

Äpfel – lecker und gesund



Foto: Fotolia.de/Johanna Mühbauer

Äpfel sind mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von durchschnittlich 19 kg pro Jahr¹ das beliebteste Obst in Deutschland. Sie sind ein preisgünstiges und in jedem Supermarkt erhältliches Obst und bieten mit ihrer großen Sortenvielfalt von süß bis sauer für jeden Geschmack etwas. Zudem sind sie als regionales Produkt erhältlich.



www.bzfe.de

Äpfel sind reich an Vitaminen (vor allem Vitamin C), Mineralstoffen (vor allem Kalium), an entzündungshemmenden Gerbstoffen, verdauungsfördernden Ballaststoffen (Pektin) und energiespendenden Kohlehydraten (Frucht- und Traubenzucker). Und weil der Apfel zu 85 Prozent aus Wasser besteht, ist er auch ein gesunder Durstlöscher. Mehr zu den Inhaltsstoffen finden Sie hier: www.bzfe.de/inhalt/aepfel-gesund-essen-3999.html



Die KIGGS-Ergebnisse:
<http://t1p.de/kiggs2>

Die meisten Kinder wissen, dass viel Obst und Gemüse zu einer gesunden Ernährung gehören. Dennoch klafft eine große Lücke zwischen Theorie und Praxis. Die KIGGS Studie Welle 2 stellt fest, dass Elf- bis 17-Jährige im Vergleich zu 2008 erheblich weniger Gemüse essen und der Anteil der Kinder, die die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen mit insgesamt 14 Prozent sehr gering sei (siehe auch <http://t1p.de/kiggs>) Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ist ebenfalls besorgniserregend.

¹ Statistisches Jahrbuch über Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, 2017

Auch die Schule muss hier ihrem Bildungsauftrag nachkommen. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse trägt einerseits zur Prävention von Krankheiten bei und hilft andererseits, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern. Entscheidend ist, dass von klein auf viel Obst und Gemüse gegessen wird. Haben bereits Kinder Freude am Essen von Obst und Gemüse, behalten sie diese Essgewohnheit häufig auch im Erwachsenenalter bei.



Foto: Rosa Öfinger

Für Schulen gibt es zahlreiche Programme auf Bundes- oder Länderebene, die die schulische Arbeit im Hinblick auf eine gesunde Ernährung unterstützen, unter anderem:



5 am Tag

Kampagne „5 am Tag“

Der Verein „5 am Tag“ e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, dass jeder Mensch täglich fünf Handvoll Obst und Gemüse essen soll. Eine Portion Obst und Gemüse kann auch durch Nüsse (ungesalzen und ungeröstet), Trockenfrüchte oder ein Glas Saft oder Smoothie ersetzt werden.

Die Kampagne „5 am Tag“, die seit 2002 von der Europäischen Union gefördert wird, bietet zahlreiche Materialien und Ideen für die Umsetzung in Schulen an. Zu seinen Mitgliedern gehören wissenschaftliche Fachgesellschaften, Krankenkasse, Ministerien, Stiftungen und Partner aus der Wirtschaft. Weitere Infos: www.5amTag.de. Unter dem Stichwort „Schule“ gibt es unter anderem Infos zu Schulobstprogrammen und Unterrichtsmaterial.



EU-Programm

Schulobst- und Gemüseprogramm der EU

Zielgruppe des EU-Programms sind 6- bis 10-jährige Kinder in Bildungseinrichtungen, die kostenlos mit Obst und Gemüse versorgt werden. Schulen sollen dazu begleitende Maßnahmen im Unterricht durchführen, um sicherzustellen, dass sich die Essgewohnheiten der Kinder nachhaltig verbessern.



Foto: Fotolia.de/stockWERK

In Deutschland sind die Länder für die Durchführung des EU-Schulobst- und Gemüseprogramms zuständig. Auf der Homepage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft können Sie entnehmen, welche Länder sich daran beteiligen und wo sich Schulen bewerben können. Weitere Infos zu diesem Programm unter www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/KitaSchule/_Texte/Schulobst.html

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rund um den Apfel, März 2019
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden
Text: Anke Schönfeld, Herrenberg
Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien