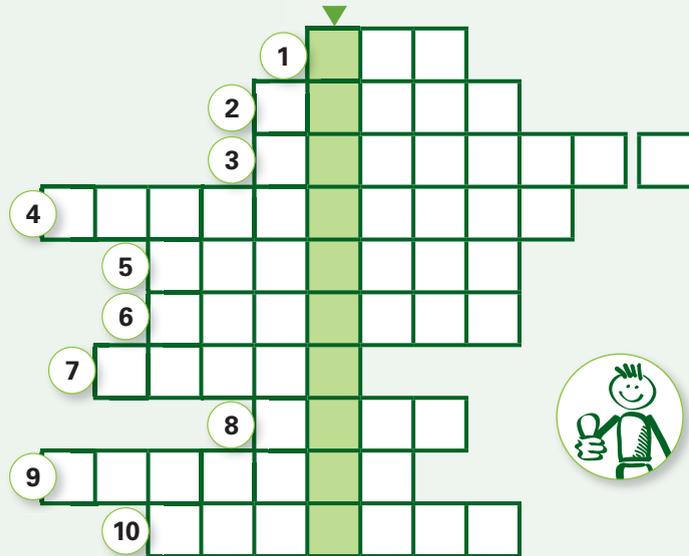


# Milch & Co – Quiz

Richtig ausgefüllt ergeben die grün hinterlegten Felder ein Milchprodukt, das super auf's Pausenbrot passt!



- 1 Bleibt man den ganzen Tag, wenn man Zwischenmahlzeiten isst
- 2 Vor dieser Krankheit schützt der Genuss von Milch
- 3 Wird gebraucht, um Calcium in die Knochen zu bringen
- 4 Getränk aus Milch und Früchten
- 5 Ist in Milch enthalten und macht die Knochen stark



- 6 Kann gut mit frischen Früchten verrührt werden
- 7 Lecker mit Früchten als Nachtisch oder mit Kräutern auf's Brot
- 8 Wird aus Milch gemacht und muss lange reifen
- 9 So nennt man den Milchzucker noch
- 10 Ist in Milch enthalten, wichtig zum Muskelaufbau

## Was ist eigentlich Laktoseintoleranz?

Etwa 15 % der Erwachsenen in Deutschland können Milchzucker (Laktose) nicht verdauen und bekommen nach dem Genuss von Milch Bauchschmerzen und Durchfall. Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Quark und Käse werden aber meist vertragen.

## Gibt es eine Allergie gegen Milch?

Es gibt eine Allergie gegen das Eiweiß in der Milch. Davon Betroffene müssen Milchprodukte vermeiden. Bei größeren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist diese Allergie allerdings selten.

## Hat jedes Milchprodukt nur wertvolle Inhaltsstoffe?

Mancher Fruchtojoghurt oder Pudding enthält zwar wertvolle Inhaltsstoffe der Milch, aber auch viel Zucker, Fett oder Zusatzstoffe. Besser ist es, sich selber einen Milchshake oder Joghurt mit frischen Früchten zuzubereiten. Das macht nicht nur Spaß, sondern schmeckt und wertvolle Zutaten sind garantiert!



## Weitere Informationen zur Schulmilch

<http://www.stmelf.bayern.de/ agrarpolitik/foerderung/154596>



## Impressum

**HERAUSGEBER**  
Kompetenzentrum für Ernährung – KErn  
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft

Am Gereuth 4, 85354 Freising  
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach  
E-Mail: [poststelle@kern.bayern.de](mailto:poststelle@kern.bayern.de); [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

Das Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

**IHRE ANSPRECHPARTNER IN DER REGION**  
Weitere Auskünfte erteilen die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten [www.stmelf.bayern.de/aemter](http://www.stmelf.bayern.de/aemter)

Stand: August 2017; Redaktion: KErn – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer;  
Druck: Bavaria Weiss GmbH

Bildnachweis: #95150044 | © altanaka, #79141650 | © Huna, #70804734 | © Markus Mainka, #71526059 | © Picture-Factory, #70299960 | © nipaporn, #90254693 | © BillionPhotos.com, #30539380 | © photo-crew, #73605760 | © PhotoSG, #53641993 | © Julian Rovagnati, #48606525 | © Michael Tewes, #41576460 | © Doris Heinrichs, #38295032 | © auremar, #106616288 | © baibaz – Fotolia.com; LVBM

Milch & Co...  
...schützen vor Krankheiten  
...bringen Muckis in Form  
...für starke Knochen  
...sind lecker und vielseitig

Zwischenmahlzeit Milch(-produkte)

