svoje dijete.

BUDITE PRIMJER I UŽIVAJTE

Djeca se orijentiraju prema roditeljima, također i u ishrani. Stoga biste i sami trebali uživati u Gemüse & Co.

JESTI S RADOŠĆU

Osmislite opuštenu i pozitivnu atmosferu za stolom. Motivirajte svoje dijete da proba i budite strpljivi. Zajednički obroci trebaju, prije svega, biti zabavni.

SUDJELOVANJE BUDI ZAINTERESIRANOST

Uključite svoje dijete u osmišljavanje obiteljskih obroka već u ranoj fazi odrastanja. Dozvolite djetetu da u supermarketu ili na pijaci samo odabere npr. voće i mliječne proizvode i zajedno ih pripremajte. Djeca su oduševljena kada nešto smiju sami uraditi, to im podiže samopouzdanje i budi zainteresiranost za namirnice.



OTKRIJTE NEŠTO NOVO

Posjetite s djetetom neki voćnjak ili farmu i iz prve ruke saznajte odakle dolazi naša hrana. Zanimljivo može biti i zajedničko uzgajanje povrća na vlastitom balkonu ili na prozorskoj dasci.

NUDITI UVIJEK IZNOVA I RAZNOLIKO

Za razvoj okusa potrebno je vrijeme. Brojne namirnici dijete mora probati osam do deset puta dok mu se počnu sviđati. Zato nudite namirnice uvijek iznova i bez pritiska. Probajte i različite načine pripreme, npr. ribane, oguljene ili kuhane mrkve.

ZALOGAJI NA STOLU

Nasjeckano voće ili hrskavo povrće s umakom od jogurta ili skute idealni su međuobroci. Šarena, nasjeckana hrana koja se može jesti prstima, privlači djecu i vole je jesti, pogotovo ako im je dopušteno da pomognu pri sjeckanju.

MORA BITI PRIVLAČNO

Sendviči s kremastim sirom s veselim licima od povrća i šareni voćni ražnjići – ovako možete oduševiti svoje dijete voćem i mliječnim proizvodima kod kuće. Tome pridonosi i opuštenu atmosfera tijekom obroka za lijepo postavljenim stolom.