

PREISE

1. PREIS:

2 Übernachtungen für 4 Personen (2 Erwachsene und 2 Kinder) mit Frühstück (Freitag bis Sonntag) auf einem der 400 Ferienbauernhöfe in ganz Niedersachsen.

E-Mail: info@bauernhofferien.de
Telefon: 0441 / 3610600

Gestiftet von:



2. PREIS:

Zwei kuh-le Müslischalen

3. – 10. PREIS:

To-Go-Becher

11. – 30. PREIS:

Kuh-ler Turnbeutel

Einsendeschluss: 31. März 2022



GEWINNSPIEL

Wenn Sie diese drei Fragen richtig beantworten, können Sie tolle Preise für die ganze Familie gewinnen. Achtung: Manchmal sind mehrere Antwortmöglichkeiten richtig.

1. Wie kann ich Butter selbst herstellen?

- Sahne schütteln
- Käse reiben
- Quark rühren

3. Woraus wird Quark hergestellt?

- Aus Joghurt
- Aus Butter
- Aus Milch

2. Wie kann ich mein Kind dazu bringen, ein neues Lebensmittel zu probieren?

- Das Kind zum Verzehr zwingen.
- Das Lebensmittel fünf- bis zehnmal anbieten.
- Das Lebensmittel mit anderen, beliebten Lebensmitteln kombinieren.



Wie wird Milch auf niedersächsischen Bauernhöfen erzeugt?

Die Videos auf unserem YouTube-Kanal „My KUH TUBE Kids“ geben Antworten



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover
Telefon: 0511 / 85 653-0
Telefax: 0511 / 85 653-98

Gertrudenstraße 24 · 26121 Oldenburg
Telefon: 0441 / 97 382-0
Telefax: 0441 / 97 382-29

www.milchland.de
landesvereinigung@milchland.de



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Niedersachsen (DGE)

Hildesheimer Straße 24 · 30169 Hannover
Telefon: 0511 / 5441038-0
Telefax: 0511 / 38890053

www.dge-niedersachsen.de
hennemann@dge-niedersachsen.de

Informationen für Eltern

Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



MEINE BUNTE FRÜHSTÜCKS-WELT



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Liebe Eltern,

geht es Ihnen auch so wie mir? Wenn ich morgens an einen Frühstückstisch komme, der neben einem Schälchen Obstsalat, auch bunte Gemügesticks, cremigen Joghurt, saftiges Vollkornbrot und köstlich duftenden Tee bereithält, dann ist der Start in den Tag für mich perfekt und ich strahle vor Zufriedenheit: Optimale Voraussetzung für einen arbeitsreichen Tag.

Und nicht nur das: zusätzlich kann ich meine über die Nacht geleerten Akkus wieder optimal auffüllen und nehme ganz automatisch zahlreiche lebenswichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe auf. Je nach Jahreszeit saisonal variiert, bringt dieser Frühstücksplan vielfältige, abwechslungsreiche Kreationen hervor – **BUNT** – lecker! Außerdem können unterschiedliche kulturelle Einflüsse das Frühstück noch abwechslungsreicher machen.

All das können Sie für sich selber und Ihre Familie (fast) kinderleicht auch realisieren. Es bedarf nur ein paar kleiner Rituale am Vorabend – genau wie das alltägliche Zähneputzen: Handgriffe wie Tisch decken, Obstsalat und Gemügesticks schneiden, in ansprechende Behältnisse füllen und kühlstellen. So muss am Morgen nur noch alles auf den Tisch gestellt werden, während der Tee seinen Duft verströmt.

Wer kann dazu „Nein“ sagen? Und: Es lohnt sich.



Mit dem erfolgreichen Ernährungs- und Bewegungsprogramm **„Gemeinsam schmausen in den Pausen“** unterstützen Karla und Kalle Schulen beim Erlernen von gesundheitsförderndem Essverhalten – und zwar ganz nebenbei. Machen Sie mit, es lohnt sich auch in diesem Jahr die Vielfalt der Lebensmittel schon zum Frühstück zu erleben!

Dörthe Hennemann

Dörthe Hennemann
Dipl. Oecotrophologin
DGE Sektion Niedersachsen

Gemeinsam schmausen in den Pausen

In der Schule Ihrer Kinder gehört ein gemeinsames Lehrer*innen-Schüler*innen-Frühstück zum Schulalltag. Dieses Frühstück unterstützt die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN) gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen, mit einer Auswahl an Materialien.

