

PREISE

1. PREIS:

2 Übernachtungen für 4 Personen
(2 Erwachsene und 2 Kinder) mit
Frühstück (Freitag bis Sonntag)
auf einem Ferienbauernhof in
Niedersachsen.
E-Mail: info@bauernhofferien.de
Telefon: 0441 / 3610600

Gestiftet von:



2. PREIS:

Kuh-les Frühstücks-Set

3. – 30. PREIS:

Kuh-ler Turnbeutel

Einsendeschluss: 31. März 2027

GEWINNSPIEL

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

1. Aus wie vielen Bausteinen sollte ein Frühstück bestehen?

- ☐ 8
- ☐ 4
- ☐ 2

2. Was zählt zu Milchprodukten? Kreuze die Antwort an, die NUR Milchprodukte enthält.

- ☐ Milch, Joghurt, Butter
- ☐ Marmelade, Honig, Wurst
- ☐ Milch, Nüsse, Sahne

3. Wie groß ist eine Portion?

- ☐ So groß wie mein Kopf
- ☐ So groß wie mein Bauch
- ☐ So groß wie meine Handfläche



Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover
Telefon: 0511 / 85 653-0
Telefax: 0511 / 85 653-98

Langebrügger Straße 5 · 26655 Westerstede
Telefon: 04488 / 5204430

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
info-ni@dge.de

Was machst du
am Nachmittag?

Basteln, Backen oder
Experimentieren!

Rezepte
und Basteltipps
für Kids:



Informationen für Eltern

Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.



Liebe Eltern,

bunte Vielfalt statt grauer Langeweile – so wird die Pausenbrothox zum kleinen Abenteuer! Knackiges Obst, frisches Vollkornbrot, leckerer Käse oder kleiner Naturjoghurt bringen Energie für große Entdecker.

Mit Liebe gepackt, schmeckt es gleich doppelt gut und deckt sich mit den Empfehlungen der DGE-Qualitätsstandards. So können Eltern, Lehrer und Kinder an einem Strang ziehen – für gesunde Köpfe und glückliche Kinder. Denn eine coole Frühstücksbox ist der beste Start in einen kunterbunten Schulstart!

Ihr PD Dr. med. Thomas Ellrott
Ehrenamtlicher wiss. Leiter
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Niedersachsen



In der Schule Ihres Kindes gibt es die die Aktion „Gemeinsam Schmausen in den Pausen“ unter dem Motto „Meine Pausenbrothox – bunt & gesund“. Wie sollte so eine Pausenbrothox aussehen? Wie kann sie ohne großen Aufwand gefüllt werden und sieht dazu noch ansprechend für Ihr Kind aus? All das können Sie diesem Infoschreiben entnehmen und Ihrem Kind wird es durch unsere Materialien spielerisch nähergebracht.

Die Aktion umfasst:

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

Zum Frühstück zu Hause und/oder in der Schule gehören laut Fachinstitutionen für Kinderernährung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. -DGE, Bundeszentrum für Ernährung- BZfE) folgende Bausteine:

- 1 Portion frisches Obst oder Gemüse der Saison → zur Abwechslung können 1 Portion ungesalzene Nüsse/Ölsaaten 1 Portion Obst am Tag ersetzen
- 1 Portion Brot oder Backwaren, möglichst in der Vollkornvariante oder Müsli
- 1 Milchprodukt oder eine Trinkmilch
- Wasser und oder ungesüßter Kräuter-/Früchtetee Auch pflanzliche Alternativen, wie zum Beispiel Haferdrink oder „Sojajoghurt“, kommen in einigen Familien auf den Frühstückstisch und können einen Teil des Frühstücks ausmachen.

*Optimal wäre es, alle Produkte zuckerfrei und ohne Süßungsmittel auszuwählen.

