

Fruchtig fit - wir machen mit!



EU-Schulobst- und -gemüseprogramm in Baden-Württemberg

Informationen für Kitas, Schulen und Eltern



Kofinanziert durch
die Europäische Union



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Liebe Leserinnen und Leser,

mit großem Erfolg beteiligt sich Baden-Württemberg seit über sechs Jahren am Schulobst- und -gemüseprogramm der Europäischen Union. Im Schuljahr 2015/2016 kamen rund 330.000 Kinder in etwa 3.300 Kitas und Schulen in den Genuss frischer Früchte von regionalen Lieferanten. Im Schuljahr 2016/2017 werden noch mehr Kinder vom Programm profitieren und regelmäßig eine Extraportion frisches Obst und Gemüse erhalten.

Das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm greift die Kernthemen Ernährung und Landwirtschaft auf, daher liegt die Zuständigkeit für das Programm in Baden-Württemberg beim Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz. Das Regierungspräsidium Tübingen ist die für das ganze Land zuständige Verwaltungsbehörde, die Schulfrucht-Geschäftsstelle ist bei der MBW Marketinggesellschaft GmbH eingerichtet. Wesentlich für die Umsetzung vor Ort sind die lokalen Akteurinnen und Akteure: Neben den Schulen und Kindertageseinrichtungen sind das die Schulfruchtlieferantinnen und -lieferanten sowie die Sponsorinnen und Sponsoren.

Mit unserer Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) unterstützen wir die am EU-Programm teilnehmenden Kitas und Schulen durch vielfältige Arbeitsmaterialien und spannende Bildungsaktivitäten. Im Mittelpunkt der erlebnisorientierten Unterrichtseinheiten stehen die gemeinsame Zubereitung und der Genuss der frischen Früchte mit allen Sinnen, die Wertschätzung von Lebensmitteln sowie interessante Fragestellungen rund um Obst und Gemüse.

Wir werden unser Engagement fortführen und uns daher ab dem Schuljahr 2017/2018 auch am neuen EU-Schulprogramm beteiligen. Das EU-Schulprogramm führt die bisher getrennt laufenden EU-Programme Schulobst- und -gemüse und Schulmilch zusammen. Die Verfügbarkeit von frischen Früchten sowie Milch und Milchprodukten soll dadurch zukünftig erleichtert werden. Die konkrete Ausgestaltung des künftigen Programms im Land wird derzeit erarbeitet.

Mit dieser Broschüre informieren wir Sie über die Ziele und Inhalte des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms sowie dessen Umsetzung in Baden-Württemberg. Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte erhalten darüber hinaus Anregungen zur Organisation des Programms in der Einrichtung sowie Informationen über Unterstützungsangebote. Eltern finden viele praktische Tipps dazu, wie sie ihre Kinder zu Hause für Obst und Gemüse begeistern können. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, Sie bekommen viele gute Anregungen für den Alltag.

Peter Hauk MdL

Minister für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Inhaltsverzeichnis

Das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm in Baden-Württemberg	S. 4
Die Früchte sind da! Umsetzung in Kita und Schule	S. 5
Obst und Gemüse zu Hause genießen. Sie als Eltern sind gefragt!	S. 7
Unterstützungsangebote zur pädagogischen Begleitung	S. 9
Weitere Vorschläge zur pädagogischen Begleitung	S. 10
Kontaktadressen	S. 11



Das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm in Baden-Württemberg

Obst und Gemüse sind bunt, knackig und schmecken richtig lecker. Mit den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen fünf Portionen täglich gehören sie zu einer ausgewogenen Ernährung dazu und machen fit für den Kita- und Schulalltag. Auch für ein gesundes Wachstum der Kinder und die Gesundheit im späteren Leben ist abwechslungsreiches Essen mit viel Obst und Gemüse wichtig.

