

Tipps für zu Hause

1. Obst und Gemüse sollten Sie Ihren Kindern immer wieder in verschiedenen Sorten und unterschiedlich zubereitet anbieten. Die Vorlieben ändern sich von Zeit zu Zeit. Auch Salatdressings sollten nicht immer gleich sein.
2. Sie können das Interesse für Lebensmittel leichter wecken, wenn Sie Ihr Kind beim Einkauf mitnehmen. Lassen Sie die Kinder doch das Obst und Gemüse beim Einkauf selbst auswählen, das stärkt nebenbei auch das Selbstbewusstsein der Kinder.
3. Zaubern erlaubt: Püriertes Gemüse kann in der Nudelsoße, Obst kann im Milch-Shake oder in Naturjoghurt „verschwinden“.
4. Obst oder Gemüse ist der ideale Snack für zwischendurch, den die Kinder unterwegs problemlos mitnehmen können.
5. Milch schmeckt gut gekühlt am besten. Mit frisch püriertem Obst können Sie daraus leckere Milchshakes zubereiten. Versuchen Sie es auch mit Buttermilch, Kefir oder Naturjoghurt.
6. Bei Fingerfood wird gern zugegriffen. Kleine Obst- oder Gemüsestifte mit einem leckeren Dipp verführen zum gesunden Knabbern.
7. Zeigen Sie den Kindern, wo das Gemüse und Obst wächst. Ernten Sie gemeinsam. Oft besteht dazu bei Obst- und Gemüsebauern die Möglichkeit. Sie werden sehen, dass eine gemeinsame Erdbeer- oder Apfelernte viel Spaß machen kann.



Weitere Informationen

Mehr zum Schulprogramm, Tipps und Materialien finden Sie im Internet unter <https://mule.sachsen-anhalt.de/umwelt/umweltbildung/schulprogramm>

Impressum

Herausgeber:
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft und Energie des Landes Sachsen-Anhalt
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Leipziger Straße 58 · 39112 Magdeburg
Telefon: +49 391 567 1950
Telefax: +49 391 567 1964
E-Mail: printmedien@mule.sachsen-anhalt.de
www.mule.sachsen-anhalt.de

Fotos: Fotolia.com

Ausgabe 2017



EU-Schulprogramm mit finanzieller Unterstützung durch die Europäische Union.



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Umwelt, Landwirtschaft
und Energie

Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch der Europäischen Union

in Sachsen-Anhalt

Obst, Gemüse und Milch für Kinder Tipps und Tricks für Eltern

Liebe Eltern,

in diesem Schuljahr nimmt die Schule oder die Kindertagesstätte Ihres Kindes am Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch der Europäischen Union teil. Alle Kinder erhalten dreimal pro Schulwoche frisches Obst, knackiges Gemüse und ungesüßte Milch.

Die Landesregierung möchte erreichen, dass Kinder in Sachsen-Anhalt die Vielfalt von Obst und Gemüse und den Geschmack von Milch kennen und schätzen lernen. Denn frisches Obst, Gemüse und Milch ist die ideale Grundlage für eine gesunde Ernährung. So können unsere Kinder schon frühzeitig an eine gesunde Ernährung herangeführt werden.

Durch das gemeinsame Essen und Trinken in der Gruppe werden neue Geschmackserfahrungen gemacht und mögliche Abneigungen gegen Obst und Gemüse abgebaut.

Sollte Ihr Kind gegen eine Obst- oder Gemüsesorte oder gegen Milch allergisch sein oder eine Unverträglichkeit haben, sprechen Sie bitte mit der Erzieherin bzw. dem Klassenlehrer oder der KiTa- bzw. Schulleitung.



Mehr als nur Obst und Gemüse – die pädagogische Begleitung ist notwendig

Mit der Umsetzung des Schulprogramms der Europäischen Union für Obst, Gemüse und Milch sollen die Essgewohnheiten nachhaltig positiv beeinflusst werden. Daher wird großen Wert auf begleitende pädagogische Aktionen gelegt. Beispiele sind die Thematisierung gesunder Ernährung im Unterricht, die Durchführung von Projekttagen oder die Besichtigung eines landwirtschaftlichen Betriebs.

Vielleicht fällt Ihnen mit Ihren Kindern noch eine weitere tolle Aktion ein. Sprechen Sie mit der/m Erzieher/in bzw. der/m Klassenlehrer/in Ihrer Kinder.

Fünf am Tag

... lautet eine wichtige Regel der gesunden Ernährung. Über den Tag verteilt, sollten möglichst 5 Portionen (zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse) roh oder gegart gegessen werden. Eine Portion ist so viel wie in eine Hand des Kindes passt.

Weil Gemüse so gesund ist, fordert das Land Sachsen-Anhalt von den Obst- und Gemüselieferanten mehr Gemüse als Obst an die Schulen zu liefern.

Die Milch macht's

Damit Ihre Kinder den puren Geschmack von Milch schon frühzeitig entdecken können, verzichtet das Land Sachsen-Anhalt auf die Bereitstellung von gesüßten und aromatisierten Milchprodukten.

Täglich sollten Kinder neben einem großen Glas Milch auch Joghurt, am besten pur, und Käse essen. Kinder, die keinen Käse mögen, essen ihn vielleicht gerieben auf der Nudelsoße oder auf der selbst hergestellten Pizza. Naturjoghurt kann mit einem Klecks Marmelade oder süßen Beeren attraktiver gemacht werden.

Auch die Eltern sind gefragt – machen Sie mit!

Kinder erlernen ihr Ernährungsverhalten in erster Linie im Elternhaus. Sie dienen Ihren Kindern als Vorbild!

Für Kinder ist es wichtig, in der Küche dabei zu sein und auch mal experimentieren zu dürfen. Denn wer in der Küche mitmachen oder selbst zubereiten darf, isst auch gerne mit.

