

# Lidl-Fruchtschule

## Eine ausgewogene Ernährung mit fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag

**Basisinformationen und praktische Tipps für Eltern von Grundschulkindern**



# Inhaltsverzeichnis

Kinder, Gemüse und Obst.....	2
Basisinformationen und alltagstaugliche Tipps für Eltern.....	2
Warum es sich lohnt, früh auf Ernährung zu achten.....	3
Die Basis einer gesundheitsfördernden Ernährung.....	4
Motivationstipps.....	8

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine genderspezifische Formulierung verzichtet. Die Texte richten sich gleichermaßen an alle Lesenden.

# Kinder, Gemüse und Obst

Kinder für eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Obst zu begeistern, ist nicht immer einfach. Mehr als die Hälfte der in einer repräsentativen Studie befragten Eltern gaben an, damit Schwierigkeiten zu haben. Dabei spielt gewiss eine Rolle, dass sich viele nicht sicher sind, was eine gute, kindgerechte Ernährung ausmacht. Sie wünschen sich vor allem in Grundschulen mehr Angebote zur Ernährungsbildung.

**57 %** der Eltern haben oft Probleme, ihre Kinder **gesund und ausgewogen** zu ernähren.

aus: Der Lidl-Chancen-Check | Studie zur Ernährung, Betreuung und Förderung von Grundschulern in Deutschland. [www.lidl.de/chancengerechtigkeit](http://www.lidl.de/chancengerechtigkeit)

## Die Lidl-Fruchtschule: Früh ausgewogene Ernährung lernen

In der Lidl-Fruchtschule lernen Grundschul Kinder der dritten und vierten Klassen spielerisch, dass Gemüse und Obst zu einer gesundheitsfördernden Ernährung gehören. Sie bekommen Tipps, wie sie am besten fünf Portionen Gemüse und Obst in ihren täglichen Speiseplan integrieren können. Seit 2018 haben die Schüler außerdem in einem Exkurs gelernt, dass das Thema Artenvielfalt und insbesondere der Schutz von Wildbienen sowie anderen blütenbesuchenden Insekten für die Ernährung eine wichtige Rolle spielen. Inzwischen haben bundesweit mehr als 18.000 Kinder an den Aktionen der Lidl-Fruchtschule in Grundschulen teilgenommen.

Nachdem der Schulbetrieb pandemiebedingt ausgesetzt werden musste, stellt Lidl Grundschulen das Basismaterial aus der Lidl-Fruchtschule zum kostenfreien Download zur Verfügung. So können die Lehrenden unter den veränderten Bedingungen die Ernährungsbildung in ihren Klassen flexibel und eigenständig gestalten.

## Basisinformationen und alltagstaugliche Tipps für Eltern

Ergänzend zu dem Unterrichtsmaterial für die Schule haben wir für Eltern Basisinformationen zu einer bewussten Kinderernährung zusammengestellt. Dabei liegt der Fokus auf praktischen, alltagstauglichen Tipps.

So lernen Kinder nicht nur in der Schule, warum es clever ist, öfter zu Karotte, Beeren oder Äpfeln zu greifen, sondern erleben auch zu Hause mit Unterstützung ihrer Eltern, wie lecker das schmeckt.

# Warum es sich lohnt, früh auf Ernährung zu achten

Kinder brauchen eine bedarfsgerechte Verpflegung, Tag für Tag. Sie ist der Schlüssel für ihre regelmäßige Versorgung mit Nährstoffen, für die Stärkung des Immunsystems sowie für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auch in der Schule.

Die Realität zeigt leider oft: Viele Kinder essen zu wenig Gemüse und Obst, zu häufig Fleisch und Wurst oder Süßigkeiten und trinken dazu zuckerhaltige Limonaden. Bei zu wenig Bewegung kann das zu Übergewicht und weiteren Folgekrankheiten führen.

Umso wichtiger ist es, Kinder früh an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen.

