

## PREISE



**1. Preis:**  
2 Übernachtungen für 4 Personen  
(2 Erwachsene und 2 Kinder) mit  
Frühstück (Freitag bis Sonntag) auf  
einem der 400 Ferien-Bauernhöfe  
in ganz Niedersachsen  
[www.bauernhofferien.de](http://www.bauernhofferien.de)  
Tel. 04231/9665-0

**2. Preis:**  
Ein trendiger Milchkrug mit Gläsern  
in Kuhfleckoptik für ein leckeres  
Milchfrühstück

**3.-10. Preis:**  
USB-Armband in Kuhfleckoptik, 8 GB

**11.-30. Preis:**  
Kuhler Turnbeutel

**Einsendeschluss: 31. März 2019**



## KARLAS GEWINNSPIEL

Wenn Sie diese kleine Broschüre aufmerksam gelesen haben, können Sie  
sicherlich die folgenden Fragen beantworten: (Mehrere Antworten sind möglich.)

### 1. Was beobachten viele Eltern und Lehrer?

- Unruhige Schülerinnen und Schüler
- Sinkende Leistungsfähigkeit der Kinder
- Zu viele Kinder auf dem Klettergerüst

### 2. Was schützt Bücher und Co. vor Verunreinigung durch Lebensmittel?

- Löchrige Folie
- Butterbrotpapier
- Frisshaltdosen

### 3. Wie können Eltern ihren Kindern ein Vorbild bezüglich Bewegung sein?

- Mehr Autofahren
- Lieber Treppen statt Fahrstuhl benutzen
- Viel sitzen

## MUNTER MIT MILCH

Grund- und Förderschulen in Nie-  
dersachsen haben sich im Rahmen  
des EU-Schulprogramms um die  
kostenlose Abgabe von Schulmilch  
beworben.

In Niedersachsen erhielten Schulen  
im Frühjahr 2018 die Möglichkeit,  
sich auf dem Internetportal [www.schulprogramm.niedersachsen.de](http://www.schulprogramm.niedersachsen.de)  
für die kostenfreie Belieferung  
mit Schulobst und/oder Schulmilch  
(ausschließlich Milch pur) im Schul-  
jahr 2018/2019 zu bewerben. Zu den  
Bewerbungsbedingungen gehörte  
u.a. die Durchführung sogenannter  
pädagogischer Begleitmaßnahmen,  
zu denen auch diese Unterrichts-  
materialien „Gemeinsam schmausen  
in den Pausen“ zählen. Weitere  
Maßnahmen sowie die ausgewähl-  
ten 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 weiter-  
hin mit Milch und Milchmodgetränken  
eines Schulmilchlieferanten versor-  
gen lassen und diese in der Schule  
verkaufen.

### Wichtige Informationen finden Sie:

Zum Schulmilchprogramm:  
[www.milchwirtschaft.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php](http://www.milchwirtschaft.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php)

Zum Schulobstprogramm:  
[www.dgevesch-ni.de](http://www.dgevesch-ni.de)



**WIE WIRD MILCH AUF NIEDERSÄCHSISCHEN BAUERNHÖFEN ERZEUGT?**

**DIE VIDEOS AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL „MY KUHTUBE“ GEBEN ANTWORTEN**



Landesvereinigung der  
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover  
Telefon: 0511/85 65 3-0  
Telefax: 0511/85 65 3-98

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

[www.milchwirtschaft.de](http://www.milchwirtschaft.de)  
[landesvereinigung@milchwirtschaft.de](mailto:landesvereinigung@milchwirtschaft.de)



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

Hildesheimer Str. 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)

## Informationen für Eltern

### Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



# MUNTER STATT MÜDE



Landesvereinigung der Milchwirtschaft  
Niedersachsen e.V.





## Liebe Eltern,

Kinder lernen essen und Bewegung insbesondere durch Training. Essen und Bewegung müssen Spaß machen, nur so werden optimale Verhaltensmuster langfristig geprägt und somit der Baustein für eine gesunde Lebensweise gelegt. Kinder mögen Speisen, die andere Kinder auch essen. Kinder sind aktiv, wenn andere Kinder sich auch bewegen. Sie lernen voneinander und miteinander. Darum wird in den Schulen ein Trend geschaffen, der Kinder gegenseitig motiviert, genussvoll zu essen und sich mit Freude aktiv zu bewegen. Unterstützen Sie diese „Welle“ für mehr Gesundheit unserer Kinder, gemäß dem Motto **LEARNING-BY-DOING** und unterstützen Sie **„Gemeinsam schmausen in den Pausen“** – so kann eine optimale Versorgung gelingen und Spaß machen!

Herzlichst  
Ihre



Dörthe Hennemann  
Dipl. Oecotrophologin  
DGE-Sektion Niedersachsen



## GEMEINSAM SCHMAUSEN IN DEN PAUSEN

In der Schule Ihrer Kinder gehört ein **gemeinsames Lehrer-Schüler-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) mit einem Wimmelbild
- 1 Bastelbogen „Wackelkuh“ pro Kind
- 1 Poster (DIN A2) für den Klassenraum
- 1 Lehrerinfo (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo, inklusive attraktivem Gewinnspiel, pro Kind

Wenn Lehrer und Schüler 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.

Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen

## MUNTER STATT MÜDE

Mit der diesjährigen Aktion **„Gemeinsam schmausen in den Pausen“** möchten wir Ihnen Bewegungsmöglichkeiten aufzeigen, die in den Alltag und das bestehende Umfeld mit bereits vorhandenen Materialien integriert werden können.

