



Im Familienalltag ist nicht immer Platz für eine vollwertige und selbstgemachte Mahlzeit. Manchmal muss es eben schnell gehen. Durch einfache Tricks lassen sich die Speisen im Nu aufwerten.



Mahlzeiten clever aufgepeppt

Belegen Sie Fast Food wie z. B. Pizza mit farnefrohem Gemüse wie frischen Paprikastreifen oder Champignons. Auf Hamburgern sind knackige Salatblätter, fruchtige Tomaten- oder Gurkenscheiben und ggf. eine Scheibe Käse leckere Ergänzungen.

Ob selbstgekocht oder nicht: Ergänzen Sie die Lieblingsgerichte Ihres Kindes durch eine Extraportion Gemüse. Geben Sie z. B. pürierte Karotten in die geliebte Nudelsoße oder fein geraspelte Zucchini in die Lasagne. Für die Extraportion Milch geben Sie z. B. einen Esslöffel Hartkäse dazu.



Das EU-Schulprogramm – in Baden-Württemberg

Bunte Früchte, Gemüse und frische Milch schmecken richtig lecker und machen fit für den Kita- und Schulalltag. Als Teil einer ausgewogenen Ernährung tragen sie zu einer gesunden Entwicklung bei.

Mit dem EU-Schulprogramm erhalten Kinder in Kitas und Grundschulen regelmäßig eine zusätzliche Portion Gemüse & Obst und bzw. oder ungesüßte Milch(-produkte) von einem regionalen Lieferanten. Durch das regelmäßige Angebot kommen die Kinder auf den Geschmack dieser Lebensmittel und lernen ganz nebenbei, sie in ihren Essalltag zu integrieren. Gleichzeitig zielt die pädagogische Begleitung darauf ab, dass die Kinder mehr über die Herkunft und die Vielfalt von Lebensmitteln sowie über genussvolles Essen erfahren und beim Selbermachen wichtige Alltagskompetenzen stärken. Die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) unterstützt Kitas und Schulen bei der pädagogischen Begleitung des EU-Schulprogramms.

Den Hauptteil der Kosten für die Produkte und ihre Anlieferung trägt die Europäische Union. Einrichtungsträger, örtliche Unternehmen, Lieferanten oder Vereine finanzieren als Sponsoren den Betrag, der nicht über die EU-Förderung abgedeckt ist.

Weitere Informationen zum EU-Schulprogramm in Baden-Württemberg finden Sie unter www.schulprogramm-mlrbw.de



Informationen und Angebote der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) und zur pädagogischen Begleitung des EU-Schulprogramms finden Sie unter www.landeszentrum-bw.de



Impressum:
Herausgeber: Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR)
Pressestelle
Kernerplatz 10, 70182 Stuttgart,
Telefon: 0711 / 126-2355
E-Mail: poststelle@mlr.bwl.de
www.mlrbw.de

Drucknummer: 17-2021-20
Fotos: MLR /Potente, ©Ruslan Mitin - stock.adobe.com, ©Francesco83 - stock.adobe.com; ©Maria Sbytova - stock.adobe.com; ©nexus - stock.adobe.com; ©Drazen - stock.adobe.com



Lecker & fit, wir machen mit!

Für mehr Gemüse, Obst und Milch im Alltag



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte – so viel braucht Ihr Kind

5 am Tag – mit dieser Formel merkt es sich kinderleicht. Drei Kinderhände voll Gemüse und zwei Handvoll Obst am Tag versorgen Ihr Kind mit wertvollen Inhaltsstoffen und bringen Farbe und vielfältigen Geschmack auf den Teller. Bei Milch und Milchprodukten gilt als Faustformel: dreimal täglich eine Portion.

