

# Schlaue Früchtchen



**Obst und Gemüse**  
können mehr  
als du denkst!

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäisches  
Schulobstprogramm



lebensministerium.at

# Obst und Gemüse – gesunde Jause für die Pause!

Warum ist es so wichtig, in den Schulpausen immer wieder Obst und Gemüse zu essen?



Ganz einfach:

Weil in Obst und Gemüse viele wichtige Vitamine und Mineralien und Ballaststoffe stecken, die dir Kraft geben und deinem Körper gut tun!

Obst & Gemüse machen dich ...

> **FIT**

weil sie wenig Kalorien haben und dir viel Energie liefern. Du kannst also nach Lust und Laune reinbeißen, ohne dick zu werden.

> **SCHLAU**

weil sie die Konzentration fördern und dir helfen, in der Schule besser aufzupassen. Dann hast du am Nachmittag mehr Zeit zum Spielen.

> **GESUND**

weil sie das Immunsystem stärken und ihre Pflanzenstoffe deinen Körper aktiv gegen Krankheiten schützen können.

Und das ist nicht alles. Obst und Gemüse machen auch Spaß! Zum Beispiel, indem man gemeinsam lustige Gesichter daraus macht und diese anschließend mit Genuss aufisst!

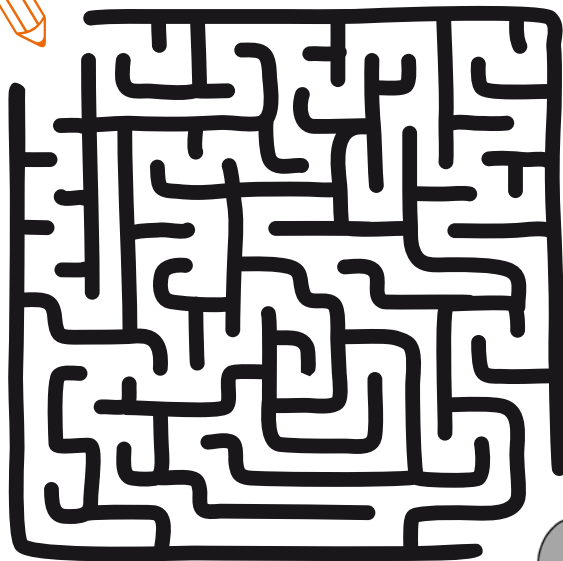


# So einfach kommst du zu weiterem Schulobst:

Damit du auch in Zukunft knackiges Obst & Gemüse in der Schule genießen kannst, gibt es eine eigene Schulobstaktion der Europäischen Union. Auch deine Schule kann daran teilnehmen!

Sprich mit deinen Eltern, deinem Lehrer, deiner Lehrerin, den Mitschülern und Mitschülerinnen darüber – alle Informationen findet ihr auf [www.ama.at](http://www.ama.at) oder <http://schulobst.lebensministerium.at>

Du wirst sehen, es ist in Wirklichkeit viel einfacher an Schulobst zu kommen als in diesem Labyrinth:



# Mehr als gesund: unser Obst und Gemüse!

Wer heimisches Obst und Gemüse isst, tut nicht nur sich selbst was Gutes, sondern unterstützt auch die Bäuerinnen und Bauern, die sich täglich um hochwertige und gesunde Produkte bemühen.

Und das ist wichtig! Denn mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln ist auch eine gepflegte Landschaft und eine intakte Umwelt verbunden. So sorgen bei heimischen Lebensmitteln die kurzen Transportwege für mehr Frische und Qualität und sind auch besser für den Klimaschutz.



Foto: BMLFUW/Newman

**„Du siehst also, es besteht ein wichtiger Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, funktionierender Landwirtschaft und einer intakten Umwelt!“**

Niki Berlakovich  
Landwirtschafts- und Umweltminister

Das Schulobstprogramm, welches nun das zweite Jahre durchgeführt wird, wurde ursprünglich von Landwirtschafts- und Umweltminister Niki Berlakovich gemeinsam mit der Agrarmarkt Austria Marketing GmbH ins Leben gerufen. Die Initiative wird von der Europäischen Union gefördert.

Weiter Informationen findest du unter [www.ama.at](http://www.ama.at) oder <http://schulobst.lebensministerium.at>

#### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft; Stubenring 1, 1010 Wien; Gesamtkoordination: Abteilung III 10; Stand: Oktober 2010

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herstellers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzung und Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Text und grafische Gestaltung: A&V Werbeagentur Communication Ges.m.b.H.