Das Schulobst- und -gemüseprogramm der Europäischen Union unterstützt Kinder bei der Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens. Durch das Programm erhalten Kinder in Kitas und Schulen regelmäßig eine kostenlose Extraportion Obst und Gemüse von einem regionalen Lieferanten. Kinder kommen damit

auf den Geschmack der Früchte und lernen bereits in jungen Jahren ganz nebenbei, Obst und Gemüse in ihren Essalltag zu integrieren.

Doch nicht nur das: Begleitende pädagogische Aktionen sind ein weiterer Baustein des Programms. Durch sie erfahren Kinder mehr über Obst und Gemüse, eine ausgewogene Ernährungsweise sowie die Herkunft von Lebensmitteln. Darüber hinaus werden wichtige Alltagskompetenzen gestärkt. Gemeinsam ein köstliches Früchtebuffet in der Kita oder Schule zubereiten und genießen, den Wochenmarkt oder einen landwirtschaftlichen Betrieb besuchen oder Früchte mit allen Sinnen kennen lernen – das sind einige spannende Beispiele.

Teilnahme am EU-Schulobst- und -gemüseprogramm

Baden-Württemberg nutzt die Chancen, die das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm bietet und setzt es seit 2010 um. Teilnehmen können Einrichtungen, die sich angemeldet haben und vom Regierungspräsidium Tübingen per Bescheid zur Teilnahme im aktuellen Schuljahr zugelassen sind. Für die Teilnahme am neuen EU-Schulprogramm, das am 1. August 2017 beginnt, müssen sich alle interessierten Einrichtungen im Frühjahr 2017 neu online anmelden.

Die Europäische Union finanziert aktuell 75% der Nettokosten der Obst- und Gemüselieferungen. Der restliche Teil wird von Sponsoren oder den Einrichtungen selbst übernommen. Die Kosten für Sponsoren oder Einrichtungen richten sich nach der Anzahl der teilnehmenden Kinder, der Art der gelieferten Erzeugnisse (bio oder konventionell) und danach, wie häufig die Kinder Obst und Gemüse erhalten.

Beispielrechnungen finden Sie unter <http://www.schulfrucht-bw.de/sponsoren/was-es-sie-kostet.html>

Weitere Informationen unter www.schulfrucht-bw.de



Die Früchte sind da! Umsetzung in Kita und Schule

Als Schulfrucht-Kita oder Schulfrucht-Schule erhalten Sie regelmäßig frisches Obst und Gemüse von Ihrem regionalen Lieferanten. Ihre Aufgabe ist es, die Umsetzung des Programms vor Ort zu organisieren. Folgende Überlegungen unterstützen Sie bei Ihrer Planung:

- Wie kommen die Früchte zu den Kindern?
- Wird das Obst und Gemüse klein geschnitten oder erhalten die Kinder geeignete Obstarten am Stück?
- Wer übernimmt die Zerkleinerung der Früchte?
- Wann essen die Kinder die Früchte?
- Wie wird die pädagogische Begleitung in der Einrichtung organisiert?

Selbstverständlich richtet sich die Umsetzung vor Ort danach, wie sie am besten zu Ihrem Kita- oder Schulalltag passt und welche Früchte Sie von Ihrem Lieferanten erhalten.

Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi)

Die lachende Birne steht für die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Freiberufliche Mitarbeiterinnen, die BeKi-Referentinnen, informieren unter dem Motto „Fit Essen schmeckt“ in Tageseinrichtungen für Kinder, in Erwachsenenbildungseinrichtungen, in Kleinkindgruppen und in Schulen über alle Fragen rund ums Essen und Trinken. Im Mittelpunkt aller Maßnahmen stehen die Freude am Essen, die Lust am Selbermachen und der Aufbau von Vertrauen in die Qualität von Lebensmitteln. BeKi stellt außerdem umfangreiches Informations- und Arbeitsmaterial für Eltern und pädagogische Fachkräfte zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.beki-bw.de



Bewährte Tipps aus der Praxis

Vorportionierung der Früchte.

