



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

# Lecker & fit, wir machen mit!

**Mehr Gemüse, Obst und  
Milch im Alltag mit dem  
EU-Schulprogramm**



## Das EU-Schulprogramm – in Baden-Württemberg

Knackiges Gemüse, buntes Obst und frische Milch schmecken richtig lecker und machen fit für den Schul- und Kitaalltag. Als Teil einer ausgewogenen Ernährung tragen sie zu einer gesunden Entwicklung bei.

Mit dem EU-Schulprogramm erhalten Kinder in Grundschulen und Kitas regelmäßig eine zusätzliche Portion Gemüse und Obst und/oder ungesüßte Milch(-produkte) von einem regionalen Lieferanten. Durch das regelmäßige Angebot kommen die Kinder auf den Geschmack und lernen ganz nebenbei, diese Lebensmittel 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. Selbermachen stärkt wichtige Alltagskompetenzen. Die Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung unterstützt Grundschulen und Kitas bei der pädagogischen Begleitung des EU-Schulprogramms.

Den Hauptteil der Kosten für die Produkte und die Anlieferung trägt die Europäische Union. Einrichtungsträger, örtliche Unternehmen, Lieferanten oder Vereine finanzieren als Sponsoren den Restbetrag.

## Liebe Eltern,

frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel aus der Region fördern eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes von klein auf. Über das EU-Schulprogramm erhalten Kinder in der Grundschule oder Kita regelmäßig eine zusätzliche Portion frisches Obst oder Gemüse bzw. Milch und Milchprodukte aus der Region.



Als Eltern haben Sie einen wesentlichen Einfluss auf die Essgewohnheiten Ihres Kindes. Mit Ihrem Engagement stärken Sie die Alltagskompetenzen Ihrer Kinder und vermitteln ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Dieser Flyer bietet Ihnen Anregungen für einen abwechslungsreichen, nachhaltigen und genussvollen Essalltag in Ihrer Familie.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung zuhause.

**Peter Hauk MdL**

Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz Baden-Württemberg



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

5 am Tag – fünf Kinderhände voll Gemüse und Obst plus drei Portionen Milch und Milchprodukte am Tag sind der Grundstein für eine gute Versorgung mit wertvollen Inhaltsstoffen. Gestalten Sie die Mahlzeiten möglichst abwechslungsreich, farbenfroh und vielfältig.

Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Zeiten tragen dazu bei, dass Ihr Kind tagsüber fit und ausgeglichen bleibt. So können Sie die empfohlenen Mengen aufteilen:

### Frühstück

Zuckerfreies Müsli mit frischem Obst und Milch oder ein Käsebrot mit Gurkenscheiben.

### Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag

Knackige Radieschen, köstliche Miniatomaten 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 Joghurt mit Obst als Nachspeise.

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

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. Greifen Sie deshalb auch selbst genussvoll bei Gemüse & Co. zu.

### Essen mit Freude

Versuchen Sie eine entspannte Tischatmosphäre zu gestalten und Zeit für die Mahlzeiten einzuplanen.

### Immer wieder Anbieten

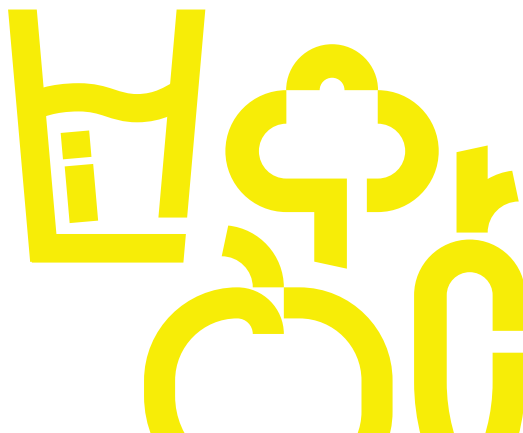
Geschmacksentwicklung braucht Zeit. Bieten Sie Lebensmittel immer wieder in unterschiedlichen Varianten an und bleiben Sie geduldig.

### Das Auge isst mit

Frischkäsebröte mit lustigen Gemüsegesichtern und farbenfrohe Obstspieße – so begeistern Sie Ihr Kind für Gemüse, Obst und Milchprodukte.

### Mitmachen weckt Interesse

Beziehen Sie Ihr Kind frühzeitig in die Gestaltung der Mahlzeiten ein. Lassen Sie Ihr Kind zum Beispiel Gemüse und Obst beim Einkauf auswählen.



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



Informationen und Angebote zur pädagogischen Begleitung des EU-Schulprogramms und zur Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung finden Sie unter [lern-bw.de/EU-Schulprogramm](http://lern-bw.de/EU-Schulprogramm)



[bawue-zu-tisch.de](http://bawue-zu-tisch.de)



Folgen Sie uns auf Instagram  
@bawue\_zu\_tisch

## Impressum

Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz  
Pressestelle

Kernerplatz 10  
70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-2355  
E-Mail: [pressestelle@mlr.bwl.de](mailto:pressestelle@mlr.bwl.de)  
Internet: [mlr-bw.de](http://mlr-bw.de)

Drucknummer: 7-2025-66

Fotos: MLR ©Agentur Eberle Schwäbisch Gmünd ©unguryanu – shutterstock.com  
©KD Busch / MLR