

## PREISE



**1. Preis:**  
2 Übernachtungen für 4 Personen  
(2 Erwachsene und 2 Kinder) mit Früh-  
stück (Freitag bis Sonntag) auf einem  
der 400 Ferien-Bauernhöfe in ganz  
Niedersachsen.  
E-Mail: info@bauernhofferien.de  
Telefon: 0441/36 10 600  
gestiftet von:



**2. Preis:**  
Trendiger Milchkrug mit Gläsern in  
Kuhfleckoptik für ein leckeres Milch-  
frühstück.

**3.-10. Preis:**  
Kuhle Müslischale

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

**Einsendeschluss: 31. März 2020**



## KARLAS GEWINNSPIEL

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

**1. Was sollten man für starke Zähne häufig essen?**

- Chips und Cracker
- Obst und Gemüse
- Vollkorn- und Milchprodukte

**2. Wozu dient der Mineralstoff Kalzium im menschlichen Körper?**

- Aufbau gesunder Haare
- Verbesserung der Sehkraft
- Erhalt gesunder Zähne

**3. Wie können Eltern ihren Kindern die Angst vor dem Zahnarztbesuch nehmen?**

- Gute Kinderbücher zum Thema Zahnarztbesuch lesen
- Viele Gruselgeschichten der Verwandten erzählen
- Gestresst zum Zahnarzttermin hetzen

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



**DIE VIDEOS AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL „MY KUHTUBE KIDS“ 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  
landesvereinigung@milchwirtschaft.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“



# STARKE ZÄHNE



**Liebe Eltern,**

in diesem Jahr lautet das Motto von **Gemeinsam schmausen in den Pausen „STARKE ZÄHNE“**. Denn nur mit gesunden, starken Zähnen kann man das gemeinsame Frühstück auch wirklich genießen. Hierzu kann der All-rounder Milch einen wertvollen Beitrag mit dem enthaltenen Mineralstoff Kalzium leisten. Denn Kalziumlieferant Nummer 1 ist die Milch – egal, ob als Milchgetränk, Buttermilch, Joghurt oder Käse. Und somit liefern Milch und Milchprodukte schon beim Frühstück einen lebenswichtigen Baustein zur Stabilisierung der Knochen und Zähne. Darüber hinaus hat Kalzium viele wichtige Aufgaben im Körper: z.B. bei der Blutgerinnung, bei der Signalübertragung in der Körperzelle und auch bei der Weiterleitung von Impulsen im Nervensystem. Viele Gründe, um schon mit diesen leckeren Lebensmitteln genussvoll in den Tag zu starten – egal ob Jung oder Alt!

Probieren Sie es aus und tauschen Sie sich mit Ihren Kindern über deren Frühstückserlebnisse mit der Aktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ aus!

Herzlichst  
Ihre

**Dörthe Hennemann**

Dipl. Oecotrophologin  
DGE-Sektion Niedersachsen





## GEMEINSAM SCHMAUSEN IN DEN PAUSEN

Damit die Kinder in der Schule gut lernen können, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein. Eine davon ist, dass sie gesund sind und sich insgesamt wohlfühlen. Dazu tragen Bewegung und eine gesunde Ernährung wesentlich bei. Wir freuen uns, dass die Landesvereinigung der Milchwirtschaft in Niedersachsen in diesem Jahr in ihrer Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ die Zahngesundheit in den Fokus genommen hat. Denn auch heute ist die Mundgesundheit von noch zu vielen Kindern unter ihren Möglichkeiten geblieben und der Lebensraum Schule kann auch dafür einen wichtigen Beitrag leisten und somit die Chancen auf Gesundheit und Bildung für alle Kinder gleich zu erhöhen.

Mit einem erfreuten „Gesund beginnt im Mund“ grüßt Sie die **Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in Niedersachsen e.V.** [www.lagj-nds.de](http://www.lagj-nds.de)



Viel Spaß bei einer zahngesunden Ernährung wünscht Ihnen und Ihren Kindern

Ihre Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



## STARKE ZÄHNE – WAS HAT EIN GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK MIT ZAHNGESUNDHEIT ZU TUN?

Kinder lieben gemeinsame Mahlzeiten in gemütlicher Atmosphäre. Besonders die Kinder, die zu Hause allein oder gar nicht frühstücken, können von einem gemeinsamen Klassenfrühstück profitieren. Es eröffnet die Möglichkeit, verschiedene gesunde Frühstücksvarianten kennenzulernen und diese zu Hause einzuführen. Kinder lernen, dass gesundes Essen Spaß macht und zudem noch lecker schmeckt. Es fördert zudem die Kommunikation und das Sozialverhalten sowie die Konzentration, Leistungsfähigkeit, Fröhlichkeit und Aktivität.

Schon früh werden ganz wesentliche Grundbausteine für starke und gesunde Zähne im Erwachsenenalter gelegt. Wenn das

Milchgebiss der Kinder kariesfrei geblieben ist, liegt die Wahrscheinlichkeit bei 90 Prozent, dass auch zwischen dem sechsten und zwölften Lebensjahr kein Karies auftritt. Grundvoraussetzung für gesunde Zähne sind eine altersgemäße, gewissenhafte Mundhygiene, gesunde Ernährung, regelmäßige Zahnarztbesuche ab dem ersten Zahn und die Zuführung von Fluoriden (vor allem in der altersgerechten Zahnpasta, aber auch im Speisesalz).