Sie sind eine große Einrichtung? Dann sorgen Sie am besten für eine Vorportionierung von Klassenkisten, um die Verteilung der Früchte in der Einrichtung zu vereinfachen. Einbringen können sich hierbei zum Beispiel Hausmeister, (Groß-)Eltern, Seniorengruppen und natürlich auch die Kinder.

Richten Sie einen Früchtedienst ein.

Zwei bis vier Kinder holen die Klassenkiste an einem festgelegten Punkt in der Kita oder Schule ab und bringen sie in die Klasse oder zur Gruppe. So werden Kinder direkt einbezogen und übernehmen Verantwortung für die Gruppe.

Achten Sie auf Hygiene.

Eine gute Hygienepaxis ist beim Umgang mit Lebensmitteln besonders wichtig. Diese umfasst unter anderem die Lagerung und Reinigung der Früchte sowie die Hygiene bei der Zubereitung. In unserem Informationsblatt zur guten Hygienepaxis unter www.schulfrucht-bw.de finden Sie zahlreiche nützliche Informationen.

Führen Sie eine Schulfrucht-Pause ein.

Ob diese im Klassenzimmer oder im Gruppenraum stattfindet oder ob Sie ein Frühstücksprojekt für die ganze Einrichtung organisieren – dies liegt ganz bei Ihnen und Ihren Möglichkeiten.

Selbstgemacht schmeckt's am besten.

Kinder greifen lieber zu, wenn Früchte in Stücke geschnitten sind und sie bei der Zubereitung mitgewirkt haben. Dies schult darüber hinaus wichtige Alltagskompetenzen wie den Umgang mit scharfen Messern und hygienisches Arbeiten. Mit simpler Ausrüstung wie Brettchen und Messern kann die Schnipperei ganz einfach in der Kita-Gruppe oder im Klassenzimmer erfolgen. Unterstützung können Sie sich zum Beispiel auch bei engagierten (Groß-)Eltern, dem Hausmeister oder bei Vereinen holen. Anschauliche Videos zu den Themen „Hygienisch arbeiten“ und „Sicher schneiden“ finden Sie unter <https://www.aid.de/inhalt/aus-der-praxis-fuer-die-praxis-3774.html>

Was tun, wenn Früchte übrig bleiben?

Sollte dies der Fall sein, dann bieten Sie den Kindern die Früchte später am Tag erneut an. Klein geschnittenes Obst und Gemüse sollte dann jedoch abgedeckt und gekühlt werden.

Früchte als spannendes Unterrichtsthema.

Das Thema „Obst und Gemüse“ kann zu jeder Jahreszeit im Unterricht oder in Form von Projekten und Aktionen aufgegriffen werden. Nutzen Sie das Thema in der Kita zur Umsetzung des Orientierungsplans für Bildung und Erziehung in Kitas und in der Schule zur Umsetzung des Bildungsplans. Die baden-württembergische Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) unterstützt Sie gerne mit Anregungen zur Gestaltung von pädagogischen Begleitmaßnahmen (siehe S. 9).



Weitere Informationen zur Umsetzung des Programms auf www.schulfrucht-bw.de



Obst und Gemüse zu Hause genießen. Sie als Eltern sind gefragt!

Zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse am Tag – so lautet die einfache Regel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wenn es um die köstlichen Früchte geht. Neben Kita und Schule sind Sie als Eltern gefragt, Ihre Kinder im Alltag für Obst und Gemüse zu begeistern.

5 am Tag leicht gemacht!

