

## 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 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 auch unabhängig vom EU-Schulprogramm weiterhin kostenpflichtig mit Milch und 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](http://www.dgevesch-ni.de)

## Klassenquiz mit tollen Preisen

Wer gemeinsam mit seiner Klasse Fragen zum Thema „Schatzsuche Frühstück – dem Klima auf der Spur“ beantworten möchte, kann beim Klassenquiz attraktive Preise gewinnen.

Einfach auf dem beiliegenden Zettel die richtigen Antworten ankreuzen und den Quizzettel bis zum 31. März 2024, 9 Uhr 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 April 2024 ermittelt.

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

Instagram: [milchland\\_niedersachsen](https://www.instagram.com/milchland_niedersachsen)  
Facebook: Milchland Niedersachsen



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

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

[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)  
[hennemann@dge-niedersachsen.de](mailto:hennemann@dge-niedersachsen.de)

Videos aus dem Kuhstall!!  
[www.mykuhtubekids.de](http://www.mykuhtubekids.de)



Informationen für Lehrer\*innen

## Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



## Schatzsuche Frühstück Dem Klima auf der Spur



Landesvereinigung der Milchwirtschaft  
Niedersachsen e.V.





## Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

den Klimawandel einzudämmen und klimafreundliche Entscheidungen zu treffen ist wichtig! „Das weiß doch mittlerweile jedes Kind“ oder? Eine von vielen Stell-schrauben ist dabei die Ernährung: Betrachten wir WIE wir essen und wie die Produktion unserer Nahrung das Klima beeinflussen kann. Um Treibhausgase wie CO<sub>2</sub> 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 Auflauf 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 Aktionskit 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 diesem Jahr lautet das Motto „Schatzsuche Frühstück – dem Klima auf der Spur“ bei unserem Projekt „Gemeinsam schmausen in den Pausen“, wobei wir Sie und Ihre Schüler\*innen gerne wieder unterstützen möchten.

Die Aktion umfasst:

- 1 abwechselbares 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

Durch unser Projekt möchten wir den Schüler\*innen ein gemeinsames, erlebnisreiches Frühstück in den Pausen ermöglichen (denn Essen soll Spaß machen!). Ein abwechslungsreiches Frühstück versorgt den Körper mit den wichtigsten Nährstoffen, so starten die Kinder gut gestärkt in den Tag.

Wenn Lehrer\*innen und Schüler\*innen täglich gemeinsam frühstücken und sich bewegen, ist das besonders nachhaltig für einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Für das gemeinsame Schulfrühstück können einige 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

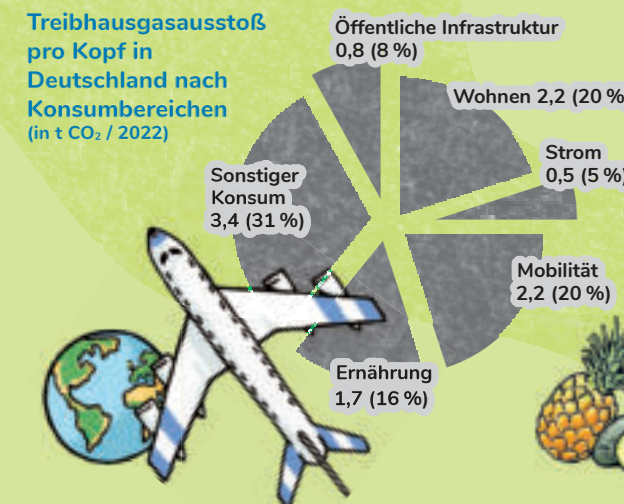


## Was hat ein gemeinsames Frühstück mit dem Klima zu tun?

Unser Klima ist heute mehr im Wandel als alles andere. Unser eigenes Verhalten spielt dabei eine zentrale Rolle. Der Treibhausgasausstoß pro Person teilt sich in verschiedene Konsumbereiche auf. Dazu zählen z.B. das Heizen, der Strom, wie viel wir Streamen oder ob wir mit dem Auto fahren. Aber auch mit der Ernährung trägt jede Person in Deutschland zu etwa 16 % aller Treibhausgasemissionen bei. (Umweltbundesamt, 2022) Ein Teil davon entsteht bei der Erzeugung oder bei der Verarbeitung der Lebensmittel. Für den anderen Teil sind jedoch wir selbst verantwortlich.

