

PREISE

1. PREIS:

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

Email: info@bauernhofferien.de
Telefon: 0441 / 36 10 600

Gestiftet von:



GEWINNSPIEL

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

1. Was kann ich machen, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist?

- Das Lebensmittel noch lange stehen lassen
- Nichts, das Lebensmittel muss weggeschmissen werden
- Riechen, Sehen und Schmecken, ob es noch gut ist und es dann möglichst schnell verwenden

2. Was gehört in meine Pausenbrotbox?

- Vollkornbrot
- Obst und Gemüse
- Süßigkeiten

3. Wie finde ich heraus, ob ein Obst und Gemüse gerade Saison hat?

- In Deutschland hat alles Obst und Gemüse immer Saison
- Ich gucke in einen Saisonkalender
- Alle Produkte, die im Supermarkt verfügbar sind, haben Saison, auch Ananas und Mango

2. PREIS:

Kuh-les Frühstückssset

3. – 10. PREIS:

To-Go Becher

11. – 30. PREIS:

Kuh-ler Turnbeutel

Einsendeschluss ist der 31. März 2024, 9 Uhr. Die Gewinner werden im April 2024 ermittelt.

QR-Code scannen & Teilnahmebedingungen erfahren!

Was gehört in die Pausenbox?



Tipps für eine nachhaltigere und gesundheitsfördernde Ernährung

Obst der Saison, mehr davon

Verpackung? Die spar ich mir!

Klima-Vorfahrt für Fußgänger und Radfahrer



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

Instagram: [milchland_niedersachsen](https://www.instagram.com/milchland_niedersachsen)
Facebook: [Milchland Niedersachsen](https://www.facebook.com/MilchlandNiedersachsen)



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

Hildesheimer Straße 24 · 30169 Hannover
Telefon: 0511 / 5441038-0

www.dge-niedersachsen.de
hennemann@dge-niedersachsen.de

Videos aus dem Kuhstall!
www.mykuhtubekids.de



Informationen für Eltern

Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



Schatzsuche Frühstück

Dem Klima auf der Spur



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Liebe Eltern,

den Klimawandel einzudämmen und klimafreundliche Entscheidungen zu treffen ist wichtig! „Das weiß doch mittlerweile jedes Kind“ oder? Eine von vielen Stellschrauben ist dabei die Ernährung: Betrachten wir, WIE wir essen und wie die Produktion unserer Nahrung das Klima beeinflussen kann. Um Treibhausgase wie CO₂ zu reduzieren und somit das Klima zu schonen, kann jeder von uns spielerisch einfach und das tagtäglich seinen aktiven Beitrag mit einer #nachhaltigeren Ernährung leisten. Und was für den Planeten gesund ist, ist für uns allemal #gesundheitsfördernd. Also gleich ein doppelter Erfolg.

Und wie geht das? Kinderleicht! Indem man z.B. auf folgendes achtet:

- Auswahl von saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Vermeidung/Reduzierung von Lebensmittelabfällen
- Reduzierung des Fleischverbrauchs

Um das leichter umsetzen zu können, sind tägliche Routineabläufe und auch ein Blick in den Saisonkalender vor dem Einkauf besonders hilfreich.

Zum Frühstück und zum Abendbrot saisonales Obst oder Gemüse einzubauen wäre eine Idee. Ich werde besonders ideenreich, wenn es darum geht, Reste vom Vortag als buntes Sammelsurium zu einem Auf-



lauf zuzubereiten. Bestimmt fallen Ihnen auch im eigenen Ablauf zahlreiche kreative Möglichkeiten ein.

Das Programm der LVN „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ hat mit dem vorliegenden Frühstückssset dazu tolle weitere Vorschläge.

Ich wünsche Ihnen dabei sehr viel Spaß und köstliche Momente!

Mit besten Grüßen

Dörthe Hennemann

Dörthe Hennemann
Dipl. Oecotrophologin
DGE Sektion Niedersachsen



Gemeinsam Schmausen in den Pausen

In der Schule Ihres Kindes gibt es die Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ unter dem Motto – Schatzsuche Frühstück – dem Klima auf der Spur. Wenn Sie sich fragen, wie so ein Klima-Frühstück aussieht oder wie Sie schnell und einfach klimaschonende Gerichte zaubern, sollte dieses Infoschreiben Ihnen Antworten liefern. Und auch Ihrem Kind wird spielerisch gezeigt, wie es selbst das Klima schonen kann.

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 gehe einkaufen“
- 1 Lehrer*innen-Info (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo (DIN A5), inklusive attraktivem Gewinnspiel

Viel Spaß und kuh-le Grüße!

