



## Das EU-Schulprogramm Nordrhein-Westfalen Programmteil Schulobst und -gemüse



Mit finanzieller Unterstützung der  
Europäischen Gemeinschaft

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



eine gesündere Ernährung für Kinder als frisches Obst und Gemüse gibt es kaum. Eine gute und abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen hilft den Kindern, in Schule und Freizeit fit zu sein. 5 mal am Tag sollte deshalb eine Handvoll Obst und Gemüse auf den Teller – am besten frisch je nach Jahreszeit und aus der Region.

Deshalb fördert die Landesregierung Nordrhein-Westfalen zusammen mit der Europäischen Union das neue EU-Schulprogramm NRW. Es vereint zum Schuljahr 2017/18 die bisherigen Förderprogramme für Obst und Gemüse sowie für Milch und Milchprodukte. Die Programme stoßen seit vielen Jahren auf große Resonanz bei Eltern, Lehrern und vor allem Kindern.

In dieser Broschüre informieren wir Sie über den Programmteil „Schulobst und -gemüse“, die kostenlose Lieferung von frischem Obst und Gemüse für das gemeinsame Frühstück in der Schule. Welche Ziele sind damit verbunden? Wie läuft das in der Praxis? Dazu geben wir Tipps und Anregungen zur gesunden Ernährung der Kinder auch zu Hause.

Wir wünschen eine interessante Lektüre!

Christina Schulze Föcking  
Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen

Yvonne Gebauer  
Ministerin für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## WARUM SCHULOBST UND -GEMÜSE?

Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung unbedingt dazu. Ziel des Programmteils Schulobst und -gemüse des EU-Schulprogramms ist es, Schülerinnen und Schülern Obst und Gemüse mit einer kostenlosen Extraportion schmackhaft zu machen. Durch das gemeinsame Essen und Trinken in der Klassengemeinschaft werden neue Geschmackserfahrungen gemacht und die Akzeptanz für diese Produkte erhöht. Wenn von Ernährungsfachleuten täglich fünf Portionen Obst bzw. Gemüse empfohlen werden, so dient das nicht nur der Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, sie können damit auch besser den anstrengenden Schulalltag bewältigen. Die Versorgung mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist daher in mehrfacher Hinsicht empfehlenswert und vernünftig.

Die Schulverpflegung kann so dazu beitragen, ein gesundes und nachhaltiges Ernährungsverhalten zu fördern.



## HUNDERT GRAMM OBST UND GEMÜSE – REGELMÄSSIG!

Für die Schülerinnen und Schüler der teilnehmenden Schulen werden frisches Obst und Gemüse regelmäßig dreimal pro Woche über das gesamte Schuljahr hinweg bereitgestellt. Das Obst und Gemüse wird als Fingerfood portioniert – entweder von den Kindern selbst oder von Eltern oder Schulpersonal. Die Organisation des Programms vor Ort ist flexibel – die Schulen legen selbst fest, was am besten zum Schulalltag passt.

## MEHR ALS NUR OBST UND GEMÜSE – DIE PÄDAGOGISCHE BEGLEITUNG IST NOTWENDIG

Die regelmäßige Versorgung mit frischem Obst und Gemüse und ihre einfache Verfügbarkeit sind eine gute Basis dafür, dass die Kinder lernen, sich gesund zu ernähren. Doch auch das Wissen der Kinder beeinflusst stark ihr Ernährungsverhalten, ihre Kompetenz bei der Zubereitung der Speisen und ihren Bezug zu den Lebensmitteln mit allen Sinnen. Wer weiß, wo sein Essen herkommt, wie viel Mühe und Arbeit in der Erzeugung, Ernte und Verarbeitung stecken und auch saisonale und regionale Unterschiede bei Obst und Gemüse entdecken lernt, entwickelt eine hohe Wertschätzung für diese Lebensmittel.

regelmäßig  
3 x pro Woche!



Das EU-Schulprogramm legt daher großen Wert auf begleitende Aktionen – zum Beispiel auf die Thematisierung gesunder Ernährung im Unterricht, die Durchführung eines Projekttags oder die Besichtigung eines landwirtschaftlichen Betriebs.

## WELCHE SCHULEN KÖNNEN AM EU-SCHULPROGRAMM NRW, PROGRAMMTEIL SCHULOBST UND -GEMÜSE TEILNEHMEN?

- › Zielgruppe des Programmteils Schulobst und -gemüse sind Grundschulen und Förderschulen mit Primarstufe. Grundschulen nehmen als gesamte Schule teil – von Klasse eins bis vier. Für Förderschulen gilt: Alle Kinder der Primarstufe nehmen teil. Zudem können Einsteigerklassen und die Klassen fünf und sechs mit einbezogen werden. Teilnahme oder Ausschluss nur einzelner Klassen einer Schule sind nicht möglich. Selbstverständlich unterstützt das Land NRW die teilnehmenden Schulen auch bei dieser Aufgabe in vielfältiger Weise. Mehrere Unterrichtsmaterialien zum Download oder zum Bestellen stehen auf unserer Website [www.schulobst-milch.nrw.de](http://www.schulobst-milch.nrw.de) zur Verfügung. Auch der Besuch von externen Fachkräften wird durch das Verbraucherschutzministerium gefördert. So besuchen die Landfrauen NRW gezielt Schulen, die an dem Programm teilnehmen, um dort für ein gesundes Schulfrühstück mit Obst, Gemüse und Milch zu werben und den Kindern praxisnahes Wissen über Lebensmittel und eine gesunde Ernährung zu vermitteln.