Wie Sie die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse in den Essalltag integrieren können, zeigen folgende Ideen:

Portion 1 am Morgen:

Frisches Obst in das Müsli schneiden, Gemüsesticks zum Frühstücksbrot oder gelegentlich ein Glas Obst- oder Gemüsesaft

Portion 2 und 3 am Vor- und Nachmittag:

Gemüstreifen oder Obststücke zum Knabbern, ein Obstmilchshake oder gelegentlich getrocknete Früchte

Portion 4 und 5 beim Mittag- und Abendessen:

Knackiger Salat, gekochtes Gemüse, bunter Obstsalat oder ein belegtes Brot mit Radieschen, Karotten oder Tomate

Zutaten für 4 Stück:

- 3 EL Zitronensaft
- 2 mittelgroße Äpfel
- 4 EL Quark
- 4 TL Crunchy Müsli



Apfel-Crunch-Burger

So geht's: Die Zitrone auspressen und den Saft in einen kleinen Teller geben. Die Gehäuse der Äpfel mit einem Apfelmantelkern entfernen. Die Äpfel in je vier Scheiben schneiden und in Zitronensaft wenden. Je einen Esslöffel Quark auf vier Apfelscheiben verstreichen und je einen Teelöffel Crunchy Müsli darauf streuen. Zum Schluss die Apfelscheiben mit je einer anderen Apfelscheibe bedecken – und fertig sind die knackigen Apfelburger!

Tipp: Ein leckeres Crunchy Müsli kann ganz einfach zum Beispiel aus Hafer- und Dinkelflocken, Kokosflocken, Zimt und Honig hergestellt werden.

So werden Kinder zu begeisterten Fruchtefans!

Vorbildlich genießen.

Unterstützen Sie Ihre Kinder, indem Sie Vorbild sind und zeigen Sie, wie gut Ihnen Obst und Gemüse schmecken.

Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein.

Früchte im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt auswählen und zu Hause selbst zubereiten – das begeistert Kinder und weckt ihr Interesse für Lebensmittel.

Mundgerecht anbieten.

Obst- und Gemüsesticks sind eine optimale Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag. Kinder greifen oft ganz von alleine zu, wenn die Früchte ihnen mundgerecht angeboten werden.

Erzeugen Sie Spannung.

Mit geschlossenen Augen verschiedene Obst- und Gemüsestücke probieren macht Früchte noch attraktiver. Kinder können dadurch auch für das Probieren neuer Obst- und Gemüsearten und -sorten begeistert werden.

Immer wieder anbieten.

Geschmacksentwicklung braucht Zeit. Viele Lebensmittel muss ein Kind fünf- bis zehnmal probieren, bis sie schmecken. Bieten Sie deshalb bisher verschmähtes Obst und Gemüse immer wieder an.

Tricksen erlaubt.

Mischen Sie fein geraspeltes oder püriertes Gemüse in Soßen, Muffins oder Aufläufe – so essen es auch Gemüsemuffel.

Fast Food verfeinern bringt Mehrwert.

Ergänzen Sie Pizza zum Beispiel mit frischen Zucchinis, Paprikastreifen oder Champignons und Hamburger mit saftigen Salatblättern, fruchtigen Tomaten- oder knackigen Gurkenscheiben.

Seien Sie kreativ.

Brote mit lustigen Gemüsegesichtern, mit Förmchen ausgestochene Obststücke, Radieschen-Mäuse oder Gurken-Schlangen – so essen Kinder gerne Obst und Gemüse.





Unterstützungsangebote zur pädagogischen Begleitung

Das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz unterstützt Kitas und Schulen bei der pädagogischen Begleitung des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms.

Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi)

- Arbeitsmaterialien und Informationen für pädagogische Fachkräfte
- Praxisorientierte Einsätze mit Kindern rund um Obst und Gemüse
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen
- Informationsveranstaltungen für Eltern

Die Bildungsaktivitäten werden von geschulten Ernährungsfachkräften, den BeKi-Referentinnen, durchgeführt. Im Fokus der Veranstaltungen steht das praktische Tun, Erleben, Erfahren und Genießen. Kinder sollen spielerisch auf den Geschmack von Obst und Gemüse gebracht werden sowie ihre Kenntnisse und Kompetenzen stärken. Die Kosten für die Einsätze werden vom Land Baden-Württemberg getragen.

