

Tag der Pausenmilch am 3. November 2022

Gute Gründe für den Tag der Pausenmilch

In den letzten Jahren wurden immer wieder ungerechtfertigte Vorwürfe gegen den Tag der Pausenmilch erhoben. In Folge erhalten Sie gute Argumente für die Durchführung des Pausenmilchtages. Sollten Sie weitere Fragen haben oder kritische Rückmeldungen von der Schulleitung, Lehrpersonen oder Eltern erhalten, wenden Sie sich an pausenmilch@swissmilk.ch.

Warum ein Tag der Pausenmilch?

Eine gesunde Ernährung ist für Menschen jeden Alters wichtig, ganz besonders aber für Kinder (gesundes Wachstum, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit). Fehlernährung ist heute ein bedeutendes Thema, auch in den Schulen. Viele Schulen achten darauf, was Kinder in der Schule essen, und geben entsprechende Empfehlungen ab oder stellen Regeln auf. Der Tag der Pausenmilch soll Schülerinnen und Schüler motivieren, sich in den Pausen gesund zu verpflegen.

Fachleute empfehlen 3-mal täglich Milch und Milchprodukte

Ernährungsfachpersonen und nationale Ernährungsfachgesellschaften (Bundesamt für Gesundheit und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) empfehlen, drei Portionen Milch und Milchprodukte täglich zu konsumieren. Das sind beispielsweise 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Stück Käse. In Fachkreisen ist unbestritten, dass Milch in unseren Breitengraden zu den Grundnahrungsmitteln gehört, dass sie einen wichtigen Beitrag an die Nährstoffversorgung leistet und zur gesunden Ernährung von Kindern und Erwachsenen wesentlich beiträgt. Gesundheitliche Risiken gibt es beim regelmässigen, bedarfsgerechten Konsum von Milch und Milchprodukten keine.

Die ernährungsphysiologischen Vorteile von Milch und Milchprodukten sind weltweit sehr gut dokumentiert. Es gibt bis heute mehr wissenschaftliche Studien, die einen positiven Effekt von Milch für die menschliche Gesundheit festgestellt haben, als solche mit einem gegenteiligen oder neutralen Resultat.

Tag der Pausenmilch ist keine Werbung

Unsere Informationen zur Bedeutung der Milch in der gesunden Ernährung und zur Empfehlung, täglich 3 Milchportionen zu trinken und zu essen, sind keine «Werbung», sie decken sich vielmehr mit den offiziellen Ernährungsempfehlungen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und das Bundesamt für Gesundheit BAG empfehlen 3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich. Swissmilk vertritt keine Marke, sondern die ganze Gattung der einheimischen Milch und Milchprodukte. Der Vorwurf der Werbung trifft nicht zu.

Im Lehrplan 21 verankert

In den Schulen ist die Ernährung, insbesondere die gesunde Pausenverpflegung ein Thema. Denn Schulen und Lehrpersonen haben ein Interesse, durch Vermittlung und Förderung gesunder Zwischenverpflegung die Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler zu begünstigen. Eine gesunde Ernährung fördert dies. Deshalb sind die Ernährung und der Weg der Milch im Lehrplan 21 verankert. Mit dem stufengerechten Unterrichtsmaterial und einer Projektwoche, die unter www.swissmilk.ch/schule aufgeschaltet ist, bietet Swissmilk den Lehrpersonen die Möglichkeit, diese Themen in der Klasse zu behandeln und zu vertiefen. Der Flyer, der am Tag der Pausenmilch abgegeben wird, bietet den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, sich dem Thema Milch und Nachhaltigkeit auf spielerische Weise zu nähern.

Pausenmilchtag: freiwillig oder Pflicht?

Der Tag der Pausenmilch ist keine «Pflicht». Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig; jede Schule/Schulklasse kann frei entscheiden, ob sie mitmachen will oder nicht. Auch wird kein Schulkind zum Milchkonsum gedrängt oder gar verpflichtet.

Tag der Pausenmilch am 3. November 2022

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) – Laktosefreie Milch

Kinder und Erwachsene, die von einer Laktoseintoleranz betroffen sind, können mehr oder weniger schwerwiegende Beschwerden haben. Manche vertragen Milch in kleinen Mengen, manche gar nicht. Kinder mit einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) werden beim Tag der Pausenmilch berücksichtigt. Swissmilk empfiehlt den Standortverantwortlichen, die in den Schulen Milch ausschenken, auch laktosefreie Milch anzubieten.

Vegane Ernährung nicht empfehlenswert, insbesondere nicht für Kinder

Auf Milchprodukte zu verzichten, ist ernährungsphysiologisch nicht empfehlenswert. Der Verzicht auf Milch kann ein Nährstoffdefizit nach sich ziehen. Ganz besonders wichtig für ein gesundes Wachstum und für die Leistungsfähigkeit (körperliche und geistige Fitness) ist eine gesunde Ernährung mit ausreichend Milchprodukten für Kinder/Schulkinder.

Pflanzendrinks sind keine Alternative

Häufig werden in der veganen Ernährung vermeintliche Milchersatzprodukte empfohlen. Produkte wie etwa Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reisgetränke sind jedoch keine Alternativen zur Milch, denn sie haben eine andere Nährstoffzusammensetzung. Pflanzendrinks sind von Natur aus nährstoffarm. Ihnen sind zwar bestimmte Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt, aber die Milch mit ihren vielfältigen Wirkungen können sie nicht nachahmen. Viele Drinks werden ausserdem gesüsst, gesalzen und enthalten Aromen und Verdickungsmittel. Zudem sind viele Produktionsschritte nötig, um sie herzustellen. Oft stammen sie aus dem Ausland und gelangen über lange Transportwege zu uns. Milch ist ein einheimisches Naturprodukt.

Die Schweiz – ein Grasland

Durch die Topografie und Bodenbeschaffenheit sowie die klimatischen Bedingungen der Schweiz lässt sich nur knapp ein Drittel der landwirtschaftlichen Nutzfläche wirtschaftlich sinnvoll als Ackerfläche für den Anbau von Lebensmitteln nutzen. So bleiben über zwei Drittel bedeckt mit Grasflächen, darunter Wiesen, Weiden und Alpmatten, auf denen reichlich Futter für unsere Kühe wächst. Das sind ideale Bedingungen für eine erfolgreiche Milchwirtschaft. Im Grasland Schweiz ist die Milchproduktion besonders standortgerecht.