

## EU-Schulprogramm: Milch und Obst/Gemüse

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](http://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 pädagogi-

scher 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 Milchmixgetränken kostenpflichtig versorgen lassen.

### Wichtige Informationen finden Sie hier:

Milch in Schulen:  
[www.milchland.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php](http://www.milchland.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php)

Obst und Gemüse in Schulen:  
[www.dgesch-ni.de](http://www.dgesch-ni.de)

## KLASSENQUIZ mit tollen Preisen

Wer gemeinsam mit seiner Klasse Fragen zum Thema „**Meine bunte Frühstückswelt**“ beantworten möchte, kann beim Klassenquiz attraktive Preise gewinnen.

**Einfach die richtigen Antworten ankreuzen und den Quizzettel bis zum 31.03.2022 an die rechtsstehende Adresse der Landesvereinigung senden.**

Unter allen richtig eingesandten Fragebögen (ein Fragebogen pro Klasse) verlosen wir tolle Preise. Der Hauptpreis ist ein Besuch auf einem Bauernhof. Außerdem erwarten die Schulklassen tolle Sachpreise.

**Die Gewinner werden im Frühjahr 2022 ermittelt.**



Videos über das Leben und Arbeiten auf niedersächsischen Milchbauernhöfen ...



... finden Sie auf unserem YouTube-Kanal „My KuhTube Kids“



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](http://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](http://www.dge-niedersachsen.de)  
hennemann@dge-niedersachsen.de

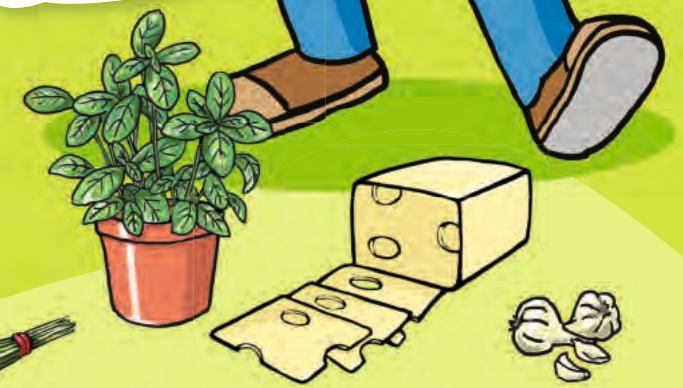
## Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



MEINE BUNTE FRÜHSTÜCKSWELT



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.







## Gemeinsam schmausen in den Pausen

„**Meine bunte Frühstücks-Welt**“ lautet der Titel unserer diesjährigen Frühstücksaktion „**Gemeinsam schmausen in den Pausen**“. Mit unseren Materialien möchten wir Sie und Ihre Schüler\*innen bei einem gemeinsamen Pausenfrühstück unterstützen. 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.

### Wir wünschen viel Spaß beim gemeinsamen Schmausen in den Pausen!

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

### Liebe Lehrer\*innen,

geht es Ihnen auch so wie mir? Wenn ich morgens an einen Frühstückstisch komme, der neben einem Schälchen Obstsalat, auch bunte Gemüsesticks, 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 Gemüsesticks schneiden, in ansprechende Behälter 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  
Dipl. Oecotrophologin  
DGE Sektion Niedersachsen



## Unsere Themen rund um das Schulfrühstück:

- Abwechslung macht Spaß und ist gesund
- Meine bunte Frühstücks-Welt
- Praktische Ideen für den Unterricht
- EU-Schulprogramm: Milch und Obst/Gemüse

## Abwechslung macht Spaß und ist gesund

Kinder mögen Abwechslung und Überraschungen – nichts ist 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 und das 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.

Besonders interessant kann es für Kinder sein, wenn sie selbst beim Einkauf und der Zubereitung dabei sind. Außerdem ist es wichtig, dass die Erwachsenen als gutes Vorbild agieren und selbst einen bunten Teller mit Genuss verzehren.



## Meine bunte Frühstücks-Welt

Besonders in der Gruppe der Milchprodukte gibt es eine große Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln:

- Milchsorten (z. B. Frischmilch, H-Milch)
- Sauermilchprodukte (z. B. Joghurt, Buttermilch)
- Käse (z. B. Quark, Schnittkäse, wie Gouda)
- Sauerrahmprodukte (z. B. Schmand, Crème fraîche)
- Süßrahmprodukte (z. B. Schlagsahne, Crème double)
- Butterprodukte (z. B. Sauerrahmbutter, Butterschmalz)

Viele von diesen Produkten kann man beim gemeinsamen Frühstück in der Klasse finden. Auch pflanzliche Alternativen, wie zum Beispiel Haferdrink oder „Sojajoghurt“, kommen in vielen Familien immer häufiger auf den Frühstückstisch. Um einen Überblick über den Inhalt der Brotboxen zu bekommen, können regelmäßig „Guck-Buffer“ arrangiert werden. Bei diesen Buffets legt jedes Kind seine Brotbox geöffnet auf den Tisch und anschließend können sie gegenseitig die Boxen der anderen Schüler\*innen bestaunen. Dafür können die Kinder einen Arbeitszettel bekommen, auf dem sie zu jeder Produktgruppe (Getreideprodukte; Obst & Gemüse; Milchprodukte; Fleisch, Fisch & Eier) eine Strichliste erstellen. Anschließend kann gemeinsam besprochen werden, was wie oft vorkam und was vielleicht unbekannt war. Vor allem Milchprodukte bieten einen schönen Zugang zu anderen Kulturen, da im Ausland viele weitere Milchprodukte, wie z. B. Ayran, Lassi oder Kefir, zur landestypischen Ernährung zählen. So bekommen die Schüler\*innen einen Überblick über die Vielfalt der Lebensmittel und über die kulturellen Besonderheiten.

