



Liebe Eltern,

In den nächsten Wochen möchten wir durch zahlreiche spannende Aktionen Ihr Kind für die Fitmacher Gemüse und Obst begeistern. Machen Sie mit – es lohnt sich! Gemeinsam möchten wir erreichen, dass die Kinder in Zukunft (noch) mehr Gemüse und Obst und vielfältiger essen als bisher.

Hier einige **MITMACH-IDEEN** für Sie:

- Essen Sie selbst viel Gemüse und Obst und zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihnen schmeckt.
- Ein offenes Ohr haben für die Ideen, die Ihr Kind aus der Schule mitbringt.
- Ihr Kind in der Küche mithelfen lassen: Es kann Gemüse und Obst waschen, putzen, klein schneiden und fantasievoll anrichten. Bestimmt wird es auch gern die Salatsoße rühren, den Pizzaboden mit Zucchinischeiben, Mais und Paprikastreifen belegen und für die ganze Familie Fingerfood herstellen. Sicherlich kennen Sie noch viel mehr Möglichkeiten, Ihr Kind an der Essenzubereitung zu beteiligen.
- Gemeinsam das Essen planen und einkaufen. Mit der Klasse werden wir die Einkaufsorte in der Nähe der Schule erkunden, damit Ihr Kind kleine Einkäufe selbstständig erledigen kann.
- Sich die Zeit nehmen, gemeinsam Gemüse und Obst zu essen und die große Vielfalt des Angebots zu nutzen.

Bei selbst gemachtem Essen und mundgerechtem Fingerfood greifen die Kinder schneller zu.

Probieren Sie es gleich beim Abendessen oder Pausenbrot aus.

Kennen Sie noch weitere Tricks, den Kindern Gemüse und Obst schmackhaft zu machen? Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

Prima wäre es auch, wenn Sie uns beim Schneiden von Obst und Gemüse unterstützen können!

Herzliche Grüße und viel gemeinsame Zeit mit Gemüse und Obst!