

GEMÜSE, OBST, MILCH UND MILCHPRODUKTE – WICHTIGE BAUSTEINE FÜR DIE ENTWICKLUNG IHRES KINDES

Mit der „5 am Tag“-Regel erhält Ihr Kind täglich die empfohlene Menge an Gemüse und Obst: fünf Portionen, wobei eine Portion etwa einer Kinderhand entspricht. Milch und Milchprodukte ergänzen den Speiseplan und sollten idealerweise auf mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt werden. So wird Ihr Kind optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Zeiten helfen Ihrem Kind, den Tag konzentriert, leistungsfähig und ausgeglichen zu meistern. Planen Sie Zeit für gemeinsame Mahlzeiten ein.

So lassen sich beispielsweise die empfohlenen Mengen im Alltag einfach umsetzen:

Frühstück

- Zuckerfreies Müsli mit frischem Obst und Milch/Joghurt oder
- Vollkornbrot mit Käse und Gurkenscheiben oder mit Frischkäse und Kresse

Zwischenmahlzeiten

- Knackige Radieschen, Miniotomaten, Minipaprika und Käsewürfel in der Brotdose
- Fruchtiger Milchshake oder ein bunter Obstspieß am Nachmittag

Mittag- und Abendessen

- Frischer, bunter Salat oder Snackgemüse
- Schonend gegartes Gemüse als Beilage
- Joghurt mit frischem Obst als leckeres Dessert

Mit kleinen, bewussten Entscheidungen bei jeder Mahlzeit schaffen Sie die Grundlage für eine abwechslungsreiche Ernährung Ihres Kindes.

Weitere Informationen zum EU-Schulprogramm

www.Rheinland-Pfalz-isst-besser.de

www.bmleh.de

Wissenswertes rund um gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung:

www.fze.rlp.de

www.bzfe.de/bildung

Ansprechpartner/Herausgeber:

Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau,
Umwelt und Forsten Rheinland-Pfalz

Kaiser-Friedrich-Straße 1, 55116 Mainz

kita-schulprogramm@mlwuf.rlp.de



Mit finanzieller Unterstützung
der Europäischen Union
und des Landes Rheinland-Pfalz

Impressum:

Comic: Atelier Wilinski, Mainz

Fotos: E. Cleres-Thein (MLWUF), Vektor Stokart -
stock.adobe.com, BETTOVERSE - stock.adobe.com

Satz: Landesamt für Umwelt Rheinland-Pfalz

© MLWUF Juni 2026



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
LANDWIRTSCHAFT, WEINBAU,
UMWELT UND FORSTEN

EU-SCHULPROGRAMM IN RHEINLAND-PFALZ

Vielfalt entdecken. Mit allen Sinnen probieren.

Gesund genießen.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



LIEBE ELTERN UND SORGEBERECHTIGTE,

Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen – auch beim Essen.

Das EU-Schulprogramm bringt frisches Obst, Gemüse und Milch in Kindertageseinrichtungen sowie Grund- und Förderschulen und ermöglicht den Kindern, diese Lebensmittel regelmäßig kennenzulernen und zu genießen.

Über 3.000 Kitas und Schulen in Rheinland-Pfalz machen bereits mit.



WARUM IST DAS PROGRAMM WERTVOLL?

- Gesunde Ernährungsgewohnheiten von Anfang an
- Gut versorgt für einen aktiven Kita- und Schulalltag
- Lebensmittel bewusst kennenlernen – vom Feld bis auf den Teller
- Ernährung und Landwirtschaft anschaulich erleben

SO FUNKTIONIERT DAS PROGRAMM

- Einmal pro Woche erhalten die Kinder frisches Obst und Gemüse direkt in ihrer Kita oder Schule durch ausgewählte Lieferanten.
- Die Auswahl orientiert sich möglichst an der Saison und wird durch Produkte aus ökologischem Anbau ergänzt.
- Darüber hinaus wird Trinkmilch, teilweise aus ökologischer oder regionaler Erzeugung, in umweltfreundlichen 1-Liter-Gebinden bereitgestellt.
- Die Kinder verkosten die Produkte während einer gemeinsamen Frühstücks- oder Pausenzeit.
- Begleitende Bildungsangebote und praktische Aktivitäten vermitteln den Kindern Wissen über Ernährung, Lebensmittel und deren Herkunft.

WAS KOSTET DAS?

- Kostenfrei für alle teilnehmenden Kinder
- Finanzierung mit Mitteln der Europäischen Union und des Landes Rheinland-Pfalz

WICHTIGER HINWEIS

Bitte informieren Sie die Kita oder Schule über Allergien, Unverträglichkeiten oder besondere Ernährungsanforderungen Ihres Kindes.

GEMEINSAM ENTDECKEN, WAS GUTTUT

Das EU-Schulprogramm machte eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung erlebbar und unterstützt Kinder dabei, einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu entwickeln.

WAS KÖNNEN SIE ZUHAUSE TUN? – TIPPS FÜR DEN FAMILIENALLTAG

- Die Brotdose für Ihr Kind bunt und abwechslungsreich gestalten
- Täglich Obst und Gemüse anbieten
- Saisonale und regionale Produkte bevorzugen
- Lebensmittel wertschätzen und Verpackungsmüll vermeiden