Dazu zählen:

- 1 abwischbares Tischset pro Kind – für gemeinsames Schmausen in oder vor den Pausen (DIN A3)
- 1 Memo-Spiel (DIN A3) pro Kind – zum Ausschneiden
- 1 Poster (DIN A2) für den Klassenraum
- 1 Info für Lehrer*innen (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen

- 1 Info für Eltern (DIN A5), inklusive attraktivem Gewinnspiel, pro Kind

Wenn Lehrer*innen und Schüler*innen täglich gemeinsam frühstücken und sich bewegen, ist das besonders nachhaltig für einen gesunden Lebensstil. Für das gemeinsame Schulfrühstück können 5 Minuten der ersten großen Pause sowie 5 Minuten der Unterrichtsstunde davor oder danach genutzt werden. Dann bleibt noch genügend Zeit für Bewegung und Entspannung an der frischen Luft.

Ihre Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Niedersachsen



Meine bunte Frühstücks-Welt

Mit der diesjährigen Aktion „**Gemeinsam schmausen in den Pausen**“ möchten wir Sie und Ihre Kinder ermuntern, die Vielfalt der Lebensmittel, insbesondere der Milchprodukte, gemeinsam zu erkunden und auszuprobieren. Kinder mögen Abwechslung und Überraschungen – schließlich ist nichts schlimmer als Langeweile! Was für den Alltag in Schule und Freizeit gilt, sollte auch beim Essen beherzigt werden. Denn eine bunte Auswahl an Lebensmitteln schafft eine perfekte Grundlage für eine ausgewogene Ernährung, die alle wichtigen Nährstoffe liefert und somit wichtig für eine gesunde Entwicklung der Kinder ist.

Dennoch hat jedes Kind von Natur aus eine angeborene Skepsis gegenüber neuen Lebensmitteln. Deswegen kann es sein, dass neue Produkte fünf- bis zehnmal probiert werden müssen, bis sie von den Kindern akzeptiert werden. Hierbei ist es wichtig, keinerlei Druck auszuüben; kleine, kindgerechte Portionen zuzubereiten und unbekannte Nahrungsmittel in verschiedenen Zubereitungsarten (roh, gekocht, gebraten) anzubieten. Zudem kann es von Vorteil sein, etwas Unbekanntes mit einem Lieblingslebensmittel zu kombinieren. Auch eine Phase mit einseitiger Ernährung muss nicht unbedingt besorgniserregend sein, solange das Kind munter und fit ist. Sprechen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt an.

Interessant kann es für Kinder sein, wenn sie selbst beim Einkauf dabei sind. Hierbei kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen beim Anstehen an der Kasse, wenn die kleinen Süßigkeiten direkt auf Augenhöhe sind. Um diese Situation zu umgehen, sollte man vorab feste Regeln abmachen: Z. B. darf sich das Kind immer ein Lebensmittel selbst aussuchen. So hat es eine gewisse Entscheidungsfreiheit und keinen Grund mehr zum „Quengeln“ an der Kasse. Auch während der Essenzubereitung kann das Kind dabei sein, mithelfen und natürlich auch ein wenig naschen. Gerichte, bei denen die Kinder selbst aktiv mitgeholfen haben, werden

nachher auch meistens eher probiert und akzeptiert. Spannende Namen lassen Gerichte zusätzlich attraktiver werden. Außerdem ist es wichtig, dass es täglich eine gemeinsame Mahlzeit gibt, bei der die Erwachsenen als gutes Vorbild agieren und selbst einen bunten Teller mit Genuss verzehren.

Abwechslung beim Frühstück

Besonders beim Frühstück lässt sich eine breite Lebensmittelauswahl einfach in die Tat umsetzen. Je nach Saison können verschiedene Obst- und Gemüsesorten, beispielsweise als Fingerfood, angeboten werden. Auch beim Getreideprodukt kann zwischen Vollkornbrot, z. B. Roggen, Dinkel oder Weizen, und selbstgemachten Müslis und Porridges (Haferbrei) gewechselt werden.

Eine sehr große Vielfalt bieten Milchprodukte. Neben der „normalen“ Trinkmilch, die als Milchshake oder zum Müsli angeboten werden kann, gibt es dank verschiedener Verarbeitungsmethoden eine große Palette an Milchprodukten. Dazu zählen zum Beispiel die Sauermilchprodukte, wie Joghurt und Buttermilch. Diese können pur oder mit frischem, püriertem Obst verfeinert angeboten werden.

