



swissmilk



Oberstufe/Hauswirtschaft

10 Gründe für die Milch

Milch ist wertvoll für alle

Die Inhaltsstoffe der Milch unterstützen unsere Gesundheit von Kindesbeinen an bis ins Seniorenalter. Eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit drei Portionen Milch und Milchprodukten am Tag und regelmässiger Bewegung an der frischen Luft, unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden ein ganzes Leben lang.

Aufgabe

Welche Inhaltsstoffe der Milch erfüllen welche Funktionen in unserem Körper? Nummeriere die Inhaltsstoffe richtig.

- Magnesium
- 8 Phosphor
- 6 Vitamin E
- Milchfett
- Vitamin D
- 10 Kalium
- Milcheiweiss
- Vitamin B2 und B12
- Kalzium
- Vitamin A

- ① Dieser Mineralstoff ist ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen und Zähne. Er stabilisiert die Zellmembranen und übernimmt Funktionen bei der Signal- und Reizübertragung.
- ② Dieser Inhaltsstoff ist leicht verdaulich, sättigt gut und ist wichtig für den Muskel- und den Zellaufbau.
- ③ Dieser Inhaltsstoff ist sehr bekömmlich und liefert fast alle gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Ausserdem enthält er die fettlöslichen Vitamine A, D und E.
- ④ Dieses fettlösliche Vitamin braucht unser Körper, damit er Kalzium in die Knochen einlagern kann. Es unterstützt zudem das Immunsystem und kann das Risiko für bestimmte Krankheiten verringern.
- ⑤ Dieses fettlösliche Vitamin ist unverzichtbar für den Sehvorgang im Auge. Zudem ist es am Wachstum und der Entwicklung unserer Zellen und des Gewebes von Haut und Schleimhäuten beteiligt. Es stärkt das Immunsystem und fängt freie Radikale in der Haut ab.
- ⑥ Dieses Vitamin hat eine antioxidative Wirkung. Es wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel (besonders auf den Cholesterinspiegel) und das Immunsystem.
- ⑦ Die Vitamine dieser Gruppe übernehmen als Coenzyme zahlreiche Stoffwechselreaktionen und sind wichtig für die Blutbildung. Sie fördern die Sauerstoffaufnahme im Körpergewebe und sorgen für «bessere» Nerven und mehr Energie.
- ⑧ Dieser Mineralstoff ist ein Baustoff für Knochen und Zähne. Er steuert Stoffwechselprozesse, wirkt als Puffer im Säure-Basen-Haushalt und ist an der Energiegewinnung beteiligt.
- ⑨ Dieser Mineralstoff aktiviert Enzyme des Energiestoffwechsels. Er ist zudem an der Mineralisierung der Knochen beteiligt und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem und in der Muskulatur.
- ⑩ Dieser Mineralstoff dient vor allem als Gegenspieler des Magnesiums bei der Muskelregbarkeit. Er ist aber auch wichtig für das Zellwachstum, den Säure-Basen-Haushalt und den Knochenstoffwechsel.



swissmilk



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Rezept zum Arbeitsblatt

Chai-Latte

Für 2 Portionen

Zubereiten: ca. 15 Minuten

Utensilien

Messbecher
Teelöffel
Milchschaumer
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
1 Sternanis
1 – 2 TL Zucker, nach Belieben
2 Beutel Chai-Tee oder Yogi-Tea Classic

Sternanis zum Garnieren, nach Belieben
Kardamompulver zum Garnieren, nach Belieben.

Zubereitung

1 Milch, Sternanis und nach Belieben Zucker kurz vors Kochen bringen, 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Pfanne vom Herd nehmen, Teebeutel beifügen, 7 – 10 Minuten ziehen lassen. Sternanis und Teebeutel entfernen.

2 Milch nochmals erwärmen (ca. 60 °C, siehe Tipp), mit Milchschaumer aufschäumen. In die Gläser füllen. Nach Belieben garnieren und sofort servieren.



Tipp

Die Milch ist ungefähr 60 °C warm, wenn man das Pfännchen gerade noch mit der Hand berühren kann, ohne sich zu verbrennen.



Lösung

SWISSMILK

10 Gründe für die Milch

Aufgabe

- 9 Magnesium
- 8 Phosphor
- 6 Vitamin E
- 3 Milchfett
- 4 Vitamin D
- 10 Kalium
- 2 Milcheiweiss
- 7 Vitamin B2 und B12
- 1 Kalzium
- 5 Vitamin A

- ① Dieser Mineralstoff ist ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen und Zähne. Er stabilisiert die Zellmembranen und übernimmt Funktionen bei der Signal- und Reizübertragung.
- ② Dieser Inhaltsstoff ist leicht verdaulich, sättigt gut und ist wichtig für den Muskel- und den Zellaufbau.
- ③ Dieser Inhaltsstoff ist sehr bekömmlich und liefert fast alle gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Ausserdem enthält er die fettlöslichen Vitamine A, D und E.
- ④ Dieses fettlösliche Vitamin braucht unser Körper, damit er Kalzium in die Knochen einlagern kann. Es unterstützt zudem das Immunsystem und kann das Risiko für bestimmte Krankheiten verringern.
- ⑤ Dieses fettlösliche Vitamin ist unverzichtbar für den Sehvorgang im Auge. Zudem ist es am Wachstum und der Entwicklung unserer Zellen und des Gewebes von Haut und Schleimhäuten beteiligt. Es stärkt das Immunsystem und fängt freie Radikale in der Haut ab.
- ⑥ Dieses Vitamin hat eine antioxidative Wirkung. Es wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel (besonders auf den Cholesterinspiegel) und das Immunsystem.
- ⑦ Die Vitamine dieser Gruppe übernehmen als Coenzyme zahlreiche Stoffwechselreaktionen und sind wichtig für die Blutbildung. Sie fördern die Sauerstoffaufnahme im Körpergewebe und sorgen für «bessere» Nerven und mehr Energie.
- ⑧ Dieser Mineralstoff ist ein Baustoff für Knochen und Zähne. Er steuert Stoffwechselprozesse, wirkt als Puffer im Säure-Basen-Haushalt und ist an der Energiegewinnung beteiligt.
- ⑨ Dieser Mineralstoff aktiviert Enzyme des Energiestoffwechsels. Er ist zudem an der Mineralisierung der Knochen beteiligt und spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem und in der Muskulatur.
- ⑩ Dieser Mineralstoff dient vor allem als Gegenspieler des Magnesiums bei der Muskeleerregbarkeit. Er ist aber auch wichtig für das Zellwachstum, den Säure-Basen-Haushalt und den Knochenstoffwechsel.