Ihre Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Zum Frühstück zu Hause oder in der Schule empfiehlt die Fachinstitution für Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), aus folgenden Bausteinen zu wählen:

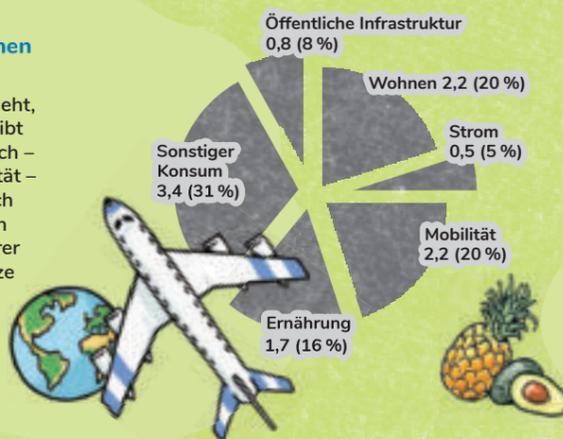


Treibhausgasausstoß pro Kopf in Deutschland nach Konsumbereichen (in t CO₂ / 2022)

Wir sind alle gefragt, wenn es darum geht, unseren Planeten zu schützen. Dabei gibt es viele Ansatzpunkte: im Energiebereich – Wohnen, Heizen, Strom, bei der Mobilität – also wie bewege ich mich fort oder auch im Konsumbereich, wie häufig kaufe ich Kleidung oder Konsumgüter. Ein weiterer Punkt ist unsere Ernährung. Die Ansätze für eine klimaschonende Lebensweise sind also vielfältig.

Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO₂-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Quelle: Umweltbundesamt CO₂-Rechner (Stand 2022)



Unser Essen – unser Klima

Mit der Ernährung trägt jede Person in Deutschland zu etwa 16 % aller Treibhausgasemissionen bei. (Umweltbundesamt, 2022) Ein Teil davon entsteht bei der Erzeugung und der Verarbeitung der Lebensmittel. Für den anderen Teil sind jedoch wir selbst verantwortlich. Durch die Wahl und Lagerung der Lebensmittel können wir den Anteil an Lebensmitteln, die wir wegwerfen und somit verschwenden, verringern und einen positiven Einfluss auf das Klima haben.



Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln



ERNÄHRUNG EINE CHANCE FÜR MEHR GESUNDHEIT & NACHHALTIGKEIT

Gemeinsam stark für das Klima

Alltags-Tipps für Sie und Ihre Kinder:

Gehen Sie regelmäßig mit ihrem Kind zusammen einkaufen und lassen Sie es am Einkauf teilhaben – z.B. Lebensmittel holen, Wünsche äußern, Einkaufsliste abstreichen. Dies erhöht die Chance, dass ihr Kind das probiert, was eingekauft wurde und weniger im Müll landet.

Lassen Sie Ihr Kind vor dem Einkaufen im **Saisonkalender** nachschauen, welches Obst und Gemüse aktuell in Deutschland wächst und dieses dann im Supermarkt suchen.

Lassen Sie Ihr Kind nach Milch und Milchprodukten aus Niedersachsen suchen mit Hilfe des „**Rückverfolgbarkeitszeichen**“ (Identitätskennzeichen).



Frühstück = Wichtiger Beitrag für Konzentration und Energie
Ballaststoffreiche Lebensmittel = machen länger satt
Bunte Vielfalt an Obst und Gemüse = Viele Vitamine und Mineralstoffe
Milchprodukte = Starke Knochen und Zähne

Saisonal und regional einkaufen = Treibhausgase reduzieren
Pflanzenbetont, ergänzt durch tierische Produkte = Verringerung der Umweltbelastung
Resteverwertung und Einkaufsliste schreiben = Lebensmittel-Abfall verringern
Möglichst viele unverpackte Lebensmittel wählen = Verpackungsmüll sparen
Richtige Lagerung von Lebensmitteln = Energie sparen

SAISONAL & REGIONAL

Ideen für ein gesundheitsförderndes und nachhaltigeres Frühstück

Saisonale Quarkbowl

Zutaten:

- Quark
- Joghurt
- saisonales Obst
- Haferflocken
- Walnüsse oder andere Toppings wie z.B. Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Je nach Jahreszeit kann das Obst ausgetauscht werden. Schauen Sie dafür in unseren **Saisonkalender**.



Saisonkalender scannen

Rezepte scannen

Die gute alte Frühstückstulle

1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse oder Kochschinken getoppt mit Gemüse und Kräutern der Saison z.B. Salat, Gurke, Tomate, Radieschen oder Schnittlauch

Dieses Rezept kann auch gut zur Resteverwertung genutzt werden, indem man Möhren, Radieschen oder Zucchini fein reibt und unter den Frischkäse mischt.

Milchmix

Ganz einfach Milch zusammen mit „sehr reifem“ Obst und einer kleinen Hand voll Haferflocken in den Smoothiemaker geben und mixen (oder mit dem Handmixer arbeiten). Voilà! So einfach hat man ein nachhaltiges und gesundes Frühstück gezaubert.

Der Phantasie bei weiteren Zutaten sind keine Grenzen gesetzt!

Noch mehr Ideen:

Im Sommer:
Brombeer-Kefir Mix

Porridge mit Obst der Saison



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 erhalten Schulen und Kitas jedes Jahr im Mai die Möglichkeit, sich auf www.schulprogramm.niedersachsen.de

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 auch unabhängig vom EU-Schulprogramm weiterhin kostenpflichtig mit Milchprodukten versorgen lassen.

Wichtige Informationen finden Sie hier:

Milch in Schulen:
<https://milchland.de/schulen-und-kitas/schulmilch/>

Obst und Gemüse in Schulen:
www.dgevesch-ni.de



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Sie haben noch mehr Fragen zu Milch und Milchprodukten? Dann schauen sie doch mal auf www.milchland.de vorbei.

Telefon: _____

Name: _____

Adresse: _____

Name der Schule: _____

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.
Kennwort Schmausen 2023 / 2024
Seelhorststraße 4

30175 Hannover

Bitte ausreichend frankieren.