

## PREISE

### 1. PREIS:

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

E-Mail: [info@bauernhofferien.de](mailto:info@bauernhofferien.de)  
Telefon: 0441 / 3610600

Gestiftet von:



### 2. PREIS:

Kuh-les Frühstück-Set

### 3. – 10. PREIS:

To-Go-Becher

### 11. – 30. PREIS:

Kuh-ler Turnbeutel

**Einsendeschluss: 31. März 2023**

## GEWINNSPIEL

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

1. Aus wie vielen Bausteinen sollte ein Frühstück bestehen?

- 8
- 4
- 2

3. Wie groß ist eine Portion?

- So groß wie mein Kopf
- So groß wie mein Bauch
- So groß wie meine Handfläche

2. Was zählt zu Milchprodukten? Kreuze die Antwort an, die NUR Milchprodukte enthält.

- Milch, Joghurt, Butter
- Marmelade, Honig, Wurst
- Milch, Nüsse, Sahne



## Informationen für Eltern

### Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“

Wie wird Milch auf niedersächsischen Bauernhöfen erzeugt?

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



Kuh-Te Videos für Kinder!



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](mailto: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](mailto:hennemann@dge-niedersachsen.de)



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



# Meine Pausenbrothox

BUNT & GESUND



## Liebe Eltern,

„Kinderaugen essen mit“. Als ich diesen Satz las, wurde mir wieder deutlich, welche Rolle gerade der Darstellung von Essen und Trinken zukommt. Und ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, dass es bei uns in der Familie einen enormen Unterschied macht, wie wir den Tisch für das Frühstück, Mittag- oder auch Abendessen eindecken. Dabei können schon kleine Veränderungen wie z.B. eine passende Serviette, bedeutungsvolles Geschirr oder der Jahreszeit entsprechende Tischdekoration aus der Natur einen erheblichen Einfluss auf die Lust zum Essen und Ausprobieren machen.

Wenn dann noch ein spielerischer Aspekt in die „Zutatenliste“ aufgenommen wird, steht dem Vergnügen bei „Schmausen in den Pausen“ nichts mehr im Weg. Das diesjährige Ernährungs- und Bewegungsprogramm „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ unterstützt diesen Aspekt. Somit kann es zu einem wahren Kinderspiel werden, ein buntes, ausgewogenes und zugleich gesundheitsförderliches Frühstücksangebot den Kleinen mit auf den Weg zu geben. In meinem Haushalt hatte und hat der „Gamification“-Faktor einen tollen Effekt.



Wie wäre es mit einem „besonderen“ Käsekästchen-Spiel? Die Spielregeln können Sie selbst entwickeln, bei köstlichen Obst- und Gemüsehäppchen- warum nicht? Hoffentlich haben auch Sie daran Spaß und probieren es mit Ihrer Klasse aus – Sie werden gemeinsam bestimmt viele kreative Ideen und Momente haben.

Viel Vergnügen und Genuss dabei, wünscht Ihnen

Mit besten Grüßen

*Dörthe Hennemann*

Dörthe Hennemann  
Dipl. Oecotrophologin  
DGE Sektion Niedersachsen



In der Schule Ihres Kindes gibt es die die Aktion „Gemeinsam Schmausen in den Pausen“ unter dem Motto „Meine Pausenbrothox – bunt & gesund“. Wie sollte so eine Pausenbrothox aussehen? Wie kann sie ohne großen Aufwand gefüllt werden und sieht dazu noch ansprechend für Ihr Kind aus? All das können Sie diesem Infoschreiben entnehmen und Ihrem Kind wird es durch unsere Materialien spielerisch nähergebracht.

Die Aktion umfasst:

- 1 abwischbares Tischset pro Kind – für gemeinsames Schmausen in oder vor den Pausen (DIN A3)
- 1 Poster (DIN A2) für den Klassenraum
- 1 Spiel (DIN A3) pro Kind: „Ich packe meine Brothox ...“
- 1 Lehrer\*innen-Info (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo (DIN A5), inklusive attraktivem Gewinnspiel

Zum Frühstück zu Hause und/oder in der Schule gehören laut Fachinstitutionen für Kinderernährung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. -DGE, Bundeszentrum für Ernährung- BZfE) folgende Bausteine:

- 1 Portion frisches Obst oder Gemüse der Saison → zur Abwechslung können 1 Portion ungesalzene Nüsse/ Ölsaaten 1 Portion Obst am Tag ersetzen
- 1 Portion Brot oder Backwaren, möglichst in der Vollkornvariante oder Müsli
- 1 Milchprodukt oder eine Trinkmilch
- Wasser und oder ungesüßter Kräuter-/Früchtetee
- Auch pflanzliche Alternativen, wie zum Beispiel Haferdrink oder „Sojajoghurt“, kommen in einigen Familien auf den Frühstückstisch und können einen Teil des Frühstücks ausmachen.

\*Optimal wäre es, alle Produkte zuckerfrei und ohne Süßungsmittel auszuwählen.

