

Vollmilch oder Magermilch für Kinder?



In vielen Ernährungsempfehlungen wird darauf hingewiesen, dass Kinder fettarme Milch und Milchprodukte essen sollen. Eine wissenschaftliche Begründung dafür fehlt. Weder macht Vollmilch Kinder dick, noch schützen fettarme Milchprodukte sie vor Übergewicht. Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung halten die Kinder im Gleichgewicht.

Wenn Milch entrahmt wird, um ihren Fettgehalt zu senken, werden auch die Vitamine reduziert. Je weniger Fett sie enthält, desto mehr sinkt der natürliche Nährstoffgehalt der Milch. Milchfett ist keineswegs wertlos oder gar «schlecht», weil es ein tierisches Fett ist. Jedes Fett, sowohl tierisches wie pflanzliches, hat seinen ganz speziellen Stellenwert in einer gesunden Ernährung und kann nicht einfach ersetzt werden.

Fette sind gesund

Fette liefern Kalorien. Und nicht nur das: Kinder benötigen Fette für das Wachstum und für die Aufnahme bestimmter Vitamine. Pflanzenfette wie einheimisches Rapsöl, Nussöle, Olivenöl sowie tierische Fette wie fettreicher Fisch oder Milch und Butter sind besonders gut, da sie wichtige Fettsäuren liefern, die der Körper für Hormonfunktionen und Nervengewebe benötigt.

Wenig ist genug

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung liefert dem Kind genügend Fett. Man muss nicht sparen bei den Grundnahrungsmitteln. Butter und Käse aufs Brot, Vollmilch ins Glas, Rapsöl für die Salatsauce, ein paar Nüsse ins Müesli. Das sind gesunde Fette für Kinder. Süssigkeiten, Snacks, Chips, Frittiertes und Paniertes hingegen sind Fettlieferanten mit kleinem Gesundheitswert. Verzichten müssen die Kinder nicht darauf, aber die Eltern sollten den Konsum nur sparsam erlauben.

Gesundes für Knirpse

Milch und Milchprodukte sind ideal zum Frühstück, als leichtes Abendessen und gesunde Zwischenverpflegung.



Milch und Butter zu Vollkornbrot



Käse mit Obst und Gemüse



Joghurt nature mit frischen Früchten



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