

# Elternbroschüre „Schoolgruiten“

---

*Mach mit beim schönsten und leckersten Unterricht in der Schule!*

*Obst und Gemüse sind gesund. Doch die meisten Kinder und auch Erwachsene essen viel zu wenig davon. Kinder benötigen pro Tag 150 Gramm Gemüse (ab 12 Jahre: 200 Gramm) und zwei mal pro Tag Obst. Die meisten kommen gerade mal auf die Hälfte dieses Tagesbedarfes. Das stellt ein Problem dar, da immer mehr Kinder ungesund leben. Mit Schoolgruiten lernen sie auf spielerische Weise, gesund zu essen. Zudem profitieren sie davon für ihre späteren Lebensjahre.*

*Kinder essen anders als früher. Sie sind es zum Beispiel nicht gewohnt, vor der Schule etwas zu essen und bekommen zudem viel mehr fettige und zuckerhaltige Snacks mit. Als warme Mahlzeit stehen häufig Pizza und Pasta ohne jegliches Gemüse oder Obst auf dem Tisch. Zudem sitzen Kinder viel zu lang vor dem Fernseher oder dem Computer, wodurch sie sich viel zu wenig bewegen. Die Folge ist: Immer mehr Kinder sind übergewichtig oder adipös. Das ist sehr gefährlich für ihre Gesundheit, denn übergewichtige Kinder haben häufiger schwere Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen sowie Diabetes*

Gesunde Kinder in gesunden Kommunen

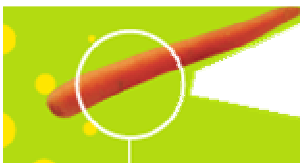


# Gesunde Essgewohnheiten, wie jeden Tag Obst sowie Gemüse zu essen, kombiniert mit körperlicher Aktivität haben positive Folgen:

---

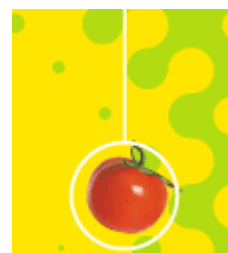
- o besseres Wohlbefinden
- o weniger Grippeanfälligkeiten
- o weniger Erkältungskrankheiten
- o allgemeinen Fitness/ Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- o mehr Spaß an Bewegung, Sport und Spiel leichteres Lernen

Mit Schoolgruiten kann die Schule gemeinsam mit ihnen etwas an der Gesundheit der Kinder tun. Schoolgruiten regt Schüler dazu an, mehr Obst und Gemüse zu essen, indem mindestens zweimal pro Woche gemeinsam mit dem Lehrer in der Klasse „gegrutet“ wird, dass heisst (d.h.) es wird zweimal pro Woche entweder eine Portion Obst oder Gemüse gegessen. Daraus entstand das neue Wort:



## Gemüse (groenten) + Obst (fruit) essen = Gruiten

Somit bereitet „schoolgruiten“ jedes Mal einen gesellige, gemeinschaftliche Zeit in der Klasse, so dass sich die Kinder mit Freude daran beteiligen. Sogar schwierige Obst- und Gemüseesser beteiligen sich gerne daran. Die Kinder wagen sich auch schneller an unbekannte Obst- und Gemüsesorten heran. Ideal für die Geschmacksentwicklung der Kinder.



## Schoolgruiten kann in mehrfacher Hinsicht umgesetzt werden:

---

- *die Schule kann Obst und Gemüse einkaufen und diese in der Klasse verteilen*
- *Eltern/ Erziehungsberechtigte geben an festgelegten Tagen eine Portion Obst oder Gemüse mit*

*Das Hauptziel ist es, dass Eltern und Schule gemeinsam mit „Schoolgruiten“ die Kinder in gesunder Ernährung unterrichten.*



---

## Ist „schoolgruiten“ erfolgreich?

*Nach einer 3-jährigen Probephase an zahlreichen Grundschulen in den Niederlanden ist das Projekt „schoolgruiten“ sehr erfolgreich und findet positiven Anklang bei Kindern, Eltern sowie Lehrern. Man kann mit großer Zufriedenheit feststellen: Kinder von „Gruitschulen“ essen mehr Obst und Gemüse!*

*Die meisten Eltern glauben, dass ihre Kinder ausreichend Obst und Gemüse essen. Untersuchungen zeigen, dass ca. 50-70 % der Kinder den notwendigen Tagesbedarf an Obst und Gemüse nicht abdecken.*

# Unsere Partner im Projekt: Gesunde Kinder in gesunden Kommunen GKGK

---

- *Innenministerium des Landes NRW*
- *Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW*
- *Ministerium für Wirtschaft Mittelstand und Energie des Landes NRW*
- *Euregio Rhein-Waal*
- *LandesSportBund NRW*
- *Willibald-Gebhardt-Institut Essen*
- *Europäische Akademie des Sports Velen*
- *Gemeinde Velen-Ramsdorf*
- *Gemeinde Südlohn-Oeding*
- *Stadt Rheinberg*
- *Stadt Bocholt*
- *Stadt Moers*
- *BKK Landesverband NRW*
- *Unfallkasse Nordrhein-Westfalen*
- *Gelderse Sport Federatie*
- *Sport Service Nord Brabant*
- *Provincie Gelderland*
- *Provincie Nord Brabant*
- *Gemeente Cuijk*
- *Gemeente Enschede*
- *Gemeente Oude IJsselstreek*
- *Gemeente Rijnwaarden*
- *Gemeente Winteswijk*
- *Gemeente Zevenaar*





### Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten

**Postadres:** Postbus 8129 (Bodenummer 172)  
6700 EV, Wageningen

**Bezoekadres:** Leerstoelgroep  
Levensmiddelenchemie Biotechnion  
(Gebouwnr. 307), kamer 507  
Bomenweg 2, 6703 HD, Wageningen

**Telefoon:** 0317 - 48 59 66

**Websites:** [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)  
[www.schoolgruiten.nl](http://www.schoolgruiten.nl)

Möchten Sie mehr über das Projekt wissen:

Besuchen Sie die Website: [www.schoolgruiten.nl](http://www.schoolgruiten.nl) oder  
senden sie E-Mail an: [renee.schreurs@planet.nl](mailto:renee.schreurs@planet.nl)

## Tipps für zu Hause

In vielerlei Hinsicht können sie ihr Kind dazu ermutigen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Schauen Sie sich die folgenden Beispiele an:

- o positionieren sie eine Obstschale an einem Ort, den die Kinder gut erreichen können
- o servieren sie Obst als Dessert oder Snack
- o belegen sie Brot häufiger mit Obst oder Gemüse, z.B. mit dünnen Bananen- oder Tomatenscheiben
- o Geben sie Obst und Gemüse zum Geburtstag mit in die Schule
- o ein wenig Obst und Gemüse zum Frühstück oder Abendessen servieren
- o die Kinder motivieren neue Sorten/Varianten zu probieren
- o Lassen sie Kinder bei der Auswahl und Zubereitung von Mahlzeiten häufiger mithelfen
- o Bieten sie Obst und Gemüse mundgerecht an

o

Ersetzen sie Softdrinks und süße Joghurtdrinks mit Orangen- oder Multivitaminsaft. Ein Glas Fruchtsaft (100%) zählt als eine Portion Obst am Tag.