



Auf die Plätze, fertig, Schulstart.

## Pausenbox-Check: ausgewogen, lecker und nachhaltig. So geht's!

**Berlin, August 2023.** Es ist wieder soweit: Die Schule geht los und damit auch die tägliche Überlegung: „Was packen wir in die Pausenbox?“. Ein leerer Magen studiert bekanntlich nicht gern und auch nicht gut. Eine ausgewogene und vielfältig gepackte Pausenbox unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit. Sie kann auch mit Blick auf Nachhaltigkeit mit gutem Gewissen gepackt werden. Hier die wichtigsten Punkte zum Check, wie der Pausensnack gelingt.

### Der Mix macht's

Expert:innen empfehlen eine abwechslungsreiche Ernährung, die sogenannte optimierte Mischkost.<sup>1</sup> Reichlich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüsse und Samen sowie Kartoffeln und (fettarme) Milchprodukte machen diese Ernährung aus.<sup>2,3</sup> Schnitze und Stäbchen von Lieblingsgemüse oder -obst sollten in der Pausenbox folglich genauso enthalten sein wie Nüsse und Getreide, z. B. in Form von Vollkornbrot oder -keksen. Sie liefern u. a. Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Milch und Milchprodukte als Ergänzung werden von Verbraucher:innen nicht nur vielfältig, sondern auch als lecker und als gute Quelle für wichtige Nährstoffe eingeschätzt.<sup>4</sup> Zu Recht, denn vor allem als Calcium- und Proteinlieferant liegen Milch und Milchprodukte laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) auf Platz 1 – mit Ausnahme von Quark.<sup>6</sup> Beide Nährstoffe sind insbesondere in der Wachstumsphase wichtig.<sup>5</sup> Ein weiterer Pluspunkt: Ein Mix aus Eiweiß aus Milch und Eiweiß aus pflanzlichen Produkten ist das Beste, da die Proteine zusammen besser in den Körper aufgenommen werden, als alleine.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost. 2019. Forschungsdepartment Kinderernährung des Katholischen Klinikums Bochum.

<sup>2</sup> IEL; <https://www.ernaehrungsepidemiologie.uni-bonn.de/forschung/donald-1>

<sup>3</sup> Robert-Koch-Institut, 2021, [EsKiMo II - Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul](#)

<sup>4</sup> Bonsai 2022

<sup>5</sup> [DGE](#)

<sup>6</sup> [DGE](#)



## So wird es nachhaltig

Regional verankerte Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte passen in eine moderne und nachhaltige Ernährung, weil sie dort verzehrt werden, wo sie produziert werden. Die vorhandenen Nährstoffe werden so optimal genutzt, ohne die planetaren Ressourcen zu erschöpfen. Zusätzlich kann bei der Zubereitung des Pausensnacks mit Milch- und Milchprodukten kreativ gegen Food Waste angekocht und -gebacken werden, zum Beispiel mit unseren Food Waste-Muffins: Übrig gebliebene Rosinen oder Karotten schmecken so lecker und können ganz nach persönlichem Geschmack verwendet werden. Mit griechischem Joghurt im Teig wird es besonders fluffig. Eine willkommene Abwechslung zum Pausenbrot. Mehr Infos und Hintergrund zu Milch und Milchprodukten, Inspiration und Rezeptideen gibt es bei [@initiativemilch](#) auf [Instagram](#) und auf der Website der [Initiative Milch](#).

[Noch mehr Inspiration zu den Themen ausgewogene, kreative und kindgerechte Ernährung gesucht? – Dann bitte hier entlang!](#)

Wie ein nachhaltiges Familienessen mit Kids und ihren ganz unterschiedlichen Bedürfnissen gelingen kann, darüber sprechen Moderatorin, Schauspielerin und Mutter Nina Bott, Deutschlands jüngste Kochbuchautorin Lea Elci sowie Kinderärztin Snježi-Maria Schütt in unserer *Let's talk Milch*-Podcast-Folge **“Kinder kommt nörgeln, Essen ist fertig!”**.

In der Podcast-Folge **“Stadt, Land, Schulstart”** sprechen die Influencerinnen Valeska und Julia sowie die Ernährungswissenschaftlerin Julia Elert über die Herausforderung, kindgerechte Mahlzeiten, die Eigenansprüche an eine ausgewogene Ernährung, Frühstücksrituale und Ernährungstrends unter einen Hut zu bekommen.

Die Podcast-Folge **“Brauchen wir eine Kantinen-Revolution?”** von *Let's talk Milch* beschäftigt sich mit modernen Kantinen-Konzepten. Zu Gast sind Okan Saiti von „mamas canteen“ und Koral Elci, Event-Koch und Gründer der „Kitchen Guerilla“.

Verfügbar sind diese sowie weitere Podcast-Folgen auf [Apple Music](#), [Spotify](#) und [Deezer](#).



## Über die Initiative Milch

Die Initiative Milch wird von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen. Ihr Anliegen ist die sachliche Information über moderne Milchwirtschaft und der Dialog. Dazu laden die Internetseite [initiative-milch.de](https://initiative-milch.de) sowie die Kanäle bei [Instagram](#), [TikTok](#) (beide @initiativemilch) und [YouTube](#) mit Rezeptideen und weiteren Informationen ein.

## Pressekontakt

Initiative Milch 2.0 GmbH  
Französische Straße 13 | 10117 Berlin  
[presse@initiative-milch.de](mailto:presse@initiative-milch.de)