



## PRESSEINFORMATION

### Erleben, riechen, schmecken

**Kinder sind neugierig, wissbegierig und möchten ernst genommen werden - drei Eigenschaften, über die sich Kinder bei Gemüse und Obst zum Zugreifen motivieren lassen. Ideal zum Ausprobieren und Experimentieren sind kleine Zwischenmahlzeiten für die Schule oder für zwischendurch, so die von der EU geförderte Obst- und Gemüsekampagne Snack5.**

Pausensnacks mit Obst oder gar Gemüse? Wenn Kinder und Jugendliche hier den Kopf schütteln und lieber ein süßes Gebäck mitnehmen möchten, ist es an der Zeit, Neues auszuprobieren. Der Lieblingsnack muss ja nicht gleich ganz aus der Pausendose verschwinden.

#### „Was ist an Gemüse und Obst eigentlich so toll?“

Kinder essen am liebsten, was sie kennen und ihnen schmeckt. Wie wäre es also mit einem „Feldversuch“ – je nach Jahreszeit zum Beispiel im Garten, auf dem Balkon oder auf dem Wochenmarkt?

Probieren wir doch mal was Neues! Kinder lieben Essen, das sie kennen und für gut befunden haben. Um zu zeigen, wie vielfältig Gemüse und Obst sind, hilft es, Bekanntes mit Unbekanntem zu kombinieren. Ein Eldorado für die Sinne sind Wochenmärkte. Hier können Kinder je nach Jahreszeit Beeren naschen, an Lauch und Sellerie riechen oder aufgeschnittene Riesen Kürbisse von innen betrachten. Jetzt ist es Zeit für interessante Geschichten: Über die Schwarzwurzel zum Beispiel, die in der Erde wächst wie die Karotte und nur außen schwarz ist, innen hingegen weiß. Oder über die Nektarine, die aussieht wie ein rasierter Pfirsich. Die Kinder dürfen aus der bunten Pracht etwas auswählen – und zu Hause wird die Küche zum Experimentierfeld für neue Rezepte und „coole“ Zubereitungen wie Gemüsechips oder Emojis für das Pausenbrot.

Gemüse und Obst selbst zu ernten, ist für Kinder ein echtes Aha-Erlebnis. Im eigenen Beet oder Blumenkasten können Kinder Tomaten/Paradeiser, Karotten, Radieschen, Erbsen und vieles mehr aussäen, anpflanzen, pflegen und gießen und beim Wachsen beobachten.





Was reif ist, dürfen sie ernten, mit Käse oder magerer Wurst auf ihr Pausenbrot legen oder in die Snackbox packen.

### „Das kannst du doch schon selbst!“

Kinder sind gerne dabei, wenn ihre Pausensnacks geplant und zubereitet werden. In Kinderkochbüchern, auf Pinterest und YouTube, aber auch auf [snack-5.eu](http://snack-5.eu), gibt es reiche Ideen für Gemüse- und Obstsnacks, oft mit genauen Anleitungen, wie es geht. Da heißt es nur noch auswählen, einen Wochenplan machen und zur Tat schreiten.

Morgens vor der Schule geht es oft hektisch zu. Besser ist es, bereits am Vorabend die Pausensnacks gemeinsam vorzubereiten. Luftdicht verpackt und über Nacht im Kühlschrank gelagert, bleiben sie bis zum nächsten Tag frisch und appetitlich. Damit das auch so bleibt, sollten Gemüse- und Obstsnacks getrennt von Brot oder Backwaren verpackt werden. Kinder freuen sich, ihr selbstgemachtes Essen in Kita oder Schule den Freunden zu zeigen und dann genüsslich zu verzehren.

Wer nicht alle neugierigen Kinderfragen zu Gemüse und Obst beantworten kann, ist auf der Website der Snack5-Kampagne richtig. Hier gibt es außerdem saisonale Tipps für den Einkauf und viele Rezeptideen.

## Kontakt

Servicebüro 5 am Tag / Snack5  
c/o trio-market-relations gmbh  
Carl-Reuther-Straße 1  
68305 Mannheim  
Telefon: 0621 33840 114

[info@snack-5.eu](mailto:info@snack-5.eu)  
[www.snack-5.eu](http://www.snack-5.eu)  
[#bettersnack5](https://twitter.com/bettersnack5)