## Frühstück gibt Kindern Energie zum Lernen und Wachsen

Kinder brauchen die Energie aus den Lebensmitteln für ihr Wachstum. Gerade die Zeit vom Frühstück bis zum Mittagessen nach der Schule kann lange dauern, vor diesem Hintergrund ist ein Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit in der Schule unabdingbar. Viele Kinder haben morgens noch keinen Hunger, vor allem hier stellt das Frühstück – „Gemeinsam Schmausen in den Pausen“ – in der Schule eine wichtige Grundlage dar, um den Energiehaushalt wieder aufzufüllen und zudem schmeckt es in Gesellschaft doch gleich viel besser.

## Mengen und Portionsgrößen für die Frühstücksbox

Immer häufiger kommt es dazu, dass Kinder keine Brotbox im Schulranzen haben. Das kann ganz viele Gründe haben! ABER: Ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück für die Schule muss nicht immer zeit- und kostenintensiv sein. Nimmt das Kind ein erstes Frühstück zuhause ein, darf die Frühstücksbox etwas weniger gefüllt sein. Isst das Kind in der Schule die 1. Mahlzeit, kann diese natürlich großzügiger ausfallen. Faustregel: eine Portion eines Lebensmittels entspricht jeweils 1 Hand voll, je nachdem wie groß Ihr Kind und die Handflächen sind, variieren Portionsgrößen zwischen den Kindern.



## Ideen für ein motiviertes Essverhalten

Die Optik der Lebensmittel macht gerade bei Kindern sehr viel aus: wenn sie ihre Frühstücksbox öffnen und z. B. ein Brot als Dreieck vorfinden oder Gemüse in Form eines Sternes, ist der Spaß am Essen oft größer. Manchmal hilft es schon, die Kinder in die Zubereitung miteinzubeziehen. Fragen Sie ihr Kind am Vorabend, worauf es am nächsten Tag Hunger hat oder sich freuen würde und vielleicht gestalten Sie dann die Pausenbrotbox sogar zusammen. Versuchen Sie die Pausenbrotboxen kreativ und abwechslungsreich zu füllen.



## Hilfreiche Tipps zu regionalen und saisonalen Obst- und Gemüsesorten

Da die Nachhaltigkeit einen immer größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft einnimmt, ist es vorteilhaft, bei der Lebensmittelauswahl der Produkte auf Regionalität und Saisonalität zu achten. In der folgenden Tabelle sind hier einige Beispiele, welches Obst und Gemüse Sie ihrem Kind zu welcher Jahreszeit mitgeben könnten:

Obst			
FRÜHLING März – Mai	SOMMER Juni – August	HERBST September – November	WINTER Dezember – Februar
Apfel	Apfel	Apfel	Apfel
Banane*	Banane*	Banane*	Banane*
	Birne	Birne	
	Erdbeere		
	Heidelbeere		
	Kirsche		
Orangen*		Weintrauben	Orangen*
Mandarinen*			Mandarinen*

\*keine regionalen Obstsorten, gehören aufgrund der Nährstoffe zum Standard in unserer Verpflegung

Gemüse			
FRÜHLING März – Mai	SOMMER Juni – August	HERBST September – November	WINTER Dezember – Februar
	Kohlrabi	Kohlrabi	
	Möhre	Möhre	Möhre
	Paprika	Paprika	
Radieschen	Radieschen	Radieschen	
	Salatgurke	Salatgurke	
	Tomate	Tomate	

## Zwei Frühstücks-Beispiele: Pausenbrotbox – bunt und gesund

### 1. BEISPIEL:

- Kleiner Gemüsespieß (Spitzen abschneiden) mit Paprika (2 Würfel), Gurke (2 Scheiben), Möhren (2 Scheiben)
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter und 1 Scheibe Käse
- Wasser

### 2. BEISPIEL:

- 2 Apfelspalten
- Vollkornbrötchen, Salat, Frischkäse, Gurke
- Wasser

→ In den Schulen mit Milchangebot, kann eine Portion Milch ergänzt werden.

## TIPPS:

- Brotbox mit 2 Fächern
- Brotbox am Vorabend mit Kindern zusammen vorbereiten
- Stichwort Lebensmittelverschwendung: nicht zu viel einpacken!
- eine bunte Brotbox mit Motiven
- auch ein Marmeladenbrot darf mal in die Brotbox
- auf dem Brot mit Frischkäse ein Gesicht mit Gemüse oder Obst legen

ERNÄHRUNGSIINFOS:  
www.milchland.de/ernaehrung

WEBSHOP:  
www.milchland.de/shop

## Kostenlos: Milch und Obst/Gemüse in der Schule

Mit dem Europäischen Schulprogramm stellt die Europäische Union Schulen finanzielle Unterstützung bereit, um Kindern regelmäßig Milchprodukte sowie Obst und Gemüse anzubieten. Über die Programmkomponente Milch besteht die Möglichkeit des Bezugs zwischen verschiedener Haltbarkeit, Fettstufen, laktosefreier Milch sowie Weidemilch, die mit dem Label „Pro Weideland – Deutsche Weidecharta“ gekennzeichnet ist. Weiterhin kann zwischen konventioneller und biologischer/ökologischer Erzeugung unterschieden werden. 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 pädagogischer Begleitmaß-

nahmen, 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](http://www.milchland.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php)

Obst und Gemüse in Schulen:  
[www.dgevesch-ni.de](http://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 2022 / 2023  
Seelhorststraße 4

30175 Hannover