

# Кампанията „Вкусната дружина“: Хапни с нея, пийни с нея, играй с нея!



Стартирана на **28 септември 2009 г.** от Мариан Фишер Боел, Комисар за земеделието и развитието на селските райони, основната цел на кампанията „Вкусната дружина“ е да подобри хранителните навици на децата. Тъй като нараства безпокойството в Европейския съюз относно **затлъстяването сред децата**, целта на кампанията е да **повиши информираността** и да популяризира балансираното хранене и здравословния начин на живот.

Под мотото **„Хапни с нея, пийни с нея, играй с нея!“** кампанията ще разнесе

посланието „храни се добре, защото е забавно да си във форма“ направо в **основните и средните училища** на територията на ЕС. Своята подкрепа ще предоставят белгийската шампионка по тенис Жюстин Енен и 8-годишният рекордьор на Гинес Росолино Канио.

**За по-подробна информация:**

[http://ec.europa.eu/agriculture/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/index_en.htm)

[http://ec.europa.eu/health-eu/my\\_lifestyle/nutrition/index\\_bg.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_bg.htm)

# За връзка с „Вкусната дружина“: [ec.europa.eu/tasty-bunch](http://ec.europa.eu/tasty-bunch)

Хапни с нея, пийни с нея, играй с нея...Посети я!

Прегледайте интернет страницата на „Вкусната дружина“, за да получите повече информация за кампанията и за нейното пътуващо шоу. Ще има онлайн игри и награди, които можете да спечелите, и ще научите всичко необходимо, за да избирате разумно храната, която консумирате.

В раздел „Кутия, пълна с идеи“ ще намерите изобилие от учебни материали, полезни съвети за родители и още много други. Прочетете историите на храната на „Вкусната дружина“! 14-те забавни герои на кампанията ще ви покажат, защо плодовете, зеленчуците и млякото са добри за вас. С „Вкусната дружина“ е забавно да бъдеш във форма!



КЕ-31-09-23-ВБ-Д



[ec.europa.eu/tasty-bunch](http://ec.europa.eu/tasty-bunch)



**Как мога да променя навика на детето ми да консумира едно и също нещо всеки ден?**

При всяко хранене насърчавайте децата да опитват поне няколко хапки от различни хранителни вещества, като им обясняват ползите. Препоръчва се да се вариат хранителните вещества, които са трудни за жеване и да се използват различни рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка.

**Как мога да насърча детето си да закусква сутрин?**

Закуската е най-важното хранене за деня и от особена важност за едно здравословно начало. Вашите деца, и по-специално тези на деца, се нуждаят от презареждане сутрин. Препоръчва се закуската да бъде богата на енергия и витамини, както и да съдържа протеини и мляко. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка.



**Как мога да мотивирам детето към редовните физически упражнения?**

Редовните упражнения са важни за здравето на детето. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка.

**Как мога да мотивирам детето си да запази интереса си към редовните физически упражнения?**

Редовните упражнения са важни за здравето на детето. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка.



**Защо калций е толкова важен?**

Калций е основна хранителна съставка за силни и здрави кости. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка.

**Как мога да насърча детето си да консумира повече плодове и зеленчуци?**

Плодовете и зеленчуците са важни за здравето на детето. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка. За да подобрите хранителните навици на детето си, опитайте да включите детето си в избора на нови рецепти със съставки, които са лесни за жеване и мляко/плодове. Това ще ви позволи да предложите разнообразна храна в добро обстановка.



# Календар

Плодове и зеленчуци се отглеждат на територията на ЕС през цялата година. В държавите с по-топъл климат земеделските стопани могат да събират реколтата по-рано, отколкото в по-студените региони. Ако посетите пазар в средиземноморска държава през м. юни, предлагането на сезонни плодове и зеленчуци може да се различава от това, което е налично в някоя по-северна държава през същия период. По принцип, обаче, можем да заявим, че някои плодове и зеленчуци са типични за определен сезон, като, например, ягоди за лятото и броколи за зимата. Консумирането на плодове и зеленчуци в сезона им е по-здравословно за вас и често пъти е по-екологосъобразно.

	Януари	Февруари	Март	Април	Май	Юни	Юли	Август	Септември	Октомври	Ноември	Декември
грозде												
кайсия												
киви												
круша												
лимон												
малина												
мандарина												
портокал												
праскова												
пъпеш												
слива												
череша												
ябълка												
ягода												
артишок												
аспержи												
броколи												
брюкселско зеле												
грах												
гъба												
домат												
зеле												
зелен фасул												
карфиол												
краставица												
лук												
маруля												
морков												
патладжан												
праз												
репичка												
спанак												
тиква												
тиквичка												
цикория												
чушка												

"Запомнете, не прескачайте храненията и консумирайте разнообразни храни, включително зеленчуци, плодове и млечни продукти."

"Консумирането на много плодове и зеленчуци е добре за вас."

"Прясното мляко и млечните продукти ви осигуряват протеини, витамини и минерали, от които организъмът ви се нуждае всеки ден."

"Жадни ли сте? - Защо не пийнете чаша мляко?"

"Гладни ли сте? - Хапнете някой плод."

"Яжте разнообразни храни и се старайте да опитвате нещо различно всеки ден."

"Опитвайте различни плодове и зеленчуци, които да снабдяват организма ви с богато количество витамини, минерали и фибри."

"Станете от монитора и излезте да поспортувате или да поиграете с приятели."

"Яжте най-малко по 5 порции плодове и зеленчуци дневно."

"По-добре се ориентирайте към по-нискомаслените млечни продукти при избора на предпочитаното от вас кисело мляко, сирене или прясно мляко."

"Здравословната храна и редовните упражнения ви правят номер едно."

"Млякото и млечните продукти са ценен източник на калций, който е необходим за нормалния растеж и развитие на костите."

"Осигурете присъствието на някои зеленчуци в чинията си при всяко хранене."

"Помагайте на родителите си да приготвят хубави ястия и да комбинират различните цветове на зеленчуците и плодовете така, че да си подхождат."

- Основен период за култивиране
- По-слаб период за доставка
- Основен период за култивиране
- По-слаб период за доставка



Европейска комисия  
Селско стопанство

[ec.europa.eu/tasty-bunch](http://ec.europa.eu/tasty-bunch)