

Zurück zur Schule:

SO KANN EINE REGIONALE, KLIMAFREUNDLICHE UND GESUNDE ZWISCHENMAHLZEIT AUSSEHEN

NACH DEN SOMMERFERIEN GEHT ES FÜR DIE KINDER WIEDER ZURÜCK AN DIE SCHULBANK ODER IN DEN KINDERGARTEN. UM GUT UND FIT LERNEN ZU KÖNNEN, IST DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ESSENZIELL. ORIENTIERUNG, WAS DABEI IN DIE PAUSENBOX WANDERN SOLLTE, GEBEN EXPERT:INNEN.

BERLIN, 29. AUGUST 2022. KiTa- und Schulstart stehen vor der Tür, Mahlzeiten und Pausensnacks für Klein und Groß wollen wieder geplant werden. Ein ausgewogenes zweites Frühstück liefert Energie und wertvolle Nährstoffe für die nächsten Schulstunden und stillt den Hunger, ohne zu belasten.

Um die Energiespeicher wieder aufzufüllen, empfehlen Ernährungsexpert:innen eine vollwertige Zwischenmahlzeit aus vier Bestandteilen:

1. Getränke: ideale Durstlöscher sind klares Wasser, ungesüßte Tees oder dünn gemixte Fruchtschorlen.
2. Regionales, saisonales Obst oder Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und weitere wichtige Inhaltsstoffe.
3. Eine Portion Brot oder Getreideprodukte wie Müsli, möglichst in der Vollkornvariante und ohne Zuckerzusatz, bringt Energie.
4. Eine Portion Milch (z. B. Trinkmilch), Käse, Joghurt oder Quark liefert Eiweiß und Kalzium.

ENERGIEBÜNDEL BRAUCHEN NÄHRSTOFFE

Eiweiß und Kalzium sind für Kinder während der gesamten Wachstums- und Entwicklungsphase besonders wichtig. Sie unterstützen das gesunde Knochenwachstum. Die empfohlene Kalziumzufuhr verdoppelt sich im Laufe der Kindheit: von 600 mg pro Tag für ein einjähriges Kind auf 1.200 mg pro Tag bei einem 15-jährigen Kind. Milch und Milchprodukte liefern beides, sowohl Eiweiß als auch Kalzium. Dazu alle anderen Inhaltsstoffe, die die Aufnahme von Kalzium fördern und unterstützen.

BESONDERS KLIMAFREUNDLICH: AUF REGIONALE LEBENSMITTEL SETZEN

Das Bewusstsein für eine klimabewusste Ernährung wächst – nicht nur bei Eltern, sondern bereits bei den Kleinen. Doch was soll nun zuhause oder in der Pause auf den Tisch? Expert:innen sehen die wichtigsten Ansatzpunkte für klimabewusste Ernährung in einer pflanzenbetonten Auswahl, die von Lebensmitteln wie Milch und Milchprodukte ergänzt werden. Sie können hierzulande nachhaltig und regional produziert werden. Das Plus: Werden pflanzliche und tierische Eiweißquellen kombiniert, steigt ihre biologische Wertigkeit. „Verzehren wir zum Beispiel ein Glas Milch zusammen mit einem Weizenvollkornbrot, holen wir das Beste aus beiden Lebensmitteln heraus“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Katharina Sophie Krause von der Gemeinschaft der Milchwirtschaftlichen Landesorganisationen e. V.

SO KÖNNTE EIN GESUNDER UND NACHHALTIGER PAUSENSNACK AUSSEHEN

Praktisch und schnell

- 2 Vollkornzwieback
- 1 Becher mit Joghurt
- 1 Birne
- 3 Cocktailtomaten
- 1 kleine Wasserflasche

Klassisch

- 1 Scheibe Vollkornbrot, dünn mit Gemüseaufstrich bestrichen
- 1 Stück Gurke
- 1 Apfel
- 1 kleine Packung Milch (100 ml)
- 1 Handvoll Nüsse

1. **Klimafreundlich auswählen:** Auf regionale und saisonal verfügbare Produkte achten.
2. **Foodwaste vermeiden:** Inhalte so auswählen, dass sie knackig bleiben, nicht unappetitlich wirken und auch nach einigen Stunden noch gerne gegessen werden.
3. **Richtig verpacken:** Lebensmittel, wenn möglich in wiederverwendbaren Behältern einpacken, etwa verschließbare Brotdosen oder Wachstücher.
4. **Lecker schmeckt besser:** Auf Abwechslung und Vielfalt achten und dabei die Wünsche des Kindes berücksichtigen.
5. **An heißen Sommertagen:** Einen Kühlakku in den Rucksack oder die Kita-Tasche packen. So bleibt alles kühl und frisch.

ERNÄHRUNG FÜR KINDER AUCH THEMA IM „LET’S TALK MILCH“-PODCAST DER INITIATIVE MILCH

Passend zum Ende der Sommerferien gibt es ab sofort die neue Podcast-Folge auf die Ohren. Dort erfahren die Zuhörer:innen, wie die siebenfache Großstadtmutter Valeska und die dreifache Landmutter Julia dafür sorgen, dass ihre Kinder ausgewogen essen, was sie ihnen zum Lunch mitgeben und was die Ernährungsexpertin dazu empfiehlt.

Jetzt auf allen gängigen Podcast-Plattformen Reinhören. Hier geht es zu [Spotify](#) oder [Apple Podcasts](#).

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZUM THEMA VON DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.:

- [Einordnung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. \(DGE\) zur Planetary Health Diet](#)
- [Paper zu den wissenschaftlichen Hintergründen des Einsatzes von Milch und Milchprodukten in den DGE-](#)

Quellen

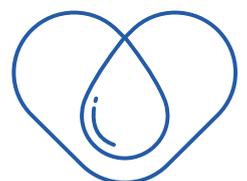
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Das ideale Pausenfrühstück – Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen? 2014.
- Bundeszentrum für Ernährung. Essen in Schule und Kita. 2020: <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/essen-in-schule-und-kita/>.
- Alexy U and L.F. Hilbig A, Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder und Jugendliche. 2020: Deutscher Apotheker Verlag 199.

ÜBER DIE INITIATIVE MILCH

Die Initiative Milch ist eine eigenständige GmbH, die von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen wird. Gesellschafter sind der Milchindustrie-Verband, der Deutsche Bauernverband und der Deutsche Raiffeisenverband. Sie ist Teil der „Strategie 2030 der deutschen Milchwirtschaft“, die Grundlagen für die nachhaltige Entwicklung des Sektors zusammenfasst.

PRESSEKONTAKT

Initiative Milch 2.0 GmbH
Französische Straße 13
10117 Berlin
presse@initiative-milch.de



**Initiative
Milch**