Mit Milch & Co in Schule und Sportpunkten

# Milch & Co – echte Multitalente

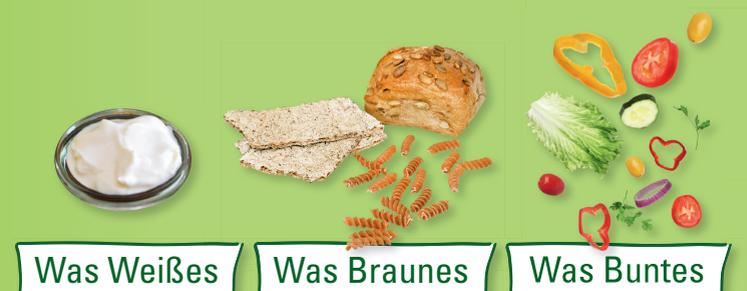
Heute schon ge-shake-t?  
Ob kalt mit Früchten oder crushed ice  
oder magst du´s spicig  
und ganz heiß?



## Mit Milch & Co in Schule und Freizeit punkten

Aus Milch & Co lassen sich  
schnell Snacks für Schule und  
Freizeit zaubern, um den ganzen  
Tag fit zu bleiben.

Kombinier auch einmal für dich  
oder/und deine Freunde:



Was Weißes Was Braunes Was Buntes



### Was können Milchprodukte alles?

- Milchprodukte eignen sich **perfekt als Zwischenmahlzeit**, da sie leicht verdaulich sind und schnell Energie für Muskeln und Gehirn liefern.
- Fettarme Milch ist **ein ideales Sportgetränk** – gleicht nach dem Training den Wasserhaushalt aus und hilft Muskeln aufzubauen.
- Verzehr von Milchprodukten **schützt** vor manchen Krebsarten, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen sie beim **Knochenaufbau**, später reduzieren sie den Knochenabbau und das Risiko für Osteoporose.

### Was steckt in der Milch?

- Laktose (Milchzucker) – für den schnellen Energiekick
- Fett – mit lebenswichtigen Fettsäuren
- Hochwertiges Eiweiß – für das Wachstum von Muskeln und Organen
- Calcium – für echt starke Knochen
- Zink – hält den Stoffwechsel in Schwung
- Jod – für die Entwicklung des Gehirns.



### Was hat die Milch mit den Knochen zu tun?

- Rund 40 % des aufgenommenen Calciums stammt aus Milch, Käse und Quark; ca. 25 % stammt aus Mineralwasser. Manche Gemüsesorten oder Nüsse liefern auch noch etwas Calcium – jedoch kann die Aufnahme **durch Pflanzeninhaltsstoffe** (wie Oxalsäure oder Phytate) negativ **beeinflusst** werden.
- Calcium ist ein Mineralstoff, der zu 99 % in Knochen und Zähnen **gespeichert** ist.
- **Bis etwa 35 Jahre** wird Calcium zum Aufbau des Knochens verwendet, danach bauen die Knochen langsam ab.
- Neben Calcium ist viel **Bewegung** wichtig für den Knochenaufbau. Die Muskeln ziehen dabei an den Knochen und stärken sie dadurch.
- Durch **Sonnenlicht** bildet die Haut Vitamin D, das dem Calcium hilft, in die Knochen zu gelangen.



### Wieviel Milch für wen?



**So viel Milch  
(-produkte) braucht ein Schulkind täglich\*:**



**3 x am Tag – echt knochenstark!**

\*laut Empfehlungen des FKE (Forschungsinstitut für Kinderernährung) bzw. der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) benötigt ein Kind (7-9 Jahre) täglich 400 ml Milch bzw. 400 g Milcherzeugnis (wie z.B. Joghurt); 100 ml Milch entsprechen dabei einer Käseportion von 15 g Schnittkäse bzw. 30 g Weichkäse

- Aufgrund des **starken Wachstums** benötigen Jugendliche mehr Calcium als Grundschul Kinder.
- Mehr als die Hälfte der 6- bis 17-jährigen verzehren **weniger** Milchprodukte **als empfohlen**.
- Eine altersentsprechende Menge an Milchprodukten deckt im Rahmen einer bei uns üblichen Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln den Calciumbedarf, da Milchprodukte **Hauptlieferant für Calcium** sind.

### Mini-Burger

Vollkornsemmel halb aufschneiden, mit Kräuterquark füllen und mit grünem Salat, Gurken, Tomaten und Zwiebeln dekorieren



### Kuhl-drauf-Baguette

Vollkornbaguette mit Tomatenstückchen belegen, mit Salz, Pfeffer und Oregano, würzen, geriebener Emmentaler drüber und bei 175 °C 15 min in den Backofen



### Shake-it-easy

400 g Him-/Erd- oder Heidelbeeren tiefgefroren oder frisch, 1 TL Honig und 400 ml Milch in den Mixer geben; pürieren und mit frischen Beeren dekorieren



► damit liegst du immer richtig!

