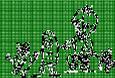




Wohlbefinden durch den Garten

Heidemarie Franzke, *Comenius-Institut Radebeul*
Christina Müller, *Projekt "Ernährungserziehung Sachsen"*

3. Freude am Essen und ausgewogene Ernährung



Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Wohlbefinden durch Obst und Gemüse aus dem Schulgarten

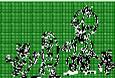
in der Arbeit der Fachfrauen/-männer für Kinderernährung, z. B.

Äpfel

Apfel-
Gemüse-
Rohkost



Apfelteiler



Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Wohlbefinden durch Obst und Gemüse aus dem Schulgarten

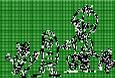
in der Arbeit der Fachfrauen/-männer für Kinderernährung, z. B.

Kartoffeln

Bunte
Kartoffel-
salate



Kartoffel-
könig



Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Wohlbefinden durch Obst und Gemüse aus dem Schulgarten

in der Arbeit der Fachfrauen/-männer für Kinderernährung, z. B.

Kräuter

Kräuteressig und -öl

Kräuterdips



Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Obst und Gemüse aus dem Schulgarten

Apfel, Birnen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen,
Pflaumen

Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Kräuter, Kürbis,
Möhren, Porree, Radieschen, Salate, Tomaten, Zucchini,
Zwiebeln

frisch zubereitet
nach bewährten traditionellen Rezepten
oder
Abgabe an Lehrer/innen und Eltern



Obst und Gemüse – 5 am Tag

Die Gesundheitskampagne mit Biss!

Jede(r) täglich:

3 Portionen Gemüse

und

2 Portionen Obst



1 Portion = 1 Hand voll



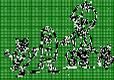


Obst und Gemüse – 5 am Tag

Die Gesundheitskampagne mit Biss!

Jede(r) täglich:

zu jeder Mahlzeit
eine Portion Gemüse oder Obst



Obst und Gemüse – 5 am Tag

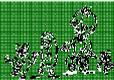
Die Gesundheitskampagne mit Biss!

Kinder:

ca. 350 - 450 g/Tag

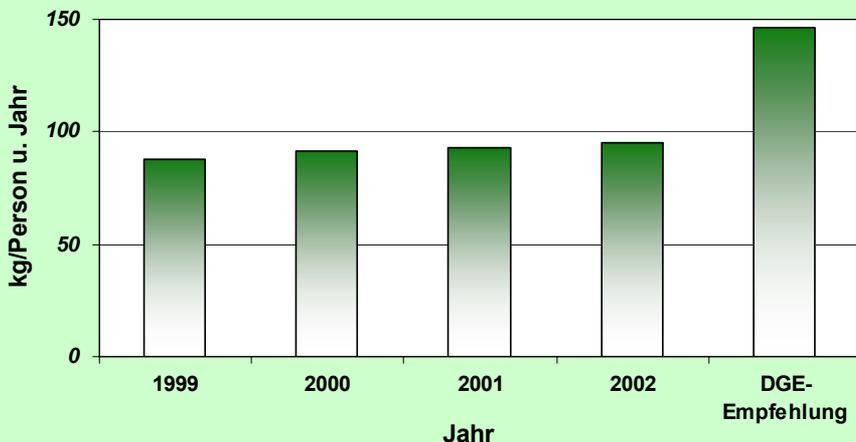
Erwachsene:

ca. 650 g/Tag

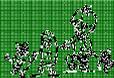




Gemüseverzehr in Deutschland



Quelle: Ernährungsbericht 2004, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

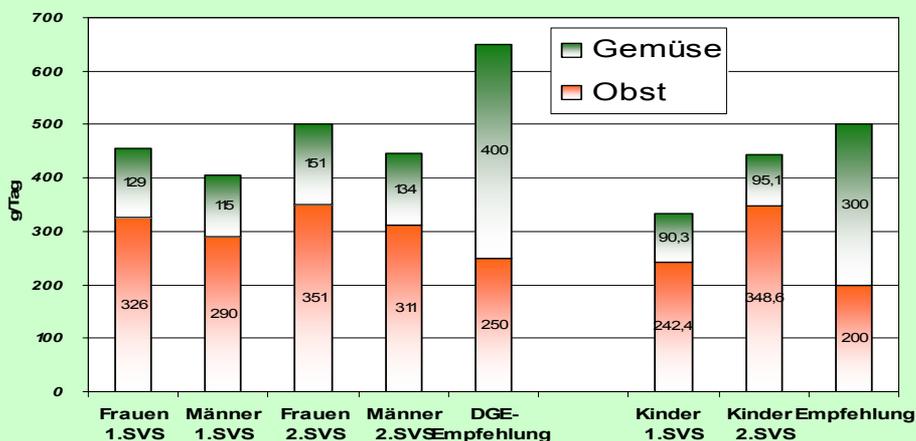


Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Obst- und Gemüseverzehr in Sachsen



Quelle: 1. Sächsische Verzehrsstudie 2001, SMUL/LfL und 2. Sächsische Verzehrsstudie 2006, SMS/LfL

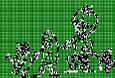


Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Obst- und Gemüseverzehr erhöhen

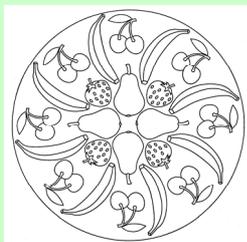


Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

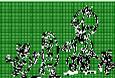
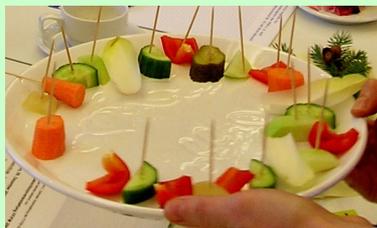
Christina Müller



Obst- und Gemüseverzehr erhöhen



- Rezepte und praktische Empfehlungen mit Hintergrundinformationen
- Rätsel, Mandalas, Spiele...



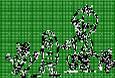
Fachfrauen/-männer für Kinderernährung

Christina Müller



Wohlbefinden Obst und Gemüse – praktisches Arbeiten

- Arbeitstechniken
- Hygiene
- "mit allen Sinnen" und Dekorationen

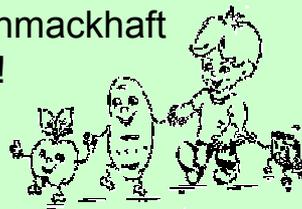


Wohlbefinden mit Obst und Gemüse aus dem Schulgarten

Gesundheitsziel "gesund aufwachsen"

vollwertig – bedarfsgerecht und schmackhaft
essen & trinken mit Genuss!

Guten Appetit!



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

