

5 mal am Tag Obst und Gemüse...

...hält fit und gesund, eine Portion passt in eine Hand.
Und 5 mal am Tag eine Hand voll ist gar nicht so schwer.

Zum Beispiel:

Morgens:

Frische oder getrocknete Früchte ins Müsli schneiden oder ein Glas Obstsaft zum Frühstück. Wer es lieber herzhaft mag: Tomatenscheiben, Gurke und Salatblätter machen das Brot noch leckerer.

Zwischendurch:

Frisches Obst zum Knabbern, z. B. Fruchtspieße, Gemüsesticks mit Dip oder Obstsalat.

Mittags / Abends:

Gekochtes Gemüse und Salate.

Wenn`s mal schnell gehen muss...

...kommen oftmals Fertiggerichte und Fastfood auf den Tisch. Aber auch hier kann man ohne viel Aufwand das Essen gesund verfeinern:

- Belegen Sie die Pizza mit zusätzlichem Gemüse, z. B. Tomatenscheiben, Paprika, Mais, Zucchini oder Champignons.
- Ergänzen Sie die Suppe mit zusätzlichem Gemüse, z. B. tiefgekühltes Suppengemüse.
- Essen Sie als Beilage zu den Fertiggerichten einen kleinen Salat oder Rohkost – und als Nachtisch vielleicht Obst oder Obstsalat.

Weitere Informationen

Die aktuellen Informationen über das EU-Schulobstprogramm NRW finden Sie immer auf der Seite:

www.schulobst.nrw.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Katharina Kassing
E-Mail: katharina.kassing@munlv.nrw.de
Telefon: 0211 4566 918

Ministerium für Umwelt und Naturschutz,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf
Telefon: 0211 4566 666
Telefax: 0211 4566 388
infoservice@munlv.nrw.de
www.umwelt.nrw.de



Herausgeber:

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

Fachredaktion:

Referat VI-4, Wirtschaftlicher Verbraucherschutz, Gesunde Ernährung,
Verbraucherzentrale NRW

Gestaltung:

dtk Agentur für Werbung und Öffentlichkeitsarbeit GmbH,
www.dtk-online.com, 45133 Essen

Bildnachweis:

www.shutterstock.de (Titel), www.istockphoto.de (innen)

Druck:

Druckstudio GmbH, www.druckstudiogruppe.com, 40589 Düsseldorf

Stand:

März 2010

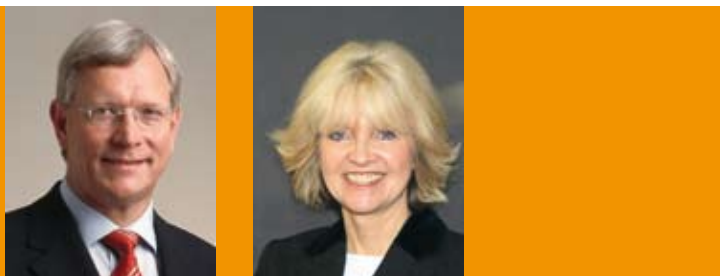
EU-Schulobstprogramm in Nordrhein-Westfalen – Wir sind dabei! Informationen für Eltern



Mit finanzieller Unterstützung der
Europäischen Gemeinschaft

www.umwelt.nrw.de

Liebe Eltern,



herzlichen Glückwunsch, dass die Schule Ihres Kindes beim EU-Schulobstprogramm in Nordrhein-Westfalen mit dabei ist. Das Programm wurde im Landtag einstimmig beschlossen.

Wir möchten mit diesem Programm Ihren Kindern eine gesunde und vitaminreiche Ernährung schmackhaft machen. Sie sollen durch frisches Obst und knackiges Gemüse davon überzeugt werden, wie köstlich Vitamine schmecken können. Und sie werden gleichzeitig etwas über Zubereitung und Herkunft dieser vitamin- und mineralstoffreichen Lebensmittel erfahren.

Mit diesem Informationsblatt geben wir Tipps und Anregungen, wie Sie zu Hause die Durchführung des Programms unterstützen können. Tragen Sie bitte mit dazu bei, dass das Schulobstprogramm ein Erfolg wird und wir uns gemeinsam für eine gesunde Zukunft einsetzen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eckhard Uhlenberg'.

Eckhard Uhlenberg
Minister für Umwelt und
Naturschutz, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Sommer'.

Barbara Sommer
Ministerin für Schule
und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ihre Schule ist dabei!

Die Schule Ihres Kindes hat sich für die Teilnahme am EU-Schulobstprogramm NRW qualifiziert und startet mit der Obst- und Gemüseversorgung: Alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 1 bis 4 bekommen täglich eine kostenlose Extraportion Obst oder Gemüse.

Abwechslung ist wichtig, damit die Kinder die vielen leckeren Obst- und Gemüsesorten, gerade auch aus Nordrhein-Westfalen, kennenlernen und ausprobieren. Mundgerecht geschnitten und appetitlich angeboten merken auch kleine „Gemüsemuffel“, wie lecker frisches Gemüse schmeckt!

Die Schulen begleiten das EU-Schulobstprogramm NRW mit erlebnisorientierten Aktionen. Das kann ein Besuch

auf dem Bauernhof sein oder es kann der Klassenobstdienst von Schülerinnen und Schülern sein, der die gelieferten Obstkisten in die Klassen transportiert, das Obst wäscht und schnibbelt. Alles trägt dazu bei, dass die Kinder eine Portion am Tag extra essen und dabei lernen, was gesunde Ernährung ist und wie wichtig Obst und Gemüse sind.

Auch Sie als Eltern sind gefragt – Machen Sie mit!

Unterstützen auch Sie diese Initiative, denn Kinder erlernen ihr Ernährungsverhalten in erster Linie zu Hause. Seien Sie Vorbild, ermuntern Sie Ihre Kinder zum Ausprobieren und Experimentieren.

Tipps für zu Hause ...

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