



Ernährungsbewusst
tut gut

Eine Initiative
regionaler Unternehmen
**für eine gesündere
Lebensart**



Fränkische Obstbauern e.V.

Gemeinsamkeit macht stark. **Wir tun was.**



**Eine bewusste
Ernährung und aus-
reichende Bewegung
steigern eindeutig
die Lebensqualität
– und das in jedem
Alter.**



Eine Initiative regionaler Unternehmen
für eine gesündere Lebensart

Gesunde Produkte aus der Region Bayerischer Unter-
main leisten dazu tagtäglich einen wichtigen Beitrag.
Unter dem Dach „Ernährungsbewusst tut gut“ ist eine
Kooperation regionaler Unternehmen entstanden mit
dem Ziel, mehr Bewusstsein für eine gesündere Lebens-
einstellung zu fördern.

Die Region bietet eine hohe Lebensqualität: **Wir genießen sie.**



Foto Klenk

Der Landkreis Miltenberg, die Stadt und der Landkreis Aschaffenburg stehen für Werte, die uns allen eine hohe Lebensqualität bieten: große Waldgebiete, viel Natur, Ruhe, unberührte Landschaften und eine schonende, aber kraftvolle Wirtschaftsstruktur. Hier lebt es sich sehr gut, sagen 82 % der Bewohner. Die intakte Region ist ein wichtiger Baustein für eine gesündere Lebensart.

Die Kooperationspartner.

Wir stellen uns vor.



Fränkische Obstbauern e.V.

Die AOK versichert in Bayern mehr als 4 Millionen Menschen. Mit mehr als 40 % Marktanteil ist die AOK Marktführer in der gesetzlichen Krankenversicherung. Unsere Ernährungsexperten leisten einen wichtigen Beitrag bei der Beratung, wenn es um gesünderes Essen geht. Wir zeigen Ihnen, dass bewusste Ernährung nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern dass Sie damit Ihr Leben lebenswerter machen können. Deshalb unterstützen wir auch gerne diese Initiative. → www.aok.de

Die INITIATIVE BAYERISCHER UNTERMAIN wirbt für den Bayerischen Untermain als Region mit außerordentlicher Lebensqualität. Und zu einer Region mit Lebensqualität gehören regionale Produkte einfach dazu! Heimische Erzeugnisse schmecken besonders gut und sind gesund, da sie keine langen Transportwege haben und frisch auf den Tisch kommen. Mit regionalen Apfelmärkten und Internetdatenbank für regionale Produkte möchten wir zeigen, dass Landschaftsschutz schmecken und gesund sein kann! → www.bayerischer-untermain.de/produkte

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb arbeiten wir bewusst mit Dinkel aus der Region und setzen ihn in allen unseren Spezialitäten als Hauptgetreidequelle ein. Wir verwenden nur natürliche Zutaten wie Getreide, Saaten und Trockenobst von Premiumqualität und verzichten auf synthetische Geschmacksverstärker. → www.erbacher-dinkel.de

Natürliches Mineralwasser direkt im Naturpark Spessart. Das ökologisch intakte Naturgebiet mit großen Wäldern sichert den Wasserhaushalt und die Qualität unserer verschiedenen Brunnen. → www.sodenthaler.de

Frisches Obst aus der Region liefert einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Ernährung. In den fränkischen Obstbaubetrieben ist die ganze Vielfalt der heimischen Obstsorten vorhanden. Frische Früchte können daher auch zu jeder Jahreszeit angeboten werden. Besonders reichhaltig ist die Auswahl an Äpfeln. Über 40 verschiedene Sorten werden von den fränkischen Obstbauern angebaut. → www.fraenkische-obstbauern.de

Die Initiative ist eine gute Sache.

Wir unterstützen sie.



Roland Schwing
Landrat Landkreis
Miltenberg



Dr. Ulrich Reuter
Landrat Landkreis
Aschaffenburg



Klaus Herzog
Oberbürgermeister
Stadt Aschaffenburg

Gesunde Kinder - fit fürs Leben

Ernährungsbildung wird zunehmend zum Programm an Schulen – aber auch in Kindergärten oder Familienbildungsstätten. Das ist richtig und wichtig in einer Zeit, in der viele Kinder und Jugendliche unter Bewegungsmangel und einseitiger Ernährung leiden. Angesichts der z. T. alarmierenden Ergebnisse entsprechender Studien sind wir gefordert, neue Wege – auch und gerade in der Prävention – zu gehen. Mit unseren heimischen Obst- und Gemüseerzeugnissen möchten wir ebenfalls einen Beitrag dazu leisten. Sie schmecken besonders gut und sind gesund, da sie keine langen Transportwege haben und damit frisch auf den Tisch kommen. Wir sind daher sehr dankbar über das Engagement der beteiligten Kooperationspartner der Initiative „Ernährungsbewusst tut gut“, unterstützt sie doch die weitere Bewusstseinsbildung unserer jungen Menschen und ihrer Eltern zur gesunden Ernährung.

Gesund essen und trinken will gelernt sein. **Wir helfen dabei.**



15 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig und 6 % sogar stark übergewichtig. Die Gründe dafür liegen in der Fehlernährung und im Bewegungsmangel. Da die Entwicklung der richtigen Einstellung schon im Kindesalter beginnt, konzentriert sich die Aufklärungsarbeit zunächst auf unterrichtsbegleitende Informationen an den Schulen in unserer Region.

Vorsorge gegen Übergewicht und Spaß an gesunden Produkten fördern, darin sehen wir unsere Hauptaufgabe.

Ausführliche Informationen:
www.ernaehrungsbewusst-tut-gut.de

Schritt für Schritt zu mehr Bewusstsein. **Wir vermitteln Wissen.**



Grundlage unserer Arbeit in den Schulklassen 5 bis 9 bildet das praxiserprobte Modell der aid-Ernährungspyramide. Die Schüler lernen, ihre Essgewohnheiten zu überprüfen, ihr Essen richtig zu portionieren und in welchen Mengen die einzelnen Lebensmittelbausteine Getränke, Getreide, Obst und Gemüse wichtig sind. Neben dem Verstand werden vor allem die Sinne angesprochen – das bildet die Grundlage der Erkenntnis- und Erfahrungsbildung. Alles in allem ein Lernen mit einem hohen Spaß-Faktor.



Ernährungsbewusst tut gut

Eine Initiative regionaler Unternehmen
für eine gesündere Lebensart



Fränkische Obstbauern e.V.