Ein herzhaftes Milchprodukt ist Käse. Verschiedene Käsesorten können als Brotbelag oder als kleiner Zwischensnack verspeist werden. Käse liefert den Mineralstoff Kalzium, der für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt wird. Auch Quark zählt aufgrund seiner Herstellung zu den ungereiften Käsesorten. Er kann mit Müsli oder mit frischem Obst zubereitet werden.

Zu Gemüsesticks kann man einen leckeren Dip aus einem Sahneprodukt, wie Schmand, und Quark mit frischen Kräutern reichen.

Die Welt der Milch und Milchprodukte ist sehr vielfältig und kann durch die richtige Auswahl zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Außerdem bieten Milchprodukte auch einen praktischen und schönen Zugang zu anderen Kulturen, da im Ausland viele weitere Milchprodukte, wie z. B. Ayran, Lassi oder Kefir, zur landestypischen Ernährung zählen.

Damit die Kinder selbst einen Überblick über die verzehrten Milchprodukte erlangen, kann gemeinsam ein einwöchiges Milch-Tagebuch geführt werden. Die passende Vorlage zum Ausdrucken oder Bestellen erhalten Sie hier: www.milchland.de/shop



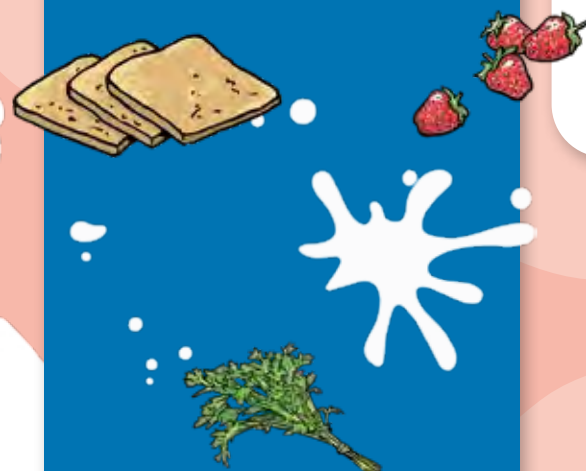
Milchprodukte selbst herstellen

Damit die Milchprodukte länger haltbar und keimarm zu genießen sind, sollten ein paar Hygieneregeln eingehalten werden: Ein sauberer Arbeitsplatz, das Verwenden von heiß ausgespülten Gefäßen und frisch gewaschenen Handtüchern. Außerdem sind lange Haare zusammenzubinden, Schürzen zu tragen und gründlich die Hände zu waschen. Während der Zubereitung dürfen Hände nicht ins Gesicht gelangen und nur in die Armbeuge geniest werden.

GEMEINSAM GELINGT GUTE ERNÄHRUNG

Damit Kinder ganz bewusst in die Wahl der Produkte miteinbezogen werden und die große Vielfalt der Milchprodukte kennenlernen, können Sie folgende Tipps mit in den Alltag einbauen:

- Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zusammen einkaufen und lassen es das große Kühlregal nach unterschiedlichen Milchprodukten durchsuchen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Ursprung der Milchprodukte: Von der Kuh bis zum Frühstückstisch.
- Kochen Sie möglichst oft zusammen mit Ihrem Kind und variieren dabei immer wieder bei der Lebensmittelauswahl.



BUTTER



5 kleine, saubere Gefäße (z. B. Marmeladengläser)
1 Becher gekühlte Schlagsahne

- Eine kleine Menge Schlagsahne in das Gefäß geben Deckel fest (!) verschließen.
- Gefäß ca. 3 min. kräftig schütteln: Zunächst wird aus der Flüssigkeit steif geschlagene Sahne. Wenn dann weiter geschüttelt wird, trennt sich das Fett (die Butter) von der Flüssigkeit (Buttermilch) und man hat weiche, streichfähige Butter hergestellt. Auch die Buttermilch kann problemlos probiert werden.
- Tipp: Wenn zu Beginn Kräuter in die flüssige Schlagsahne gegeben werden, hat man anschließend selbstgemachte Kräuterbutter.