## ERFOLGSREZEPTE FÜR DAS EU-SCHULPROGRAMM

### **Abwechslung bieten!**

Je bunter, desto besser – damit keine Langeweile aufkommt.

### **Regional und saisonal!**

Durch regionale und saisonale Produkte erfahren die Kinder, was in ihrer Region alles angebaut wird und welches Obst und Gemüse je nach Jahreszeit auf den Teller kommt.

### **Am besten schmeckt's selbst gemacht!**

Da Obst und Gemüse nicht nur frisch, sondern auch in ganzen Stücken angeliefert werden, muss man sie zuerst zerkleinern. Ob die Kinder die mundgerechten Häppchen selbst zubereiten oder sie durch Lehrkräfte, die Schulküche oder Eltern zubereitet werden, organisiert jede Schule eigenständig.

Das EU-Schulprogramm legt daher großen Wert auf begleitende Aktionen – zum Beispiel auf die Thematisierung gesunder Ernährung im Unterricht, die Durchführung eines Projekttags oder die Besichtigung eines landwirtschaftlichen Betriebs.

## „5-MAL AM TAG OBST UND GEMÜSE“

... lautet eine wichtige Regel der gesunden Ernährung. Über den Tag verteilt, sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse empfehlenswert. Eine Portion heißt: So viel, wie in eine Hand passt, egal, ob bei Kindern oder Erwachsenen. Ausprobieren lohnt sich!

Morgens wird eine Hand voll frischer oder getrockneter Früchte ins Müsli geschnitten oder ein Glas frisch gepresster Obstsaft zum Frühstück gereicht. Wer es herzhaft mag, kann das Frühstücksbrot mit Tomaten- und Gurkenscheiben sowie Salatblättern verfeinern.

Als Zwischenmahlzeit sind Obst und Gemüse bestens geeignet: in mundgerechten Häppchen, als ganze Frucht, mit Quarkdip oder im Naturjoghurt. Das Pausenbrot lässt sich gut mit Paprika aufpeppen.

Beim Mittag- und Abendessen sind leicht zwei Portionen möglich: Rohkost zum Brot, Salat als Beilage, dazu gegarte Gemüse aus der Pfanne, als Auflauf oder püriert versteckt in Soßen. Anschließend ist Obstsalat ein leckeres Dessert.







## ELTERN SIND GEFRAGT – MACHEN SIE MIT!

Kinder erlernen ihr Ernährungsverhalten in erster Linie zuhause. Hier sollten die Erwachsenen an ihre Vorbildfunktion denken. Außerdem: Wer in der Küche dabei sein darf und zum Mit- oder Selbstmachen, zum Experimentieren ermuntert wird, isst auch gerne mit.

### 6 TIPPS FÜR ZUHAUSE

- › Obst und Gemüse sollten den Kindern immer wieder mal roh oder gegart und in verschiedenen Sorten angeboten werden. Die Vorlieben ändern sich von Zeit zu Zeit.
- › Das Interesse für Lebensmittel wird leichter geweckt, wenn Kinder beim Einkauf dabei sind und auch mal selbst entscheiden können.
- › Zaubern erlaubt: Püriertes Gemüse kann in der Nudelsuppe, Obst im Milchshake oder Naturjoghurt verschwinden“.
- › Obst ist der ideale Snack für zwischendurch, den die Kinder problemlos unterwegs mitnehmen können.
- › Bei Fingerfood wird gerne zugegriffen – das gilt für Kinder und Erwachsene. Kleine Obst- oder Gemüsestifte verführen zum gesunden Knabbern.
- › Am besten schmeckt es, wenn man selbst schnibbelt und das Kind dabei mitmachen kann.



## WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS

... kommen auch mal Fertiggerichte und Fastfood auf den Tisch. Ohne viel Aufwand kann man das Essen gesund verfeinern,

- wenn die Fertigpizza mit Gemüse belegt wird (Tomaten, Paprika, Mais, Zucchini, Champignons),
- wenn die Fertigsuppe mit Gemüse verlängert wird oder
- wenn die Beilage aus Salat oder Rohkost besteht und als Nachtisch Obst oder Obstsalat gewählt wird.



### Information und Kontakt

[www.schulobst-milch.nrw.de](http://www.schulobst-milch.nrw.de)

Für Schulen: [schulobst@mulnv.de](mailto:schulobst@mulnv.de)

Für Lieferanten: [schulobst@lanuv.de](mailto:schulobst@lanuv.de)

## IMPRESSUM

### **Herausgeber**

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

### **Fachredaktion**

Referat VI-1 „Ernährungspolitik und nachhaltiger Konsum“

### **Gestaltung**

Projekt-PR Gesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit mbH  
[www.projekt-pr.de](http://www.projekt-pr.de)

### **Bildnachweis**

carballo/shutterstock (T), FatCamera/shutterstock (3), pattilabelle/fotolia (4-5), karandaev/fotolia (6), CroMary/shutterstock (6), skumer/fotolia (6), wavebreak3/fotolia (6), kebox/fotolia (7), fabiomax/fotolia (8), Robert Kneschke/fotolia (9), Africa Studio/fotolia (10), Thanaphum/fotolia (R)

### **Druck**

Messner Medien GmbH

### **Stand**

August 2017

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
40190 Düsseldorf  
Telefon 0211 4566-0  
Telefax 0211 4566-388  
poststelle@mulnv.nrw.de  
www.umwelt.nrw.de

