



Das EU-Schulobstprogramm Nordrhein-Westfalen



Mit finanzieller Unterstützung der
Europäischen Gemeinschaft

www.umwelt.nrw.de

Sehr geehrte Damen und Herren!



Wir wollen Kinder für eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse begeistern – am besten aus der Region und frisch je nach Jahreszeit. Deshalb fördert die Landesregierung Nordrhein-Westfalen – vertreten durch das Verbraucherschutz- und das Schulministerium – zusammen mit der Europäischen Union das EU-Schulobstprogramm. Dieses Programm ist ein wichtiger Teil unseres Engagements für eine gesunde Schulpflege, denn Schülerinnen und Schüler sind für die Bewältigung ihres anstrengenden Alltags auf eine gute Ernährung auch dort angewiesen, wo sie lernen. Unser Schulobstprogramm mit seiner kostenlosen Lieferung von frischem Obst und Gemüse leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Dieses Falblatt informiert Sie über die Ziele und die praktische Umsetzung des Programms und gibt Tipps und Anregungen, wie Sie die gesunde Ernährung Ihrer Kinder auch zu Hause unterstützen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Johannes Rimmel
Minister für Klimaschutz,
Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucher-
schutz des Landes Nord-
rhein-Westfalen

Sylvia Löhrmann
Ministerin für Schule und
Weiterbildung des Landes
Nordrhein-Westfalen



Warum Schulobst?

Obst und Gemüse schmecken lecker und gehören zu einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen einfach dazu. Die empfohlenen fünf Portionen täglich machen fit für den Schulalltag. Ziel des EU-Schulobstprogramms ist es, Schülerinnen und Schülern Obst und Gemüse mit einer kostenlosen Extra-Portion schmackhaft zu machen. Die Schulverpflegung kann dazu beitragen, gesundes und nachhaltiges Ernährungsverhalten zu fördern.

Das EU-Schulobstprogramm wird seit 2010 vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz in Kooperation mit dem Ministerium für Schule und Weiterbildung durchgeführt und soll auch zukünftig einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Schulverpflegung in Nordrhein-Westfalen leisten.

Hundert Gramm Obst und Gemüse – regelmäßig!

Was bedeutet es, wenn eine Schule am EU-Schulobstprogramm NRW teilnimmt? Schulobstschulen können ihre



Schülerinnen und Schüler regelmäßig, also mehrmals pro Woche, mit frischem Obst und Gemüse versorgen – das ganze Schuljahr über.

Zubereitet werden Obst und Gemüse entweder von den Kindern selbst oder von engagierten Eltern und verantwortlichen Personen an der Schule. Die Organisation des Programms vor Ort ist flexibel und individuell möglich. Die Schulen legen selbst fest, was am besten zum Schulalltag passt.

Mehr als nur Obst und Gemüse

Die regelmäßige Versorgung mit frischem Obst und Gemüse und die einfache Verfügbarkeit von gesunden Lebensmitteln sind wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung gesunden Ernährungsverhaltens. Doch auch das Wissen der Kinder, ihre Kompetenzen und ihr Bezug zu den Lebensmitteln „mit allen Sinnen“ spielen eine große Rolle. Denn nur wenn die Kinder erfahren, wo ihr Essen herkommt, wie viel Mühe und Arbeit in der Erzeugung, Ernte oder Verarbeitung stecken, entwickeln sie auch eine Wertschätzung für diese Lebensmittel. Und so legt das

EU-Schulobstprogramm einen weiteren Schwerpunkt auf begleitende Aktionen, wie zum Beispiel die Thematisierung gesunder Ernährung im Unterricht, die Durchführung eines Projekttags, den Besuch einer Landfrau im Unterricht oder die Besichtigung eines landwirtschaftlichen Betriebs.

Selbstverständlich werden die teilnehmenden Schulen auch bei dieser Aufgabe durch das Land NRW in verschiedener Weise unterstützt. So wird zum Beispiel Unterrichtsmaterial zum Thema Obst und Gemüse auf der Website www.schulobst.nrw.de als Download angeboten; darüber hinaus erhalten die Schulen das Material „Für Gemüseforscher und Obstdetektive“, das extra für die Begleitung von Schulfruchtprogrammen erstellt wurde. Auch der Besuch von externen Fachkräften wird vom Verbraucherschutzministerium gefördert. So besuchen die LandFrauen NRW Schulobstschulen, um mit den Kindern über ein gesundes Schulfrühstück zu sprechen und praxisnahes Wissen zu vermitteln.

An wen richtet sich das EU-Schulobstprogramm NRW?

Zielgruppe des EU-Schulobstprogramms NRW sind Grundschulen und Förderschulen mit Primarstufe des Landes NRW. Das EU-Schulobstprogramm NRW richtet sich bei Grundschulen an alle Kinder der Klassen 1 bis 4, also an die gesamte Grundschule. Für Förderschulen gilt: Teilnehmen sollen alle Kinder der Primarstufe. Zudem können Einsteigerklassen und die Klassen 5 bis 6 mit einbezogen werden.



Obst, Gemüse und mehr – Erfolgsrezepte für das Schulobstprogramm

Abwechslung bieten! Je bunter, desto besser – damit die Kinder auch langfristig von frischem Obst und Gemüse begeistert sind und keine Langeweile aufkommt.

Regional und saisonal! Die Kinder sollen die vielen leckeren Obst- und Gemüsesorten kennenlernen und ausprobieren, die in ihrer unmittelbaren Umgebung angebaut werden. Durch einen großen Anteil an regionalen und saisonalen Produkten erfahren die Kinder, welches Obst und welches Gemüse passend zur Jahreszeit auf den Teller gehören.

