

Die Milch Weshalb Schulkinder sie brauchen

Einmal im Jahr ist Tag der Pausenmilch. Regelmässig im November kommt die Milch in den Kindergarten und in die Schule. Rund 360'000 Kinder und Lehrpersonen erhalten in der grossen Pause einen Becher Milch. Gesunde Znüni sind ein wichtiges Thema, denn die Tendenz zu Übergewicht bei Kindern und Fehlernährung unter Jugendlichen ist Besorgnis erregend.



Starke Muskis und helles Köpfchen

Milch ist eine praktische, vitamin- und kalziumreiche Pausenverpflegung. Sie tut nicht nur dem Körper gut, sondern versorgt auch Gehirn und Nerven mit allen notwendigen Stoffen, um konzentrierte Kopfarbeit zu leisten. Für die Kinder ist eine gesunde Ernährung in der Schule und beim Spielen besonders wichtig.

Für starke Knochen

Die Basis für die Milch-Empfehlungen bildet der Kalziumbedarf. Je älter das Kind wird, desto mehr Kalzium benötigt es.

Der Kalziumbedarf verdoppelt sich im Verlauf der Kindheit von 600 mg pro Tag beim einjährigen Kind auf 1200 mg pro Tag beim 15-jährigen Jugendlichen. Alle Länder empfehlen Milch als gute Kalziumquelle. Warum? Milch enthält nebst Kalzium hochwertiges Eiweiss, das für den Knochenaufbau ebenfalls wichtig ist. Dazu Vitamin D, Magnesium und Phosphor – ein Vitamin und zwei Mineralstoffe, die es für gesunde und kräftige Knochen braucht. Und noch ein weiteres Plus zeichnet Milch aus: Der weisse Saft enthält nur Inhaltsstoffe, die die Kalziumaufnahme fördern und keine, die sie behindern. Dies im Gegensatz zu den pflanzlichen Kalziumquellen, die Säuren enthalten, welche die Kalziumaufnahme stören, zum Beispiel die Phytinsäure im Vollkorngetreide oder die Oxalsäure in Gemüse.

3 am Tag

Milch ist eine praktische, vitamin- und kalziumreiche Pausenverpflegung. Sie tut nicht nur dem Körper gut, sondern versorgt auch Gehirn und Nerven mit allen notwendigen Stoffen, um konzentrierte Kopfarbeit zu leisten. Für die Kinder ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig, um während dem Unterricht leistungsfähig zu sein und um Energie für die Pause zu haben. Als Faustregel werden 3 Milchportionen pro Tag empfohlen – das sind beispielsweise 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Stück Käse. Kleinere Kinder essen kleinere Portionen, die grösseren bekommen mehr. Die drei Milchportionen müssen nicht akribisch jeden Tag gegessen werden, aber im Wochendurchschnitt sollte man sie erreichen. Als Kraftstoff, der Knochen und Muskeln stärkt, wird die Milch von sportlichen Kindern und Jugendlichen besonders geschätzt.



Täglich 3 Portionen Milch

| | |
|-------------------------|--|
| 1 Jahr | 2 Milchsoppen mit je 150 ml Milch, 100 g Jogurt nature |
| 2 bis 3 Jahre | 1 Tasse Milch und 1 Milchsoppen und 20 g Weichkäse |
| 4 bis 6 Jahre | 1 Tasse Milch (150 ml), 1 kleiner Becher Jogurt (150 g), 20 g Hartkäse |
| 7 bis unter 10 Jahre | 1 Glas Milch (2 dl), 1 Becher Jogurt (180 g), 20 bis 30 g Hartkäse |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1 Glas Milch (2 dl), 1 Becher Jogurt (180 g), 30 bis 40 g Hartkäse |
| 13 bis Erwachsenenalter | 1 Glas Milch (2 dl), 1 Becher Jogurt (180 g), 40 bis 60 g Hartkäse |

eine Portion Milch (150 ml) lässt sich durch 150 g Jogurt ersetzen.

Kalziumbedarf bei Kindern

| | |
|------------------------|-------------|
| 1 bis unter 4 Jahre: | 600 mg/Tag |
| 4 bis unter 7 Jahre: | 700 mg/Tag |
| 7 bis unter 10 Jahre: | 900 mg/Tag |
| 10 bis unter 13 Jahre: | 1100 mg/Tag |
| 13 bis unter 15 Jahre: | 1200 mg/Tag |

(D-A-CH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2008)



Besser Vollmilch

Kinder brauchen Vollmilch. Nicht nur die mehr als 300 verschiedenen MilCHFettsauren sind wertvoll, sondern auch die ans MilCHFett gebundenen Vitamine A, D und E. Vitamin D zum Beispiel ist wichtig für den Knochenaufbau. Je stärker die Milch entrahmt ist, desto weniger Vitamin D ist enthalten.

