

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 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 Milchmixgetränken 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



KLASSENQUIZ mit tollen Preisen

Wer gemeinsam mit seiner Klasse Fragen zum Thema „**Meine Pausenbrothbox – bunt & gesund**“ beantworten möchte, kann beim Klassenquiz attraktive Preise gewinnen.

Einfach die richtigen Antworten ankreuzen und den Quizzettel bis zum **31.03.2023** an die Adresse der Landesvereinigung senden.

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

Die Gewinner werden im Frühjahr 2023 ermittelt.



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



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



Kuh-ee Videos für 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
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

Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



Meine Pausenbrothbox BUNT & GESUND



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Gemeinsam Schmausen in den Pausen

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie und Ihre Schüler*innen wieder mit unserem Projekt „Gemeinsam Schmausen in den Pausen“ und dem diesjährigen Motto „Meine Pausenbrotbox – bunt & gesund“ unterstützen.

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 Brotbox ...“
- 1 Lehrer*innen-Info (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo (DIN A5), inklusive attraktivem Gewinnspiel!?

Durch unser Projekt möchten wir den Schüler*innen ein gemeinsames, erlebnisreiches Frühstück in der Pause ermöglichen. Ein abwechslungsreiches Frühstück versorgt den Körper mit den wichtigsten Nährstoffen, so starten Kinder gut gestärkt in den Tag.

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 am Anfang oder Ende der Unterrichtsstunde genutzt werden. Dann bleibt noch genügend Zeit für Bewegung und Entspannung an der frischen Luft.

Wir wünschen viel Vergnügen 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,

„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.

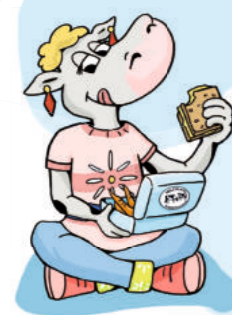
Wie wäre es mit einem „besonderen“ Käsekästchen-Spiel? Die Spielregeln können Sie selbst entwickeln, bei köstlichen Obst- und Gemüsehäppchen- warum nicht? Hoffentlich haben auch Sie daran Spaß und probieren es mit Ihrer Klasse aus – Sie werden gemeinsam bestimmt viele kreative Ideen und Momente haben.

Viel Vergnügen und Genuss dabei, wünscht Ihnen

Mit besten Grüßen

Dörthe Hennemann

Dipl. Oecotrophologin
DGE Sektion Niedersachsen



Mit voller Energie in den Tag starten

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 Frühstückstubsbox

Immer häufiger kommt es dazu, dass Kinder keine Brotbox im Schulanzen 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 Brotbox 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 ist und die Handflächen, variieren Portionsgrößen zwischen den Kindern. Fachinstitutionen für Kinderernährung (DGE, BZfE) empfehlen, dass die Zwischenmahlzeit in der Schule aus diesen vier Bestandteilen zusammengesetzt sein sollte: eine Portion frisches Obst oder Gemüse, eine Portion Brot/Backwaren (möglichst in der Vollkornvariante), ein Milchprodukt oder Trinkmilch und ein energiefreies oder -armes Getränk. Der Anteil von Gemüse und Obst sollte je nach Saisonalität und Regionalität ausgewählt werden. Auch pflanzliche Alternativen, wie zum Beispiel Haferdrink oder „Sojajoghurt“, kommen in einigen Familien auf den Frühstückstisch und können einen Teil des Frühstücks ausmachen.

Hand = 1 Portion

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER



Mmh...lecker!



Wie packe ich die Brotbox zu welcher Jahreszeit?

Auf Saisonalität und Regionalität liegt ein immer größeres Augenmerk und auch das wollen wir für die Befüllung der Pausenbrotboxen vermitteln. Äpfel können (August-Oktober als Lagerware) das ganze Jahr über ein Teil des Frühstücks ausmachen. Birne hat von Juli bis Oktober Saison. Kirschen, Erdbeeren und Heidelbeeren sind in den Sommermonaten sehr passend. Orangen und Mandarinen werden bei uns von November bis März verzehrt, sie sind genau wie die Bananen (ganzjährig) zwar nicht regional, gehören aufgrund der Nährstoffe jedoch zum Standard in unserer Verpflegung. Im September und Oktober stehen die beliebten Weintrauben mit auf der Liste der regionalen Obstsorten.

Bei dem Gemüse können Kohlrabi und Paprika im Sommer und Herbst die Pausenbrotbox füllen. Möhren sind von Juli bis November regional, sie sind allerdings genau wie Äpfel das ganze Jahr über als Lagerware erhältlich. Radieschen können von April bis Oktober die Brotboxen befüllen. Von Juni bis Oktober hat die Salatgurke bei uns Saison und Tomaten eignen sich in den Monaten Juli bis Oktober als sehr passend.



Spielerisch dem Thema nähern: „Ich packe meine Brotbox ...“

Wir wünschen viel Spaß bei unserem Spiel „Ich packe meine Brotbox ...“. Hierbei sind viele Fertigkeiten gefragt: Die Kinder können die schwarz-weißen Lebensmittel zunächst ausmalen (die farbigen Lebensmittel dienen hierbei zur Orientierung), dann ausschneiden. Anschließend können sie die Kärtchen sortieren: 1. Brot-/Backwaren, 2. Milch und Milchprodukte, 3. Gemüse und Obst oder Nüsse/Ölsaaten sowie 4. Getränke. Ein weiterer Arbeitsauftrag kann es sein, ein „Wunschfrühstück“ zusammenzustellen, in die Frühstückstubsbox bzw. Getränke daneben einzusortieren und dabei darauf zu achten, dass aus jeder Gruppe etwas gewählt wird. Die Kinder können sich im Stuhlkreis oder als Partnerübung erzählen, wie sie ihre Brotbox im Spiel „gepackt“ haben.



Weitere Ideen zum Thema:

→ Sind alle Lebensmittel aus dem Spielbogen ausgeschnitten, kann damit auch ein MEMO-Spiel gestaltet werden. Dazu alle Karten mit dem Motiv nach unten legen, mischen und abwechselnd darf jedes Kind zwei Karten aufdecken. Sind sie identisch, ist das Kind nochmal an der Reihe, ansonsten ist das nächste Kind am Zuge.

→ Lebensmittel erraten: Ein Kind versucht ein Lebensmittel zu beschreiben (Form, Farbe, Größe ...) und die anderen versuchen dies zu erraten, z.B.: „Mein Lebensmittel ist weiß und flüssig...“

ERNÄHRUNG(S)INFOS:
www.milchland.de/ernaehrung

WEBSHOP:
www.milchland.de/shop