**Denn Essgewohnheiten bilden sich bis ins Grundschulalter aus und verfestigen sich.**

## So einfach können Eltern aktiv werden

- Kindern ermöglichen, ein vielfältiges Lebensmittelangebot mit vielen Arten von frischem Gemüse und Obst kennenzulernen
- Gelegenheiten schaffen, dass das Kind Neugierde entwickelt und ausprobieren kann, was ihm besonders gut schmeckt
- Regelmäßig gemeinsam Mahlzeiten einnehmen
- Zusammen Lebensmittel einkaufen und zubereiten



# Die Basis einer gesundheitsfördernden Ernährung

Wer sich mit Ernährung beschäftigt, findet eine Vielzahl an Ratgebern, Blogs und Büchern. Nicht alle sind alltagstauglich, verständlich oder fachlich fundiert. Die Inhalte der Lidl-Fruchtschule und der vorliegenden Basisinformationen hingegen basieren auf der Ernährungsempfehlung „**Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag**“.

Als ein Bestandteil der Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist „5 am Tag“ wissenschaftlich bestätigt. Mehr noch: Diese Empfehlung ist einfach zu merken und kann ohne großen Aufwand im Alltag umgesetzt werden.

## Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag

Empfehlenswert sind drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag.



### Gemüse und Obst

- sorgen für ausreichend Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe;
- tragen zur Sättigung bei;
- senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen;
- bringen Farbe und Abwechslung auf den Teller.

Übrigens sorgen gerade die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe für die positiven, gesundheitsfördernden Wirkungen von Gemüse und Obst.

### Wie viel ist eine Portion?

Kinder und Erwachsene können ganz leicht herausfinden, wie viel eine Portion jeweils für sie ist, denn das Maß dafür ist die eigene Hand. Empfehlenswert sind täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. drei Portionen) und 250 g Obst (ca. zwei Portionen).

## Tipps für den Alltag

Sollte gerade kein pflückfrischer Salat oder frisches Obst verfügbar sein, lassen sich fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag auch erreichen mit:

- Gemüse und Obst als Tiefkühlprodukten, in Konserven oder Gläsern;
- getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen. Hier entspricht eine Portion ca. 70 g vom rohen bzw. 125 g vom gegarten Produkt;
- ungesalzene Nüssen, Ölsaaten wie Leinsamen oder Trockenfrüchten. Allerdings fällt hier die Portionsgröße kleiner aus, weil der Kaloriengehalt höher ist: Eine Portion Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte entspricht 25 g;
- Fruchtsäften. Manche Säfte sind allerdings sehr kalorienreich. Säfte und Smoothies sollten also besser nicht regelmäßig Gemüse oder Obst ersetzen.

## Mal ehrlich: Sind fünf Portionen am Tag überhaupt zu schaffen?

Gemüse und Obst sind so vielfältig, dass fünf Portionen über den Tag verteilt einfach erreicht werden können.



Das **Frühstück** ist die erste Hauptmahlzeit des Tages. Ist die Zeit morgens zu knapp, um in Ruhe zu frühstücken, kann man dem Kind einfach eine Snackbox mit in die Schule geben. Vor Unterrichtsbeginn oder in der ersten Pause findet sich sicher eine Gelegenheit, zu frühstücken.

Snackboxen lassen sich gut vorbereiten, ggf. auch schon am Vorabend. In unterschiedlichen Varianten, aber immer mit dabei: Gemüse und Obst, die für Frische, Vitamine und Abwechslung sorgen.

### Vegetarisch

Obst der Saison  
Gemüsesticks oder  
Kartoffelecken  
Kräuterquark  
Ei  
Mandeln

### Energiemix

Naturjoghurt  
Energiemix (verschiedene  
Nüsse und Ölsaaten)  
Beeren  
Gemüsesticks

### Klassisch

Obst der Saison  
Gemüsesticks  
Vollkornbrot mit Putenwurst oder  
Käse, Frischkäse oder Butter  
Walnusskerne


## So wird aus einer Brotdose eine Lieblings-Snackbox

- **Snackboxen**, die sich innen flexibel aufteilen lassen, verhindern, dass der Inhalt durcheinandergerät.