Viele Lehrer und Eltern beobachten im Verhalten der Kinder eine sinkende Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Stattdessen werden die Schülerinnen und Schüler unruhiger und können dem Unterricht nicht mehr folgen. Bewegungsmangel, bedingt durch die veränderten Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen, scheint ein wesentlicher Grund für diese Entwicklung zu sein.

Kurz und gut: Kinder brauchen mehr Bewegung, denn Bewegungsfreude ist gleich Lebensfreude. Jedes Kind hat von Natur aus einen Bewegungsdrang, dem es nachkommen will. Nur durch regelmäßige körperliche Aktivität können Haltungsschäden und Übergewicht vorgebeugt werden. Ausschließlich durch ausreichend Bewegung ist ein Kind in wichtigen Situationen in der Lage sich zu konzentrieren oder zur nötigen Ruhe zu finden. Mit dem

**Ziel: Munter statt müde!**



Bewegung ist aber nur ein Aspekt von Fitness. Eine wesentliche Rolle spielt dabei auch die Ernährung. Eine geeignete Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel bilden die Grundlage für eine solche Ernährung. Dabei sind Gesundheit und Genuss keine Gegensätze. Eine vielseitige Ernährung aus Obst und Gemüse, Getreide, Milchprodukten, Fisch und Fleisch sowie energiearmen Getränken senkt das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten deutlich und schmeckt zudem wunderbar!

## Wie frühstücken andere Kulturen?

Unser Tag in Deutschland beginnt oft mit einem Marmeladenbrot, Müsli, Milch oder Kakao. Doch nicht in allen Ländern startet der Schultag der Kinder gleich. Andere Länder, andere Sitten. Nicht in jedem Land hat das Frühstück einen so großen Stellenwert, wie bei uns. In Italien wird beispielsweise nur ein kleines Croissant gegessen und die Erwachsenen trinken einen Espresso. In anderen Teilen der Welt starten die Kinder mit Reissuppe, Getreidebrei, Rührei, Bacon, kalter Joghurtsuppe mit Minze und Gemüse oder Pfannkuchen in den Tag. In China wird sogar schon morgens Reis serviert! Die länderspezifischen Erzeugnisse spielen eine große Rolle für die Lebensmittel, die morgens auf dem Tisch stehen. Frühstück ist nicht gleich Frühstück. Es ist auch Teil der verschiedenen Kulturen, welche die Kinder durch ein gemeinsames Schulfrühstück kennenlernen können. Diese neuen Erkenntnisse können für Kinder sehr spannend sein.

## SO KÖNNEN SIE IHR KIND FÖRDERN

Bei dem Thema Ernährung und Bewegung sind die Schule und Ihr Kind natürlich auch auf Ihre Unterstützung angewiesen. Es ist wichtig, Kindern den Spaß an gesunder Ernährung und Bewegung vorzuleben.

## TIPPS RUND UM DAS PAUSENBROT

- selbst zu Hause frühstücken und ein Pausenfrühstück zur Arbeit mitnehmen
- ein appetitliches, ausreichendes Pausenbrot in geeigneten Frühstücksdosen mitgeben, dann ist das Interesse an Süßigkeiten am Kiosk oder in der Bäckerei nicht ganz so groß
- die Pausenbrotwünsche Ihrer Kinder berücksichtigen
- die Kinder – soweit möglich – ihr Pausenbrot selbst schmieren lassen
- die Kinder danach fragen, ob ihnen das Pausenbrot geschmeckt hat
- weder Chips noch Schokolade, Riegel, Bonbons oder 1 € für den Schulkiosk mitgeben, sie können ein Frühstück nicht ersetzen.

## DIE RICHTIGE VERPACKUNG FÜR DAS PAUSENBROT

- Brot möglichst erst morgens zubereiten. Wenn es die morgendliche Hektik nicht erlaubt, können die Pausenbrote auch am Vorabend zubereitet und über Nacht gut verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Auslaufsichere Frühstücks-Frischhaltedosen schützen Bücher, Hefte und Brote gleichzeitig. Das gilt auch für wiederverschließbare, auslaufsichere Trinkbehälter (falls keine Schulmilchversorgung möglich ist).
- Übrigens: bunte Verpackungen und kleine Überraschungen (Cocktailtomaten, Nüsse, Obstspieße) machen das Schulfrühstück beliebter.

## BEWEGEN SIE SICH MUNTER – TIPPS FÜR ZU HAUSE

**Auch bei der Bewegung und Entspannung können Eltern den Kindern den Spaß dabei vorleben:**

Deshalb:

- Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, das Auto auch mal stehen lassen
- Treppen statt Fahrstuhl benutzen
- Kindern nachmittags die Gelegenheit zum Toben / Spielen im Freien geben bzw. dazu motivieren
- Kinder bei Haus- und Gartenarbeiten spielerisch einbeziehen
- Mit Kindern tanzen
- Bewegungsspiele für Haus und Garten anregen
- Hausaufgaben auch mal unterbrechen durch kleine Bewegungs- bzw. Entspannungsphasen
- Dynamisches Sitzen, das heißt Wechseln der Sitzpositionen erlauben statt Stillsitzen
- Vereinssport nutzen
- Wandern, Skaten, Schwimmen, Fahrradfahren in der Freizeit



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.  
www.milchwirtschaft.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 2018 / 2019  
Seelhorststraße 4

**30175 Hannover**