



*Auch an der Schule  
Ihres Kindes!*

# DAS WIENER SCHULFRUCHTPROGRAMM

## FRUCHT MACHT SCHULE



 Bildungsdirektion  
Wien



 Für die  
Stadt Wien

# VORWORTE

© David Bohmann



Frucht macht Schule – so lautet das Motto an allen Wiener Pflichtschulen. Mit dem Wiener Schulfruchtprogramm machen wir Kindern und Jugendlichen Lust auf frisches Obst und Gemüse. Damit leistet die Stadt Wien einen wichtigen Beitrag, damit unsere Kinder auch in Zukunft gesund bleiben!

**Peter Hacker**

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

© Pertramer



Gerade in der Schule, wo Konzentration und Aufmerksamkeit gefordert sind, sollten Kinder und Jugendliche ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden. Daher wird im Wiener Schulfruchtprogramm besonderer Wert auf die Auswahl der Früchte gelegt.

**Mag. Jürgen Czernohorszky**

Stadtrat für Bildung, Integration, Jugend und Personal

© str\_Zimmer



Die Schule nimmt eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, gesunde Lebensweisen zu fördern. Mit dem Wiener Schulfruchtprogramm macht Lernen im und abseits des Klassenzimmers noch mehr Spaß!

**Mag. Heinrich Himmer**

Bildungsdirektor für Wien

© Klaus Ranger Fotografie



Wir wollen Kindern und Jugendlichen Lust auf frisches Obst und Gemüse machen. Außerdem ist es uns wichtig, Wissen über gesunde und regionale Lebensmittel zu vermitteln und nachhaltig zu verankern – und so die Gesundheit, das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit der jungen Menschen zu steigern.

**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

© Andrew Rinkhy



Neben dem gesundheitlichen ist uns auch der soziale Aspekt – ALLE Wiener PflichtschülerInnen wöchentlich mit einer Fruchtlieferung zu versorgen – ein besonderes Anliegen. Dazu gehört auch die umfassende Information und Einbeziehung der Eltern/Erziehungsberechtigten.

**Karl Dwulit**

Vorstandsvorsitzender Landesverband Wien der Elternvereine an verpflichtenden öffentlichen Bildungseinrichtungen

# FRUCHT MACHT SCHULE – DAS WIENER SCHULFRUCHTPROGRAMM

## **Frisches Obst und Gemüse direkt in die Klasse? Das Wiener Schulfruchtprogramm macht's möglich!**

Rund 4.600 Schulkassen an allen Pflichtschulen der Stadt Wien profitieren vom Wiener Schulfruchtprogramm. Jede Woche werden etwa 100.000 Schülerinnen und Schüler kostenlos mit Obst und Gemüse versorgt.

Das Wiener Schulfruchtprogramm ist eine Initiative der Stadt Wien und wird von der Wiener Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Bildungsdirektion für Wien und dem Landeselternverband Wien umgesetzt. Die Europäische Union fördert das Projekt im Rahmen des EU-Schulprogramms.

## **Was hat mein Kind davon?**

Frucht macht Schule ist ein umfassendes Programm, um den geringen Obst- und Gemüseverzehr von Kindern sowie Jugendlichen langfristig zu steigern. Unter dem Motto „Frucht macht Schule“ bekommen die Schülerinnen und Schüler aller Pflichtschulen der Stadt Wien jede Woche kostenlos Obst und Gemüse direkt in die Klasse geliefert. Die Früchte haben gerade Saison und stammen von LieferantInnen aus der Region.



Mit dem Wiener Schulfruchtprogramm möchten wir Kindern und Jugendlichen möglichst früh die Bedeutung von gesunden und regionalen Lebensmitteln näherbringen. Gleichzeitig wollen wir die Freude am Genuss von Obst und Gemüse wecken – und so die Gesundheit, das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen steigern.

FRISCHES OBST UND GEMÜSE IN DIE KLASSE

SVEŽE VOČE I POVRČE U UČIONICI

SINIFA TAZE SEBZE VE MEYVE

FRESH FRUITS AND VEGETABLES IN THE CLASSROOM

فاكهة وخضروات طازجة في الفصل

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS DANS LA SALLE DE CLASSE

# MEHR WISSEN ÜBER POWER-FRÜCHTCHEN

Frucht macht Schule ist mehr als das Verteilen von Obst und Gemüse. Das Wiener Schulfruchtprogramm vereint Wissen und Erleben im und abseits des Klassenzimmers – für SchülerInnen und LehrerInnen. Folgende Angebote unterstützen die wöchentlichen Fruchtlieferungen:

## Workshops für Klassen und LehrerInnen

SchülerInnen und LehrerInnen erfahren alles über Obst, Gemüse und gesunde Ernährung.

## Verkostungen

Sehen, Riechen, Hören, Tasten, Schmecken – Obst und Gemüse mit allen Sinnen entdecken.

## Ausflüge zu Bauernhöfen

Gemeinsame Erlebnisse bleiben den SchülerInnen oft lange in Erinnerung. Spielerisch und praxisnah werden so die Themen Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität vermittelt.

## Elterninformation

Die Informationsstände bei Elternsprechtagen bieten Informationen zum Programm und zum Thema Ernährung.

Die Fruchtlieferungen und Maßnahmen werden in Kooperation mit Max Catering, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und moderner Ernährung, Schule am Bauernhof – ein Projekt der Landwirtschaftskammer Wien – und „die umweltberatung“ umgesetzt.



RADIONICE – IZLETI – DEGUSTACIJE

ATELIERS – EXCURSIONS – DÉGUSTATIONS

ورش عمل - رحلات خارجية - حفلات تذوق

SEMINERLER – GEZILER – TATMALAR

WORKSHOPS – AUSFLÜGE – VERKOSTUNGEN

WORKSHOPS – FIELD TRIPS – TASTES

# ZUGREIFEN, BITTE! – FÜNF MAL TÄGLICH OBST UND GEMÜSE

Kinder brauchen eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung. Fünf Mal Obst und Gemüse pro Tag sind ideal.

Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll Obst oder Gemüse.

Mit den folgenden Tipps können Sie die tägliche Obst- und Gemüseration einfacher in den Alltag Ihres Kindes einbauen:

- **Frühstücksbrote mit Paradeiser, Radieschen oder Paprika belegen.**
- **Zu jeder Hauptspeise eine Gemüseportion anbieten.**
- **Ein frischer Salat ergänzt jedes Mahl.**
- **Gemüse zu schmackhaften Suppen verarbeiten.**
- **Mini-Paprika, -Gurken und Cocktailtomaten sind ideale Snacks.**
- **Obst und Gemüse kreativ anrichten: kleine Obst-Spieße oder bunte Rohkoststifte mit Dip**
- **Für zwischendurch einen frischen Smoothie aus Gemüse und Obst zubereiten.**



GÜNDE BEŞ KEZ

PET PUTA NA DAN

FÜNF MAL PRO TAG

FIVE TIMES A DAY

خمس مرات يومياً

CINQ FOIS PAR JOUR

# BUNTE VIELFALT ZU JEDER JAHRESZEIT!

Saisonales Obst und Gemüse schmeckt nicht nur besser, es liefert noch dazu wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralien. Achten Sie daher beim Einkauf darauf, welche Obst- und Gemüsesorten gerade reif sind. Unser praktischer Saison-Kalender gibt Ihnen einen groben Überblick!



Weitere Informationen unter: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)