Schulfrucht-Tage – machen Sie mit!

Die Schulfrucht-Tage sind ein besonderes Event im Rahmen des EU-Schulobst- und -gemüseprogramms in Baden-Württemberg. Vielfältige spannende und kreative Aktionen rund um Obst und Gemüse begeistern die Kinder und machen ihnen Lust auf den Genuss frischer Früchte. Auf einem Erdbeerfeld sonnengereifte Beeren pflücken und sie erntefrisch essen, leckere Früchtesnacks gemeinsam zubereiten oder bei interessanten Obst- und Gemüseexperimenten Neues erfahren – wer will da nicht dabei sein? Weitere Informationen finden Sie im Bericht zu den Schulfrucht-Tagen 2016 unter www.schulfrucht-bw.de.

Auch 2017 gibt es wieder die Schulfrucht-Tage. Am Programm teilnehmende Einrichtungen werden im Frühjahr 2017 zum Mitmachen eingeladen.

Ansprechpartnerin für die pädagogische Begleitung: Katrin Anderlohr (LEL), schulfrucht@lel.bwl.de



Weitere Vorschläge zur pädagogischen Begleitung

Landwirtschaft hautnah erleben.

Beim Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebes, einer Gärtnerei oder eines Obstbaubetriebes erleben Kinder hautnah, wo ihr Essen herkommt und wie viel Arbeit in der Erzeugung oder Verarbeitung stecken.

Vielfalt auf dem regionalen Wochenmarkt entdecken.

Beim Besuch eines Wochenmarkts zwischen Frühsommer und Herbst entdecken Kinder die Vielfalt der heimischen Früchte.

Lernort Kita- oder Schulgarten.

Aromatische Kräuter und leckere Früchte beim Wachsen beobachten, sie pflegen und schließlich ernten – das macht allen Kindern Spaß und vermittelt praktisches Wissen. Selbstgezogene Kräuter und Früchte sind der Hit auf jedem Kinderteller.

Streuobstwiesen erforschen.

Welche Obstarten und -sorten finden sich auf der Streuobstwiese und wie unterscheiden sie sich – diese und andere spannende Fragen erkunden Kinder auf Streuobstwiesen.

Einen Obst oder Gemüse verarbeitenden Betrieb besuchen.

Wie Apfelsaft, Fruchtmus oder Trockenfrüchte hergestellt werden, erfahren Kinder bei einem Ausflug zu einem Obst oder Gemüse verarbeitenden Betrieb. Die Verkostung der Produkte kommt besonders gut an.



Haben Sie Fragen zum EU-Schulobst- und -gemüseprogramm?



Dann wenden Sie sich bitte an die offizielle Geschäftsstelle für das EU-Schulobst- und -gemüseprogramm in Baden-Württemberg:

MBW Marketinggesellschaft mbH

Leuschnerstraße 45
70176 Stuttgart
Tel.: +49 711 666 70 80
Fax.: +49 711 666 70 89
E-Mail: schulfrucht@mbw-net.de
www.schulfrucht-bw.de

Fachredaktion:

**Landesanstalt für Entwicklung der Landwirtschaft
und der ländlichen Räume (LEL)**
Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
www.lel-bw.de

Herausgeber:

**Ministerium für Ländlichen Raum und
Verbraucherschutz Baden-Württemberg**
Referat 210 Ökologischer Landbau
Kernerplatz 10
70182 Stuttgart
www.mlz.baden-wuerttemberg.de
www.machs-mahl.de

Gestaltung: Eberle GmbH Werbeagentur GWA, Schwäbisch Gmünd

Bildnachweis: Viscom, MLR/Potente, A. Knöpfle, S. Mezger, K. Anderlohr, Bertha Hirsch Schule Mannheim, F. Wöhrlin