- **Kleine Döschen** mit Nussmischungen, Beeren oder anderen Kleinigkeiten, die in die Snackbox gestellt werden, machen für Kinder das Auspacken spannender. Den fruchtigen Inhalt isst man dann umso lieber!



-  Einfache und schnelle Rezepte für Gerichte zum **Mittag- oder Abendessen** mit viel Gemüse, die Kindern schmecken, finden sich beispielsweise auf <https://www.5amtag.de>

### Räuberrolle

#### Zutaten

- 1 Wrap/Teigfladen
- 1 Scheibe Hähnchenbrust, gegart
- etwas Frischkäse
- 1 kleine Tomate
- einige Scheiben Salatgurke
- knackige Salatblätter



#### Zubereitung

1. Den Wrap mit Frischkäse bestreichen.
2. Hähnchenbrust und Tomate klein schneiden.
3. Wrap mit Salat, Tomatenstücken, Gurkenscheiben und Hähnchenbrust belegen.
4. Wrap unten einklappen und zusammenrollen.

## Pizza, Burger und Co.? Klar doch!

- Pizza lässt sich mit leckerem Gemüse wie Mais, Brokkoli oder Paprika bunt belegen.
- Auch Nudeln mit Soße passen zu „5 am Tag“, wenn Gemüse in der Soße mitgekocht wird. Manche Kinder mögen die Soße besonders gern, wenn das Gemüse püriert ist.
- Auch Burger können auf den Speiseplan, wenn das Vollkorn-/Mehrkornbrötchen mit Frischkäse, frischem Gemüse wie Radieschen, Salatblättern, Tomate und Paprika belegt ist.



Neben den Hauptmahlzeiten gibt es viele kleine **Zwischenmahlzeiten**, bei denen Kinder gerne zu Süßigkeiten greifen. Sie lassen sich gegen fruchtige Alternativen austauschen – von der **Apfelspalte** über **Nüsse** bis zu von Natur aus süßlichen **Karottensticks**. Gelegentlich können **Fruchtsäfte** oder **Smoothies** eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen.

### Schon probiert? Gemeinsam Smoothies mixen

Ein prima Trick, Kindern Früchte schmackhaft zu machen, sind Smoothies. Denn die cremigen Drinks liebt jeder. Der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt.



#### Zutaten

- 100 g Beeren
- 100 g Joghurt
- 100 ml Mineralwasser oder Orangensaft

#### Zubereitung

1. Beeren putzen und falls nötig zerkleinern.
2. Zusammen mit Joghurt in einen Mixer geben.
3. Je nach gewünschter Konsistenz Eiswürfel, Wasser oder Orangensaft hinzufügen und alles gut durchmischen.

Smoothies sollten nicht zusätzlich mit Zucker oder Honig gesüßt werden. Die Süße kommt aus den Früchten, insbesondere wenn z. B. Bananen, Pfirsiche oder Erdbeeren verwendet werden.



# Motivationstipps

## 1 Kinder orientieren sich an Vorbildern

Wenn Eltern reichlich Gemüse und Obst essen, greifen Kinder auch gerne zu.

## 2 Spielerisch geht's leichter

Kaum ein Kind mag grundsätzlich kein Gemüse und Obst. Es lohnt sich, herauszufinden, was dem Kind schmeckt. Beispielsweise, indem es

- verschiedenes Gemüse und Obst probiert – roh, gegart, püriert, als Sticks, Fingerfood oder Smoothie;
- auf Entdeckungsreise in die Obst- und Gemüseabteilung im Supermarkt oder auf den Markt mitgenommen wird;
- in einer „Blindverkostung“ mit verbundenen Augen Gemüse und Obst riechen, fühlen, tasten und schmecken kann.

## 3 Gemeinsam ist besser

Dürfen Kinder bei der Zubereitung von Mahlzeiten mithelfen, sind sie stolz und essen alleine deshalb gerne mit.



## **Herausgeber: Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG**

Redaktion und Gestaltung:

Serviceteam Lidl-Fruchtschule

c/o trio-market-relations gmbh

Carl-Reuther-Straße 1

68305 Mannheim

[info@lidl-fruchtschule.de](mailto:info@lidl-fruchtschule.de)