

## Obst + Gemüse = Schulfrucht

Baden-Württemberg nimmt am europäischen Schulfruchtprogramm teil. Über dieses Programm fördert die Europäische Union die Verteilung von Obst und Gemüse an Schulen und vorschulische Einrichtungen.

Die Landesregierung setzt sich dafür ein, dass Kinder Früchte aus dem Obst- und Gemüseanbau Baden-Württemberg kennen und schätzen lernen.

Bevorzugt sollen regionale Erzeugnisse der Saison verwendet werden. So werden ökologische Gesichtspunkte berücksichtigt.

*Unterstützen Sie diese Initiative! Essen Sie auch zu Hause reichlich Obst und Gemüse und nutzen Sie die große Vielfalt des Angebots. Dann lernen die Kinder von klein auf ein gesundheitsförderndes Essverhalten.*

Begleitende pädagogische Maßnahmen helfen in Schulen und Kindertagesstätten, das Essverhalten dauerhaft positiv zu prägen.



## Bewusste Kinderernährung - die Landesinitiative BeKi ...

... unterstützt Sie vor Ort durch ihre BeKi-Fachfrauen für bewusste Kinderernährung. Ansprechpartner sind die Mitarbeiterinnen der unteren Landwirtschaftsbehörden an den Landratsämtern.

Weitere Informationen zur Ernährung von Kindern finden Sie auf [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)

## Blickpunkt Ernährung Broschüren, Faltblätter & Co. ...

... können Sie kostenlos herunterladen. Klicken Sie einfach auf den Button Broschüren unter: [www.ernaehrung-bw.de](http://www.ernaehrung-bw.de)

## Spiele, Rezepte ...

... und witzige Ideen zum Thema Obst und Gemüse unter: [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

## Informationen zum Schulfruchtprogramm ...

erhalten Sie unter: [www.schulfrucht-bw.de](http://www.schulfrucht-bw.de)

## Impressum:

Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz  
Kernerplatz 10  
70182 Stuttgart  
E-Mail: [schulfrucht@mbw-net.de](mailto:schulfrucht@mbw-net.de)

92503 / 05/2014



# Fruchtig fit - wir machen mit!

Informationen für Eltern



Europäisches Schulfruchtprogramm  
kofinanziert durch die Europäische Union



Baden-Württemberg

Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz

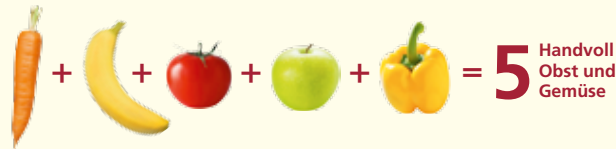


## So werden Kinder zu begeisterten Fans:

- Zeigen Sie Ihren Kindern, wie gut Ihnen Obst und Gemüse schmecken.
- Teilen Sie mit ihnen Obst und Gemüse.
- Spannung erzeugen: Erraten Sie gemeinsam mit geschlossenen Augen verschiedene Obst- und Gemüsestücke.
- Beteiligen Sie die Kinder schon ganz früh! Lassen Sie beim Einkauf Ihre Kinder das Obst und Gemüse auswählen und zu Hause selbst schneiden und zubereiten.
- Vorlieben ändern sich. Probieren Sie immer wieder andere Obst- oder Gemüsearten. Wenn Ihr Kind etwas zunächst ablehnt, bieten Sie es später wieder an. Knackig frisches oder bissfest gegartes Gemüse kommt auch bei Kindern meist gut an.
- Das Auge isst mit. Zaubern Sie mit Obst und Gemüse bunte Figuren und Gesichter auf Speisen oder bieten es als Finger Food mundgerecht an.
- Es geht unauffällig oder überraschend ... Raspeln Sie Gemüse fein oder pürieren Sie es als Soße – so essen es auch Gemüse-muffel. Servieren Sie Salat z. B. mit süßen Weintrauben oder saftigen Mandarinspalten vermischt – das überrascht.

## Grenzenloser Genuss:

Obst und Gemüse enthalten wenig Kalorien. Kinder dürfen deshalb jederzeit zugreifen und kommen so auf den Geschmack. Am besten 5-mal täglich eine Handvoll.



zum Beispiel:

- Morgens: ein Stück Obst oder Obst- bzw. Gemüsesaft  
 Zwischendurch: Gemüsestreifen oder Obststücke zum Knabbern, Trockenfrüchte oder Obst-Milch-Shakes  
 Mittags /Abends: Salate und reichlich Gemüse.  
 Keine kalte Mahlzeit ohne etwas Frisches!

## Für den kleinen Hunger zwischendurch:

Als Pausensnack oder beim Spielen mit Freunden – lassen Sie die Kinder mitmachen!

- Obst oder Rohkost in mundgerechten Stücken
- bunte Frucht-Käse-Spieße
- Gemüse-Sticks mit Dip
- Obstsalat der Saison
- Coole Shakes oder Saftcocktails



### Gemüse-Dip

100 g Frischkäse  
 150 g Naturjogurt  
 3 EL frische Kräuter  
 Salz nach Geschmack  
 Alles gut verrühren.



## Fast Food – fruchtig:

Ob Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe – in Obst und Gemüse finden Sie reichlich davon. Mit einem Glas Saft oder Salat wird jedes Fast Food zu einer besseren Mahlzeit.

Hier noch mehr Tipps, wie Fast Food fruchtig fit macht:

- Belegen Sie Pizza auch mit Zucchinischeiben, Mais und Paprikastreifen.
- Schichten Sie in einen Hamburger frische Salatblätter, Zwiebeln, Tomaten- und Gurkenscheiben.
- Servieren Sie Pommes frites mit selbst hergestellter Tomatensoße.
- Geben Sie püriertes Gemüse in die Pastasoße.