JOGHURT (ca. 1 kg)

1 Liter H-Milch
150 g Naturjoghurt
1 große Schüssel
1 große Aufbewahrungsbox mit Deckel
Gefäße zum Abfüllen des Joghurts (z. B. Einmach- oder Marmeladengläser)
1 großes Handtuch/Decke
Obst nach Geschmack

- Milch und Joghurt in die große Schüssel geben und verrühren.
- Milch-Joghurt-Gemisch 90 Sekunden in der Mikrowelle leicht erwärmen.
- Warme Milch in die sauberen Gefäße füllen und verschließen.
- Gefäße in die Box stellen und die Box mit heißem Wasser (aus dem Wasserkocher) befüllen und mit dem Deckel verschließen. In das große Handtuch einwickeln und 24 Stunden ruhen lassen – der Joghurt darf nicht berührt oder bewegt werden!
- Anschließend für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann ist er verzehrfertig.
- Je nach Geschmack noch mit (püriertem) Obst verfeinern.
- Tipp: je höher der Fettgehalt der Milch, desto cremiger wird der Joghurt.



QUARK (ca. 250 g)

1 Liter Milch
75 ml Buttermilch
1 Schüssel mit Deckel
1 großes Sieb
2 saubere (Trocken-)Tücher
1 große Schüssel

- Milch und Buttermilch in die Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend den Deckel aufsetzen und für 48 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Ein Küchentuch auf das Rost im Backofen legen und die verschlossene Schüssel darauf stellen. Den Ofen auf ca. 35 Grad erwärmen und die Milch darin zwei Stunden stehen lassen.
- Die „flockige“ Milch vorsichtig in das Sieb gießen. Die Enden des Tuchs zusammenbinden, um die Flüssigkeit herauszudrücken.
- Den Quark in ein Gefäß umfüllen und in den Kühlschrank stellen oder direkt verzehren.
- Tipp: Quark lässt sich süß – mit geschnittenem oder püriertem Obst – oder herzhaft als Dip mit frischen Kräutern genießen.



Kinderleichte Rezepte mit den unterschiedlichen Milchprodukten finden Sie auf unserem Rezeptportal www.landgemachtes.de/category/kinderleicht.

Wer wissen möchte, wo die Milch herkommt, kann Milchbauern und ihre Milchkühe auf www.milchland.de/schulen-und-kitas/mykuhtubekids entdecken.

Bastelmaterial und Ideen für Upcycling und Do-it-yourself finden Sie in unserem Web-Shop www.milchland.de/shop.

Milch und Gemüse/Obst in der Schule

Mit dem **Europäischen Schulprogramm** und ihren Programmkomponenten Milch (konventionell erzeugte Trinkmilch, ökologisch erzeugte Trinkmilch, Weidemilch mit dem Pro Weideland Label sowie laktosefreie Trinkmilch) und Obst und Gemüse stellt die Europäische Union Schulen finanzielle Unterstützung bereit, damit den Kindern regelmäßig Milchprodukte sowie Obst und Gemüse angeboten werden können. In Niedersachsen erhielten Schulen und Kitas für dieses Schuljahr die Möglichkeit, sich auf www.schulprogramm.niedersachsen.de für die kostenfreie Belieferung mit Obst und Gemüse und/oder Milch (ausschließlich Milch pur) zu bewerben. Zu den Bewerbungsbedingungen gehört u. a. die Durchführung sogenannter pädagogischer Begleitmaßnahmen, zu denen auch diese Unterrichtsmaterialien „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ zählen. Weitere Maßnahmen sowie die ausgewählten

Schulen und die zugelassenen Schulmilchlieferanten sind auf dem Internetportal zu finden.



Angebot von Milch und Mixmilch für alle Schulen:

Selbstverständlich können sich alle Schulen das ganze Jahr über weiterhin mit Milch und Milchmischgetränken kostenpflichtig versorgen lassen.

Wichtige Informationen finden Sie hier:

Milch in Schulen:
www.milchland.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php

Obst und Gemüse in Schulen:
www.dgevesch-ni.de



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
www.milchland.de

Ich möchte mich in der Schule meines Kindes für eine Milchbelieferung einsetzen. Bitte rufen Sie mich an:

Telefon: _____

Name: _____

Adresse: _____

Name der Schule: _____

Bitte ausreichend frankieren.

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
Kennwort Schmausen 2021/2022
Seelhorststraße 4

30175 Hannover