

## Gute Kombination: Gemüse und Milchprodukte



**Gemüse ist gesund. Das ist eine durch viele Studien belegte Tatsache. Kinder interessiert dies jedoch wenig. Wenn Sie das Gemüse mit Milchprodukten kombinieren, kommt es aber vielleicht auf den Geschmack – und zu einer ausgewogenen Ernährung.**

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse schützen wissenschaftlich nachgewiesen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen Krankheiten. Dazu tragen verschiedene Inhaltsstoffe bei.

### **Wasser und Nahrungsfasern fördern die Verdauung**

Gemüse besteht zu einem hohen Anteil aus Wasser und Zellmaterial, auch Nahrungsfasern genannt. Sie werden von Menschen nicht oder nur teilweise verdaut. Wasser und Nahrungsfasern haben einen guten Sättigungseffekt und unterstützen die Darmtätigkeit.

### **Vitamine und Mineralstoffe**

Gelbe, orange und rote Gemüse liefern Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umbaut. Vitamin A ist unter anderem wichtig für das Sehen und den Aufbau der Haut. Grüne Gemüse wie Spinat oder Broccoli liefern Vitamin K, das bei der Blutgerinnung mitwirkt. Auch wenn dieser Vitamingehalt jeweils nicht sehr hoch ist, deckt die täglich gesamthaft gegessene Menge einen grossen Teil des Bedarfs.

Fast alle Gemüse enthalten die Mineralstoffe Kalium und Magnesium, einige wie Broccoli, Fenchel und Lauch auch Kalzium. Die Aufnahme von Kalzium aus Gemüse ist allerdings merklich tiefer als die aus Milch und Milchprodukten.

### **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe prägen Farbe, Geruch und Aroma der einzelnen Gemüse. Sie wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Zudem gelten sie als Schutzfaktoren vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



### Nährstoffe clever kombinieren

Auch wenn die gesundheitsfördernde Wirkung unbestritten ist: Von Gemüse allein bleibt man nicht lange satt. Denn es enthält im Gegensatz zu Früchten nur wenig Zucker (Ausnahmen sind Karotten, Rindens und Erbsen), kaum Fett und auch nur wenig Eiweiss.

### Milch, Frischkäse und Käse: ideale Partner

Kombinieren Sie Gemüse deshalb mit Reis, Pasta oder Kartoffeln sowie mit Butter, Öl oder Nüssen für den Kohlenhydrat- und Fettanteil. Milch und Milchprodukte ergänzen das Nährstoffangebot perfekt. Sie werten es mit Eiweiss und Fett auf und verbessern die Sättigungswirkung. So erhalten die Kinder eine ausgewogene Mahlzeit, die lange Energie gibt.



### Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

### Und schmecken tut's auch

Kinder sind meist keine begeisterten Gemüse-Esser. Unter anderem, weil sie hochempfindliche Geschmacksknospen auf der Zunge haben und auf Bitterstoffe viel empfindlicher reagieren. Süssliche Gemüsesorten stossen dagegen meist auf mehr Akzeptanz.

Wie überzeugen Sie also die kleinen Gemüsemuffel? Verstecken sie den Blumenkohl in einem Auflauf oder überbacken sie Zucchini und Tomaten mit Käse. Kindern schmeckt Gemüse oftmals auch roh besser als gekocht: Ein Hüttenkäse-Gemüse-Tartar und Rüblistengel mit einer Quarksauce zum Dippen kommen fast immer gut an.

Viele europäische Länder empfehlen Erwachsenen und Kindern ab einem Jahr täglich drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht einer Handvoll. Weil Kinderhände klein sind, fallen ihre Portionen ebenfalls klein aus. Drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag tragen wesentlich zu einer guten Nährstoffversorgung bei. Für Kinder besonders wichtig ist das Kalzium aus der Milch, vor allem für einen gesunden Aufbau der Knochen.

### Tagesempfehlungen

Empfohlene Mengen	2-bis 3-jährige Kinder	4- bis 6-jährige Kinder
Gemüse	3 Portionen Gemüse oder Salat (150 g oder 3 Handvoll)	3 Portionen Gemüse oder Salat (210 g oder 3 Handvoll)
Milch, Milchprodukte	3 bis 4 Portionen 1 Portion entspricht 1 dl Vollmilch oder 100 g Jogurt oder Quark/Hüttenkäse oder andere Milchprodukte oder 15 g Hart- oder 30 g Weichkäse	3 bis 4 Portionen 1 Portion entspricht 1 dl Vollmilch oder 100 g Joghurt oder Quark/Hüttenkäse oder andere Milchprodukte oder 15 g Hart- oder 30 g Weichkäse