

## Obst + Gemüse = Schulfrucht

In der Kindheit wird der Grundstein für die Entwicklung günstiger Ernährungsgewohnheiten gelegt. Seien wir uns deshalb unserer Verantwortung für das Essverhalten der Kinder bewusst und schaffen in der Schule gleichzeitig eine Umgebung, in der die gesunde Wahl die leichte Wahl ist!

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

Die Landesregierung setzt sich dafür ein, dass Kinder Früchte aus dem Obst- und Gemüseland Baden-Württemberg kennen und schätzen lernen. Bevorzugt sollen regionale Erzeugnisse der Saison verwendet werden. So werden ökologische Gesichtspunkte berücksichtigt.

Schulen haben einen Erziehungs- und Bildungsauftrag. Mit Hilfe des Schulfruchtprogramms lässt sich Ernährungserziehung mit erlebnisorientierten Aktionen und Spaß im Unterricht und Schulalltag umsetzen.



## Wir machen mit!

Bei der Teilnahme am Schulfruchtprogramm verpflichtet sich die Schule:

- ein Schulfruchtposter im Haupteingangsbereich anzubringen
- Informationsflyer an Eltern und Lehrkräfte zu verteilen
- an einer Evaluation teilzunehmen

Als teilnehmende Schule erhalten Sie von der Geschäftsstelle die Flyer und Poster kostenlos zugesendet.

### Interesse am Schulfruchtprogramm?

Dann wenden Sie sich bitte an:

### MBW Marketinggesellschaft mbH

Leuschnerstraße 45  
70176 Stuttgart  
Tel.: + 49 711 666 70 80  
Fax: + 49 711 666 70 89  
E-Mail: [schulfrucht@mbw-net.de](mailto:schulfrucht@mbw-net.de)  
[www.schulfrucht-bw.de](http://www.schulfrucht-bw.de)

### Impressum:

Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz  
Kernerplatz 10  
70182 Stuttgart



# Fruchtig fit - wir machen mit!

Informationen für Lehrkräfte  
und Schulleitungen



Europäisches Schulfruchtprogramm  
kofinanziert durch die Europäische Union



Baden-Württemberg

Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz

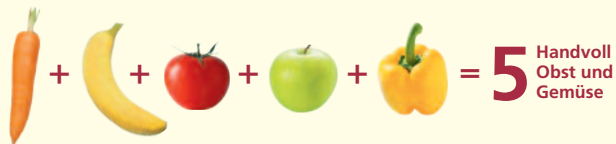


## Obst und Gemüse machen fit

Obst und Gemüse schmecken lecker, sind oft bunt und knackig. In ihnen stecken zahlreiche lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese helfen dabei, dass Kinder gesund sind, sich fit und wohl fühlen.

Obst und Gemüse liefern in der Regel nur wenig Kalorien, Kinder können also reichlich zugreifen. Sie tun dies auch gerne, allerdings beschränken sie sich oft auf wenige Obst- und Gemüsearten.

Das Schulfruchtprogramm will den Kindern Appetit machen auf mehr Obst und Gemüse, gleichzeitig zu mehr Abwechslung motivieren. Unser Ziel: eine Portion Obst und Gemüse mehr am Tag!



## Angebot schafft Nachfrage

Alltagskompetenzen und gesundheitsfördernde Ernährung werden im Schulalltag fast nebenbei erlernt. Schon einfache Veränderungen schaffen verführerische Situationen:

### Wecken Sie den Appetit der Kinder!

- Lassen Sie Schüler gemeinsam frühstücken
- Ein Korb mit Früchten im Raum motiviert zum Zugreifen
- In Stücke geschnittene Früchte bleiben selten liegen
- Am Schulkiosk wird frisches Obst und Gemüse angeboten

### Das Früchtethema kann zu jeder Jahreszeit in mehreren Fächern bearbeitet werden:

- Kräuter oder Kresse auf der Fensterbank ziehen
- Im Schulgarten pflanzen und ernten
- Das Angebot im Lebensmittelhandel testen

## Führen Sie eine Schulfruchtpause ein!

- Der „Obstdienst“ holt die Schulfruchtkiste, verteilt Früchte, füllt den Fruchtkorb auf, bereitet Knabbergemüwesticks zu ...
- Kinder stellen Finger Food selbst her
- Kinder entwickeln Snack-Ideen und bringen abwechselnd Zutaten mit
- Sensoriktests: jedes Kind darf probieren und lernt so, wie vielfältig Früchte sind
- Kinder lernen weniger bekannte Obst- und Gemüsearten und -sorten kennen
- Lieder und Bewegungsspiele zu Obst und Gemüse animieren zum Ausprobieren



## Ergänzende pädagogische Angebote

Das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz unterstützt Schulen durch

- Lernmaterialien im Rahmen der Landesinitiative BeKi – bewusste Kinderernährung; ihr Einsatz erfolgt durch Lehrkräfte oder durch Unterrichtsbesuch einer BeKi-Fachfrau
- Fruchtorientierte Aktionen im Rahmen von „Blickpunkt Ernährung“
- Lehrerfortbildungen mit Themenschwerpunkt Obst- und Gemüse
- BeKi-Fachfrauen, sie informieren und motivieren Eltern
- Besichtigungen von Betrieben mit Obst- und Gartenbau, z. B. im Rahmen von „Lernort Bauernhof“
- Informationen zur Anlage und Pflege von Schulgärten mit Beteiligung der Schüler
- Bereitstellung von Informationsmaterial

Weitere Ernährungsinformationen und Lernmaterialien zum Thema unter: [www.ernaehrung-bw.info](http://www.ernaehrung-bw.info).