Rohes Gemüse, frisches Obst, kalziumreiche Milchprodukte und Vollkornbrot enthalten wichtige Nährstoffe, die Ihr Kind zur optimalen Entwicklung und für gesunde Zähne benötigt. Das Kalzium in den Milchprodukten ist vor allem für den Erhalt normaler Zähne von Bedeutung. Durch das kräftige Kauen von Lebensmitteln wird zusätzlich der Speichelfluss angeregt. Speichel ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem und Reparaturwerkstatt im Mund, da er die Zähne spült, schützt, repariert und härtet. Um all seine Qualitäten ausspielen zu können,

1. müssen die Zähne frei von Zahnbelag (=sauber) sein und
2. vor allem nachts ausreichend Zeit haben, um die „Reparaturen“ auszuführen (16 Stunden Reparatur können ca. 8 Stunden Angriff ausgleichen).

Daher ist es wichtig, dass das Kind am Abend alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt hat. Dazu benötigt es in der Regel bis zum Ende des dritten Schuljahres die Unterstützung der Eltern (Nachputzen) und es ist wichtig, dass im Anschluss keine Nahrung und Getränke – nur noch Wasser – verzehrt werden. Sehr hilfreich ist auch der „zuckerfrei“ gestaltete Vormittag.

Der zuckerfreie Vormittag ermöglicht eine süße Nachspeise nach dem Mittagessen und das Naschen am Nachmittag, wobei stets gilt: lieber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen einen leckeren, selbstgemachten Milchshake oder ein Stück Kuchen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt essen. Die Zähne benötigen eine „Ruhepause“ zwischen den Mahlzeiten.

Als Getränk sollten generell ausschließlich Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees angeboten werden.

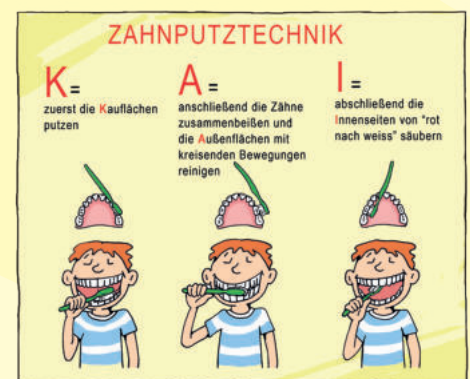


## SO KÖNNEN SIE DIE ZAHNGESUNDHEIT IHRES KINDES FÖRDERN

Beim Zähneputzen kommt es nicht nur auf die Dauer, sondern vor allem auf eine richtige Technik an. Diese könnte zum Beispiel **KAI** sein:

- K** – zuerst die **K**aufläichen putzen
- A** – anschließend die Zähne **zusammenbeißen** und die **Außen**seiten mit kreisenden Bewegungen reinigen
- I** – abschließend die **I**nnenseiten von „rot nach weiß“ säubern

Die korrekte Technik wird Kindern in der zahnmedizinischen Gruppenprophylaxe, die eventuell auch in Ihrer Einrichtung geschieht, und beim halbjährlichen Zahnarztbesuch vermittelt, doch dieser ist für einige Kinder mit Sorgen oder gar Angst verbunden. Deswegen sollte man darauf achten, dass weder man selbst noch Bekannte oder Familienmitglieder die Kinder mit erschreckenden „Schmerzgeschichten“ verunsichern. Wenn Sie selbst eher mit ungutem Gefühl zum Zahnarzttermin gehen, sollten Sie für Ihr Kind einen separaten Termin vereinbaren, damit sich Ihr Gefühl nicht auf Ihr Kind überträgt. Außerdem gibt es gute Kinderbücher, die die Kinder auf den Besuch beim Zahnarzt entspannt und kindgerecht vorbereiten.



Damit Kinder den Zahnarztbesuch ohne große zahnärztliche Eingriffe überstehen, ist nicht nur eine richtige Technik beim Zähneputzen wichtig, sondern auch der Ernährungsstil. Hier kann man schon beim Frühstück die Weichen für eine gute Zahngesundheit stellen. Dieses sollte aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten bestehen. Hierfür haben wir ein paar Rezeptvorschläge für die Brotbox:

- Vollkornbrot mit Butterkäse belegt, Möhrensticks und Apfelschnitze
- Kleine Vollkornbrot-Taler mit Frischkäse bestrichen, Gurkenstücke und frische Erdbeeren
- Selbstgemachter Obstquark, kleine Tomaten und eine Banane

Falls Kindern anfänglich die grobe Konsistenz des Vollkornbrot nicht mögen, kann man auch feingemahlene Vollkornbrot anbieten, um sie an den Geschmack zu gewöhnen. Bei Obst und Gemüse kann man natürlich täglich variieren, um dem Geschmack der Kinder zu entsprechen und außerdem ihren „Geschmackshorizont“ zu erweitern. Nach dem Essen sollten die Zähne geputzt werden. Wichtig ist es, kindgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta zu benutzen, da diese extra für die Ansprüche kleiner Mäuler und Zähne hergestellt werden.



## MILCH IN DER SCHULE

Grund- und Förderschulen in Niedersachsen haben sich im Rahmen des **EU-Schulprogramm**s um die kostenlose Abgabe von Schulmilch beworben.

In Niedersachsen erhielten Schulen im Frühjahr 2019 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 Schuljahr 2019/2020 zu bewerben. Zu den Bewerbungsbedingungen gehörte 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 eines Schulmilchlieferanten versorgen 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)



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.  
[www.milchwirtschaft.de](http://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 \_\_\_\_\_

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.  
Kennwort Schmausen 2019/2020  
Seelhorststraße 4

30175 Hannover

Bitte ausreichend frankieren.