All das, was wir essen und trinken, ist mit Emissionen verbunden, welche sich auf das Klima und unsere Umwelt auswirken. Doch wir können durch die Wahl, Lagerung und Verarbeitung unserer Lebensmittel dazu beitragen, wie viel (oder wenig) Emissionen unsere Ernährung verursacht. Eine klimaschonende Ernährungsweise besteht aus überwiegend pflanzlichen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad und möglichst wenig Verpackung. Diese Lebensmittel sollten wir dann richtig lagern, damit sie lange haltbar bleiben und möglichst wenig entsorgt

werden muss. So sparen wir Energie und Treibhausgasemissionen ein, die bei der Verarbeitung, der Lagerung, dem Transport oder der Entsorgung von Lebensmitteln entstehen und verbraucht werden. Es ist jedoch gerade für Kinder wichtig, diese Ernährungsweise mit Milchprodukten zu ergänzen, um eine ausreichende Nährstoffaufnahme zu sichern.



Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2022)

## Ernährung – eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit

Kinder brauchen Energie aus Lebensmitteln für Wachstum und Konzentration. Gerade vor diesem Hintergrund stellt das Frühstück – als erste Mahlzeit des Tages – eine wichtige Grundlage dar, um den Energiehaushalt wieder aufzufüllen. Ein „Gemeinsames Schmausen in den Pausen“, an dem auch Lehrer beteiligt sind, sorgt, besonders bei Kindern, die morgens nicht so viel Hunger verspüren, für Motivation zum Essen. Ein Frühstück mit vielen pflanzlichen Inhalten, ergänzt mit Milchprodukten, bietet den perfekten Booster, um voller Energie in den Tag zu starten. Zusätzlich können Sie durch die Teilnahme am EU-Schulprogramm (siehe S. 5) ein Ziel der nachhaltigeren und gesundheitsfördernden Ernährung unterstützen, indem allen der Zugang zu hochwertigen Milchprodukten und Obst ermöglicht wird. Weitere Aspekte, die uns dem Ziel einer nachhaltigeren Ernährung näherbringen, sind eine effektive Reduzierung der Lebensmittelverschwendung, eine pflanzenbetonte Ernährung und ein erhöhter Anteil an saisonal-regional und klimafreundlich erzeugten Lebensmitteln.

## Ideen für den Unterricht

### Einsatz von Unterrichts- und Videomaterialien der LVN

- Gesund für mich und die Umwelt
- Vielfalt Milch – Gesunde Pausenbrotdox – My KuhTube
- Vielfalt Milch – MHD – My KuhTube

### Nutzen Sie das Tischset für Ihren Unterricht

Dort finden Sie verschiedene Zeichen, die zur Bearbeitung mit ihren Schüler\*innen geeignet sind. Wie zum Beispiel:

- Hinweise zu Saisonalität von Obst und Gemüsesorten und Milchprodukten
- Oder die roten Linien als Transportwege, welche anzeigen, wie regional ein Lebensmittel ist.
- Möglich sind Fragen wie:  
Warum gibt eine Kuh Milch?  
Welche Produkte werden aus Milch hergestellt?  
Wie kommen Milchprodukte zu uns auf den Tisch?  
Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen in welcher Jahreszeit?  
Wie kommt das Obst/Gemüse vom Acker in den Supermarkt?  
Wie beeinflussen die Herstellung und der Transport von Lebensmitteln das Klima?

### Spielerisch ans Thema

- Wir wünschen viel Spaß bei unserem Spiel „Klimafood-Memo“. Die Kinder können im ersten Schritt die einzelnen Bilder ausschneiden. Anschließend können Paare „Bild und Wort“ gefunden werden.
- Alternativ ist das Spiel „Ich gehe einkaufen“ möglich. Dazu werden Lebensmittel in den unten aufgedruckten Einkaufswagen/Einkaufskorb einsortiert.
- Die Kinder können in Partnerarbeit das Thema „Saison“ bearbeiten: „Was wächst bei uns im Sommer?“ – Antwort mit Auswahl der passenden Karte, z.B.: „Gerade wachsen bei uns Möhren.“
- Kinder können die Lebensmittel auf den Karten nach Saison sortieren und ihren eigenen kleinen Saisonkalender legen.
- Gruppenspiel für ältere Schüler\*innen: Ideen sammeln zum Thema „Reste verwerten“. Ein Kind zieht eine Memokarte (nur Lebensmittelkarten verwenden) und fragt „Was kann ich mit übrig gebliebenen „XXX“ kochen“ – die anderen Kinder überlegen sich eine Antwort – Beispiel Möhrenreste: „Suppen, Auflauf, Nudelsoupe, Brotaufstrich“



SAISONAL & REGIONAL

