

## Hamburger, Nudeln, Pizza & Co. clever aufgepeppt

Kinder lieben Burger, Nudeln, Pizza & Co. Durch einfache Tricks werden daraus im Nu ausgewogene Mahlzeiten.

Fast Food verfeinern bringt Mehrwert.

Belegen Sie Pizza mit buntem Gemüse wie frischen Zucchinischeiben, Paprikastreifen oder Champignons. Auf Hamburgern sind knackige Salatblätter, fruchtige Tomaten- oder Gurkenscheiben und ggf. eine Scheibe Käse gute und schmackhafte Ergänzungen.

Tricksen erlaubt.

Mischen Sie einfach fein geraspelt oder püriertes Gemüse in die geliebte Nudelsauce oder geben Sie ggf. einen Esslöffel Hartkäse darüber.



## Das EU-Schulprogramm – für die Extraportion Gemüse, Obst und Milch

Mit dem EU-Schulprogramm erhalten Kinder in Kita und Grundschule regelmäßig eine Extraportion Obst, Gemüse und/oder Milch frisch vom regionalen Lieferanten. Das Essen und Genießen zusammen mit anderen macht Kindern Spaß und bringt sie auf den Geschmack dieser Lebensmittel.

Den Hauptteil der Kosten für die Produkte und ihre Anlieferung trägt die Europäische Union. Für den Restbetrag benötigt die Schule bzw. Kita einen oder mehrere Sponsoren. Dies können zum Beispiel der Einrichtungsträger, ein örtliches Unternehmen, der Schulprogramm-Lieferant, der Förderverein oder die Elternschaft sein.

Das EU-Schulprogramm ist mehr als die Verteilung von Obst, Gemüse und Milch: In Projekten und im Unterricht erfahren die Kinder, wie leicht sie sich ausgewogen und genussvoll ernähren können, woher die Lebensmittel kommen und wie sie sich zubereiten lassen. Die Landesinitiative BeKi (Bewusste Kinderernährung) unterstützt Kitas und Schulen bei der Umsetzung des EU-Schulprogramms.

Weitere Informationen zum EU-Schulprogramm in Baden-Württemberg finden Sie unter [www.schulprogramm-mlrbw.de](http://www.schulprogramm-mlrbw.de).

Informationen zur Kinderernährung finden Sie unter [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de).



Impressum  
Vi.S.d.P.

Pressestelle Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz Baden-Württemberg  
Kernerplatz 10 / 70182 Stuttgart

0711 / 126 -2355

[pressestelle@mlr.bwl.de](mailto:pressestelle@mlr.bwl.de)

[www.mlr-bw.de](http://www.mlr-bw.de)

Drucknummer: 20-2017-210

Fotos: MLR / Potente, Fotolia, Agentur Eberle



# Lecker & fit, wir machen mit!

Infos & Tipps für Eltern  
für mehr Obst, Gemüse und Milch  
im Alltag



EU-Schulprogramm



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Liebe Eltern,

ausgewogenes, abwechslungsreiches und genussvolles Essen trägt wesentlich zu einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes jetzt und in Zukunft bei. Mit dem EU-Schulprogramm erhält Ihr Kind in der Kita bzw. Schule regelmäßig eine Extraportion Obst & Gemüse bzw. Milch & Milchprodukte. Damit möchten die Europäische Union und das Land Baden-Württemberg Ihr Kind bei der Entwicklung eines guten Essverhaltens unterstützen.

Zu Hause haben Sie einen großen Einfluss auf das Essverhalten Ihres Kindes. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Tipps und Anregungen geben, wie ein ausgewogener Essalltag für die ganze Familie gelingen kann. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Umsetzen zu Hause.

*Friedlinde Gurr-Hirsch*

Friedlinde Gurr-Hirsch MdL  
Staatssekretärin  
Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz



## Obst, Gemüse und Milch/-produkte – diese Mengen braucht Ihr Kind

Zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse pro Tag – so lautet die Empfehlung des Bundeszentrums für Ernährung. Bei Milch und Milchprodukten gilt als Faustformel: dreimal täglich eine Portion.

Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Zeiten strukturieren den Alltag und tragen dazu bei, dass Ihr Kind über den Tag fit, ausgeglichen und aufmerksam bleibt. So könnten die empfohlenen Mengen beispielsweise auf die Mahlzeiten aufgeteilt werden:

### Frühstück.

Müsli mit frischem Obst, ein Glas Milch oder Gemüsesticks.

### Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag.

Knackige Radieschen & Co. in der Vesperbox, ein fruchtiger Milchshake oder ein bunter Fruchtteller.

### Mittag- und Abendessen.

Ein bunter Salatmix, bissfest gegartes Gemüse als Beilage oder ein Obstsalat als Nachspeise.

## So werden Kinder zu begeisterten Gemüse-, Obst- und Milchfans

Kinder für einen gesunden Lebensstil zu begeistern, ist im Familienalltag nicht immer einfach. Niemand muss jederzeit perfekt sein, sondern es geht vielmehr darum, kleine Impulse zu setzen und seinen individuellen Weg zu finden.

### Vorbildlich genießen.

Kinder orientieren sich an ihren Eltern, auch beim Essen. Zeigen Sie deshalb, wie gut Ihnen Gemüse, Obst und Milch/-produkte schmecken.

### Essen mit Freude.

Sorgen Sie – wann immer möglich – für eine entspannte und positive Tischatmosphäre bei den Mahlzeiten.

### Beziehen Sie Ihr Kind mit ein.

Lassen Sie Ihr Kind Früchte und Milchprodukte im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt auswählen und bereiten Sie diese gemeinsam zu. Das macht Kindern Spaß, fördert ihr Selbstbewusstsein und weckt ihr Interesse an Lebensmitteln.



### Immer wieder anbieten.

Geschmacksentwicklung braucht Zeit. Viele Lebensmittel muss ein Kind fünf- bis zehnmal probieren, bis sie ihm schmecken. Bieten Sie daher abgelehnte Lebensmittel immer wieder an – ohne Druck.

### Erzeugen Sie Spannung.

Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Gemüsestücke oder Milchshakes mit geschlossenen Augen probieren. Besonders wenn Freunde mit dabei sind, fördert dies die Offenheit für neue Lebensmittel.

### Mundgerecht auf den Tisch.

Kleingeschnittenes Obst und Gemüse mit Quarkdip oder ein selbstgemachter Fruchtjoghurt sind eine optimale Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag. Ihr Kind greift in der Regel wie von alleine zu.

### Das Auge isst mit.

Brote mit lustigen Gemüsegesichtern, mit Förmchen ausgestochene Obst- oder Käsestücke oder bunte Gemüsespieße mit Kräuterdip – so essen Kinder gerne Früchte und Milchprodukte.