Aus den gewonnenen Erkenntnissen kann zum Beispiel ein gemeinsames, buntes Frühstücksbuffet geplant werden, bei dem auch neue Lebensmittel gemeinsam probiert werden.



## Praktische Ideen für den Unterricht

Das Thema „**Meine bunte Frühstücks-Welt**“ kann auf verschiedene Weisen in den Unterricht integriert werden.

Im **Sachunterricht** können Milchprodukte selbst von den Schüler\*innen hergestellt und später mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden:

### BUTTER

Dazu einfach ein kleines, sauberes **Gefäß mit Deckel** nehmen (z. B. Marmeladenglas), eine kleine Menge flüssige **Schlagsahne** hineingeben. Den Deckel gut (!) verschließen und dann die Kinder ordentlich schütteln lassen. 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. Wenn man zu Beginn Kräuter in die flüssige Schlagsahne gibt, hat man anschließend Kräuterbutter.



### QUARK

Für 250 g Quark einen Liter pasteurisierte **Frischmilch** und 75 ml **Buttermilch** in eine **Schüssel** geben, gut verrühren und mit einem **Deckel** abdecken. Die Milch 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. Ein großes **Sieb** in eine saubere **Schüssel** hängen und mit einem **sauberen Tuch** auslegen. Die „flockige“ Milch vorsichtig in das Sieb gießen. Die Enden des Tuchs zusammenbinden und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Den Quark in ein sauberes Gefäß umfüllen oder direkt genießen.



Falls möglich, können auch gemeinsame Wochenmarkt- oder Supermarktbesuche durchgeführt werden. Hierbei können die Kinder „Detektiv“ spielen und herausfinden, welche Milchprodukte es am Stand oder im Regal gibt. **Als Hausaufgabe können die Schüler\*innen ein einwöchiges Milch-Tagebuch anfertigen. Die passende Vorlage zum Ausdrucken oder Bestellen erhalten Sie hier: [www.milchland.de/shop](http://www.milchland.de/shop)**



Im **Kunstunterricht** können die Kinder ihre Ergebnisse vom Wochenmarkt oder Supermarkt, zum Beispiel in Form von Bildern, darstellen. Außerdem können sie leere Verpackungen „upcycling“. Für einen kleinen Organizer benötigt man einen gut ausgespülten Milchkarton. Dafür die lange Seite unterhalb des Milchkarton-Verschlusses mit dem Cutter heraus-schneiden, den Karton in Wunschfarben von außen und innen anmalen und gut trocknen lassen. Den farbigen Karton mit Stickern bekleben oder bunt bemalen und anschließend mit Stiften oder anderen Utensilien befüllen. Weitere Ideen finden Sie auch unter: [www.milchland.de/upcycling](http://www.milchland.de/upcycling).

Im **Musikunterricht** können die Schüler\*innen Lieder (auch in Englisch) zum Thema Frühstück, Lebensmittel oder Milch und Milchprodukte singen und mit Instrumenten spielen. Je nach Alter ist es auch möglich, bekannte Lieder umzuschreiben, so dass jede Strophe ein anderes Milchprodukt beschreibt.

Reime, Gedichte und Geschichten rund um Frühstück, Lebensmittel oder Milch und Milchprodukte können im **Deutschunterricht** gelesen oder selbst geschrieben werden. Außerdem können Spiele wie „Wer bin ich?“ oder eine Art „Galgenmännchen“ mit Milchprodukten als Lösungswort gespielt werden.

Im **Sportunterricht** kann zu Musik zu den Themen Frühstück, Kuh oder Milchprodukte getanzt werden. Zudem können leere Milchkartons als Kegel aufgestellt werden und kleine Milch-Kegel-Meisterschaften ausgetragen werden. In Verbindung mit dem Sachunterricht kann das „Butter schütteln“ auch im Sportunterricht erfolgen.

**Veranstaltungen:** Mithilfe von Projektwochen kann das Thema „**Meine bunte Frühstücks-Welt**“ noch weiter vertieft und im Schulleben verankert werden. Dazu eignet sich auch das Thema „Der Weg der Milch“: So kann im Laufe der Woche von Tag zu Tag der Weg von der Kuh auf dem Bauernhof, über die Molkerei bis hin zum Supermarkt erarbeitet werden. Das passende Poster finden Sie unter: [www.milchland.de/shop/poster-weg-der-milch](http://www.milchland.de/shop/poster-weg-der-milch)

Für Wandertage und Klassenfahrten können Ausflüge oder Übernachtungen auf dem Bauernhof geplant werden. Hier können die Schüler\*innen den Ursprung der Milch und Milchprodukte oder die Themen Getreide und Kartoffeln selbst erleben.

Kinderleichte Frühstücks-Rezepte mit den unterschiedlichen Milchprodukten finden Sie auf unserem Rezeptportal [www.landgemachtes.de/category/kinderleicht](http://www.landgemachtes.de/category/kinderleicht).

Wer wissen möchte, wo die Milch herkommt und nicht die Möglichkeit eines Hofbesuches hat, kann Milchbauern und ihre Milchkühe digital auf [milchland.de/schulen-und-kitas/mykuhtubekids/](http://milchland.de/schulen-und-kitas/mykuhtubekids/) entdecken. Hier gibt es auch E-Learning-Anregungen.

