



## Das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm Nordrhein-Westfalen



Mit finanzieller Unterstützung  
der Europäischen Union

[www.umwelt.nrw.de](http://www.umwelt.nrw.de)

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



wir wollen Kinder für eine gute, ausgewogene Ernährung begeistern. Dazu gehören viel Obst und Gemüse: am besten frisch je nach Jahreszeit und aus der Region.

Deshalb fördert die Landesregierung Nordrhein-Westfalen, vertreten durch das Verbraucherschutz- und das Schulministerium, zusammen mit der Europäischen Union das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm. Dieses Programm ist ein wichtiger Teil unseres gemeinsamen Engagements für eine gesunde Schulpflege. Eine abwechslungsreiche Ernährung hilft den Kindern und Jugendlichen in der Schule und in ihrer Freizeit, fit und leistungsfähig zu bleiben.

Unser Schulobst- und -gemüseprogramm mit seiner kostenlosen Lieferung von frischem Obst und Gemüse leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Dieses Faltblatt 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 Remmel

Minister für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Sylvia Löhmann

Ministerin für Schule und Weiterbildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

## Warum Schulobst und -gemüse?

Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung unbedingt dazu. Ziel des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms ist es, Schülerinnen und Schülern Obst und Gemüse mit einer kostenlosen Extra-Portion schmackhaft zu machen. Durch das gemeinsame Essen und Trinken in der Klassengemeinschaft werden neue Geschmackserfahrungen gemacht und vorhandene Barrieren gegen Obst und Gemüse abgebaut. 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.

Das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm wird seit 2010 vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur und Verbraucherschutz in Kooperation mit dem Ministerium für Schule und Weiterbildung durchgeführt und wird auch künftig Teil einer gesunden Schulverpflegung in Nordrhein-Westfalen sein.

## Hundert Gramm Obst und Gemüse – regelmäßig!

Für die Schülerinnen und Schüler der Schulobst- und -gemüseschulen 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

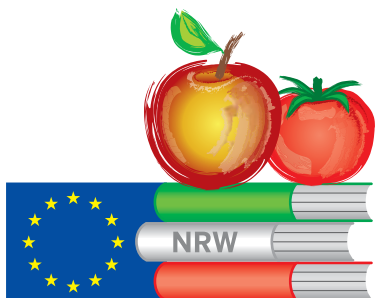
Die regelmäßige Versorgung mit frischem Obst und Gemüse und ihre einfache Verfügbarkeit sind eine gute Basis dafür, dass die Kinder lernen, sich gesund zu ernähren. Doch auch das Wissen der Kinder beeinflusst stark ihr Ernährungsverhalten, ihre Kompetenz bei der Zubereitung der Speisen und ihren Bezug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

Das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm 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.

### INFO

#### **Welche Schulen können am EU-Schulobst- und -gemüseprogramm NRW teilnehmen?**

Zielgruppe des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms NRW 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 Schulobst- und -gemüseschule sind nicht möglich.



**Schulobst.nrw.de**

Selbstverständlich unterstützt das Land NRW die teilnehmenden Schulen auch bei dieser Aufgabe in vielfältiger Weise. Mehrere Unterrichtsmaterialien stehen auf der Website [www.schulobst.nrw.de](http://www.schulobst.nrw.de)

zum Download zur Verfügung. Außerdem erhalten alle am Schulobst- und -gemüseprogramm teilnehmenden Schulen die Broschüre „Für Gemüseforscher und Obstdetektive“, die sich zur Begleitung des Schulobst- und -gemüseprogramms bestens eignet. Auch der Besuch von externen Fachkräften wird durch das Verbraucherschutzministerium gefördert. So besuchen die Landfrauen NRW gezielt Schulobst- und -gemüseschulen, um dort für ein gesundes Schulfrühstück mit Milch, Gemüse und Obst zu werben und den Kindern Wissen über Lebensmittel, gesunde Ernährung und Zubereitung zu vermitteln.

## Erfolgsrezepte für das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm

**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 Happen selbst zubereiten oder sie durch Lehrkräfte, die Schulküche oder Eltern zubereitet werden, organisiert jede Schule eigenständig.

## „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. Probieren Sie es mal aus.

**Morgens** schneidet man eine Hand voll frischer oder getrockneter Früchte ins Müsli oder macht daraus ein Glas frisch gepressten Obstsafts zum Frühstück. Wer es herzhaft mag, kann das Frühstücksbrot mit Tomaten- und Gurkenscheiben sowie Salatblättern verfeinern.



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

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

## Eltern sind gefragt – machen Sie mit!

Kinder erlernen ihr Ernährungsverhalten in erster Linie zu Hause. 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 zu Hause

1. Obst und Gemüse sollten Sie Ihren Kindern immer wieder mal roh oder gegart und in verschiedenen Sorten anbieten. Die Vorlieben ändern sich von Zeit zu Zeit.
2. Sie können das Interesse für Lebensmittel leichter wecken, wenn Sie Ihr Kind beim Einkauf mitnehmen und auch mal selbst entscheiden lassen.
3. Zaubern erlaubt: Püriertes Gemüse kann in der Nudelsuppe, Obst kann im Milch-Shake oder Naturjoghurt „verschwinden“.
4. Obst ist der ideale Snack für zwischendurch, den die Kinder unterwegs problemlos mitnehmen können.
5. Bei Fingerfood wird lieber zugegriffen – das gilt für Kinder und Erwachsene. Kleine Obst- oder Gemüsestifte verführen zum gesunden Knabbern.
6. 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 Sie die Fertig-Pizza mit Gemüse belegen (Tomaten, Paprika, Mais, Zucchini, Champignons),
- wenn Sie die Fertig-Suppe mit Gemüse verlängern oder
- wenn Sie als Beilage Salat oder Rohkost und als Nach-tisch Obst oder Obstsalat nehmen.

## Weitere Informationen

Alle aktuellen Informationen zum EU-Schulobst- und -gemüseprogramm NRW zur Durchführung, Organisation, zu Unterrichtsmaterialien, Ansprechpartnern oder Bewerbungs- und Rückmeldemöglichkeiten sowie Fristen finden Sie auf der Website:

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

### Kontakt

für Schulen: [schulobst@mkulnv.nrw.de](mailto:schulobst@mkulnv.nrw.de)

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



# Impressum

## Herausgeber:

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

## Fachredaktion:

Referat VI-1: „Ernährungspolitik und nachhaltiger Konsum“

## Gestaltung:

RHEINDENKEN GMBH, [www.rheindenken.de](http://www.rheindenken.de)

## Bildnachweis:

Fotolia (Titel, S.6, S. 8, S.10).

## Druck:

rewi druckhaus Reiner Winters GmbH, [www.rewi.de](http://www.rewi.de)

## Stand:

Juli 2015, 2. Auflage



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

Telefon 0211 4566-666  
Telefax 0211 4566-388  
infoservice@mkulnv.nrw.de  
[www.umwelt.nrw.de](http://www.umwelt.nrw.de)