Frühstück gibt Kindern Energie zum Lernen und Wachsen

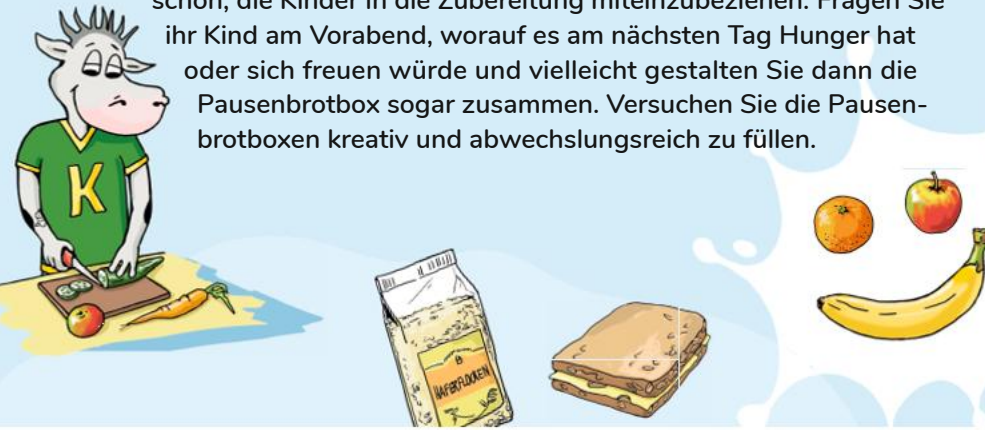
Kinder brauchen die Energie aus den Lebensmitteln für ihr Wachstum. Gerade die Zeit vom Frühstück bis zum Mittagessen nach der Schule kann lange dauern, vor diesem Hintergrund ist ein Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit in der Schule unabdingbar. Viele Kinder haben morgens noch keinen Hunger, vor allem 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 Frühstücksbrotbox

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 Frühstücksbrotbox 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 und die Handflächen sind, variieren Portionsgrößen zwischen den Kindern.

Ideen für ein motiviertes Essverhalten

Die Optik der Lebensmittel macht gerade bei Kindern sehr viel aus: wenn sie ihre Frühstücksbrotbox öffnen und z. B. ein Brot als Dreieck vorfinden oder Gemüse in Form eines Sternes, ist der Spaß am Essen oft größer. Manchmal hilft es schon, die Kinder in die Zubereitung miteinzubeziehen. Fragen Sie ihr Kind am Vorabend, worauf es am nächsten Tag Hunger hat oder sich freuen würde und vielleicht gestalten Sie dann die Pausenbrotbox sogar zusammen. Versuchen Sie die Pausenbrotboxen kreativ und abwechslungsreich zu füllen.



Hilfreiche Tipps zu regionalen und saisonalen Obst- und Gemüsesorten

Da die Nachhaltigkeit einen immer größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft einnimmt, ist es vorteilhaft, bei der Lebensmittelauswahl der Produkte auf Regionalität und Saisonalität zu achten. In der folgenden Tabelle sind hier einige Beispiele, welches Obst und Gemüse Sie ihrem Kind zu welcher Jahreszeit mitgeben könnten:

Obst			
FRÜHLING März – Mai	SOMMER Juni – August	HERBST September – November	WINTER Dezember – Februar
Apfel	Apfel	Apfel	Apfel
Banane*	Banane*	Banane*	Banane*
	Birne	Birne	
	Erdbeere		
	Heidelbeere		
	Kirsche		
Orangen*		Weintrauben	Orangen*
Mandarinen*			Mandarinen*

*keine regionalen Obstsorten, gehören aufgrund der Nährstoffe zum Standard in unserer Verpflegung

Gemüse			
FRÜHLING März – Mai	SOMMER Juni – August	HERBST September – November	WINTER Dezember – Februar
	Kohlrabi	Kohlrabi	
	Möhre	Möhre	Möhre
	Paprika	Paprika	
Radieschen	Radieschen	Radieschen	
	Salatgurke	Salatgurke	
	Tomate	Tomate	

Zwei Frühstücks-Beispiele: Pausenbrotbox – bunt und gesund

1. BEISPIEL:

- Kleiner Gemüsespieß (Spitzen abschneiden) mit Paprika (2 Würfel), Gurke (2 Scheiben), Möhren (2 Scheiben)
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter und 1 Scheibe Käse
- Wasser

2. BEISPIEL:

- 2 Apfelspalten
- Vollkornbrötchen, Salat, Frischkäse, Gurke
- Wasser

→ In den Schulen mit Milchangebot, kann eine Portion Milch ergänzt werden.

TIPPS

- Brotbox mit 2 Fächern
- Brotbox am Vorabend mit Kindern zusammen vorbereiten
- Stichwort Lebensmittelvergiftung: nicht zu viel einpacken
- eine bunte Brotbox mit Motiven
- auch ein Marmeladenbrot darf mal in die Brotbox
- auf dem Brot mit Frischkäse ein Gesicht mit Gemüse oder Obst legen

NÄHRUNGSINFOS:
www.milchland.de/ernaehrung
MILCHSHOP:
www.milchland.de/shop

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 Begleitmaß-

nahmen, 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 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



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.
www.milchland.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 2026 / 2027
Seelhorststraße 4

30175 Hannover

Bitte ausreichend frankieren.