Im Alltag helfen regelmäßige Mahlzeiten zu festen Zeiten, die empfohlenen Portionen zu essen. Die bunte Vielfalt von Gemüse, Obst und Milch lässt sich dann gut unterbringen. Regelmäßige Mahlzeiten tragen zudem dazu bei, dass Ihr Kind über den Tag fit, ausgeglichen und aufmerksam bleibt. So können Sie die empfohlenen Mengen aufteilen:

FRÜHSTÜCK

Müsli mit frischem Obst und Milch, ein Käsebrot mit Gurkenscheiben oder leckere Gemüsesticks mit Quark.

ZWISCHENMAHLZEIT AM VOR- UND NACHMITTAG

Knackige Radieschen, köstliche Minitomaten und leckere Käsewürfel in der Vesperbox, ein fruchtiger Milchshake oder ein bunter Obstsalat am Nachmittag.

MITTAG- UND ABENDESSEN

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



Liebe Eltern,

ein 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 zusätzliche Portion Gemüse & Obst bzw. Milch & Milchprodukte. Damit möchten die Europäische Union und das Land Baden-Württemberg Ihr Kind bei der Entwicklung eines guten Essverhaltens unterstützen.

Sie als Eltern haben einen großen Einfluss auf das Essverhalten Ihres Kindes. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Anregungen für einen genussvollen und ausgewogenen Essalltag in Ihrer Familie geben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Umsetzen zuhause.

Peter Hauk MdL
Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



So werden Kinder zu Gemüse-, Obst- und Milchwaffeln

Kinder für einen gesunden Lebensstil zu begeistern, ist im Familienalltag nicht immer einfach. Setzen Sie als Eltern immer wieder kleine Impulse und finden Sie für sich und Ihr Kind einen individuellen Weg.

VORBILD SEIN UND GENIESSEN

Kinder orientieren sich an ihren Eltern, auch beim Essen. Greifen Sie deshalb auch selbst genussvoll bei Gemüse & Co. zu.

ESSEN MIT FREUDE

Gestalten Sie eine entspannte und positive Tischatmosphäre. Motivieren Sie Ihr Kind zum Probieren und bleiben Sie geduldig. Gemeinsame Mahlzeiten sollten vor allem Spaß machen.

MITMACHEN WECKT INTERESSE

Beziehen Sie Ihr Kind schon frühzeitig in die Gestaltung der Familienmahlzeiten ein. Lassen Sie Ihr Kind z. B. Früchte und Milchprodukte im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt auswählen und bereiten Sie diese gemeinsam zu. Selbst tun begeistert Kinder, fördert ihr Selbstbewusstsein und weckt ihr Interesse an Lebensmitteln.



AUF ENTDECKUNGSREISE GEHEN

Besuchen Sie mit Ihrem Kind eine Streuobstwiese oder einen Bauernhof und erleben Sie hautnah, wo unser Essen herkommt. Spannend kann auch der gemeinsame Gemüseanbau auf dem eigenen Balkon oder auf dem Fensterbrett sein.

IMMER WIEDER UND VIELFÄLTIG ANBIETEN

Geschmacksentwicklung braucht Zeit. Viele Lebensmittel muss ein Kind acht- bis zehnmals probieren, bis sie ihm schmecken. Bieten Sie daher Lebensmittel immer wieder und ohne Druck an. Probieren Sie auch verschiedene Zubereitungsvarianten aus, wie z. B. geraspelte, gestiftelte oder gekochte Karotten.

MUNDEGERECHT AUF DEN TISCH

Kleingeschnittenes Obst oder knackige Gemüsesticks mit Joghurt- oder Quarkdip sind optimale Zwischenmahlzeiten. Buntes Fingerfood spricht Kinder an und sie greifen gerne zu – besonders dann, wenn sie beim Schnippeln mithelfen durften.

DAS AUGE ISST MIT

Friskäsebrötchen mit lustigen Gemüsegesichtern und farbenfrohe Obstspieße – so können Sie Ihr Kind zuhause für Früchte und Milchprodukte begeistern. Eine entspannte Essatmosphäre an einem schön gedeckten Tisch trägt auch dazu bei.