Am besten schmeckt's selbst gemacht! Obst und Gemüse werden frisch und im ganzen Stück angeliefert. Bevor die Kinder zugreifen können, müssen sie, Lehrer oder auch Eltern also noch mundgerechte Happen vorbereiten: Ob die Kinder ihr Obst und Gemüse selbst zubereiten, ein „Obstdienst“ mit drei bis vier Kindern eingerichtet wird oder Eltern die Zubereitung unterstützen, ist der Organisation der Schulen überlassen.



Aktionen gestalten! Mit themenbezogenen Projekten, Unterrichtseinheiten und Aktionen unterstützen die Schulen das pädagogische Ziel des EU-Schulobstprogramms NRW. Die Kinder sollen lernen, was zu einem gesunden Schulfrühstück dazugehört und wo die Lebensmittel herkommen, die sie täglich essen. Begleitende Aktionen können zum Beispiel eine Unterrichtseinheit zum Thema „gesunde Ernährung“, eine Aktion im Schulgarten, ein Besuch auf dem Bauernhof oder ein Projekttag sein. Konzeption und Durchführung liegen in der Verantwortung der teilnehmenden Schulen. Tipps und Ideen sowie umfangreiches Unterrichtsmaterial gibt es auf der NRW-Schulobstwebsite www.schulobst.nrw.de.

Eltern sind gefragt – machen Sie mit!

Kinder erlernen ihr Ernährungsverhalten in erster Linie zu Hause. Unterstützen Sie ihre Kinder durch Ihr Vorbild! Lassen Sie sie in der Küche dabei sein und ermuntern Sie sie zum Mithelfen, Ausprobieren und Experimentieren. Denn schließlich gilt: Selbst gekocht schmeckt es immer noch am besten – nicht nur zukünftigen Sterneköchen und -köchinnen!



„5-mal am Tag Obst und Gemüse“...

... lautet die wichtigste Regel, wenn es um eine gesunde Ernährung geht. Insgesamt 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse sollten am Tag gegessen werden. Eine Portion ist ganz einfach eine Hand voll. Tun Sie Ihren Kindern und sich selbst etwas Gutes und essen Sie zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse. Einfach mal ausprobieren – zum Beispiel so:

Morgens frische oder getrocknete Früchte ins Müsli schneiden oder ein Glas Obstsaft zum Frühstück trinken. Wer es lieber herzhaft mag: Tomatenscheiben, Gurke und Salatblätter verfeinern das Brot auf gesunde Weise.

Als **Zwischenmahlzeit** sind Obst und Gemüse bestens geeignet, entweder klein geschnitten oder als ganze Frucht. Auch Gemügesticks, zum Beispiel mit einem Quark-Dip, sind eine gute Abwechslung.

Mittags und abends schmecken Aufläufe, gekochtes Gemüse oder auch ein knackiger Salat.

Tipps für zu Hause

- Bieten Sie Ihren Kindern immer mal wieder neue Sorten an. Der Geschmack kann sich von Zeit zu Zeit ändern.
- Wecken Sie Interesse für Lebensmittel und lassen Sie Ihr Kind beim Einkauf mitentscheiden.
- Zaubern erlaubt: Lassen Sie das Gemüse einfach klein püriert in der Nudelsoße „verschwinden“.
- Obst ist der ideale Snack für zwischendurch und kann ganz problemlos für unterwegs mitgegeben werden.
- Bei Fingerfood wird häufiger zugegriffen – das geht Kindern wie Erwachsenen so. Kleine Obst- oder Gemüsestifte, vielleicht mit einem leckeren Quark-Dip, verleiten zum gesunden Knabbern.
- Am besten schmeckt es, wenn man selbst schnibbelt. Beziehen Sie Ihr Kind in die Zubereitung mit ein.

Wenn's mal schnell gehen muss...

...kommen oft Fertiggerichte und Fastfood auf den Tisch. Ohne viel Aufwand kann man das Essen gesund verfeinern:

- Belegen Sie die Fertig-Pizza mit zusätzlichem Gemüse, zum Beispiel Tomatenscheiben, Paprika, Mais, Zucchini oder Champignons!
- Ergänzen Sie die Fertig-Suppe mit Gemüse!
- Essen Sie als Beilage zu den Fertiggerichten einen kleinen Salat oder Rohkost – und als Nachtisch vielleicht Obst oder Obstsalat!

Weitere Informationen

Alle aktuellen Informationen zum EU-Schulobstprogramm NRW, zum Beispiel zur Durchführung, Organisation oder Bewerbungsmöglichkeiten, finden Sie auf der Website:

www.schulobst.nrw.de

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucher-
schutz des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf
Telefon 0211 4566-666
Telefax 0211 4566-388
infoservice@mkulnv.nrw.de
www.umwelt.nrw.de



Herausgeber:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat Öffentlichkeitsarbeit, 40190 Düsseldorf

Fachredaktion:

Referat VI-1, Haushalts- und Querschnittsaufgaben, Ernährungspolitik
und nachhaltiger Konsum

Gestaltung:

Projekt-PR Gesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit mbH, www.projekt-pr.de

Bildnachweis:

Istockphoto (T); Daniel Hildebrandt/panthermedia (3/4);
Cathy Yeulet/panthermedia (6); gfp/Uli Grohs (7, 8)

Druck:

JVA druck + medien Geldern

Stand:

Dezember 2012