



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Ernährungspyramide: Milch, Milchprodukte

Empfehlung

Täglich 3 Portionen: z.B. 1 Glas Milch (2 dl), 1 Becher Joghurt (180 g) und 1 Stück Hartkäse (40 g).

Milch ist flüssige Nahrung. Die Milch nimmt in der Ernährung eine Schlüsselrolle ein, da sie einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung leistet. Sie liefert fast alle lebensnotwendigen Nährstoffe in idealem Mass und Verhältnis.

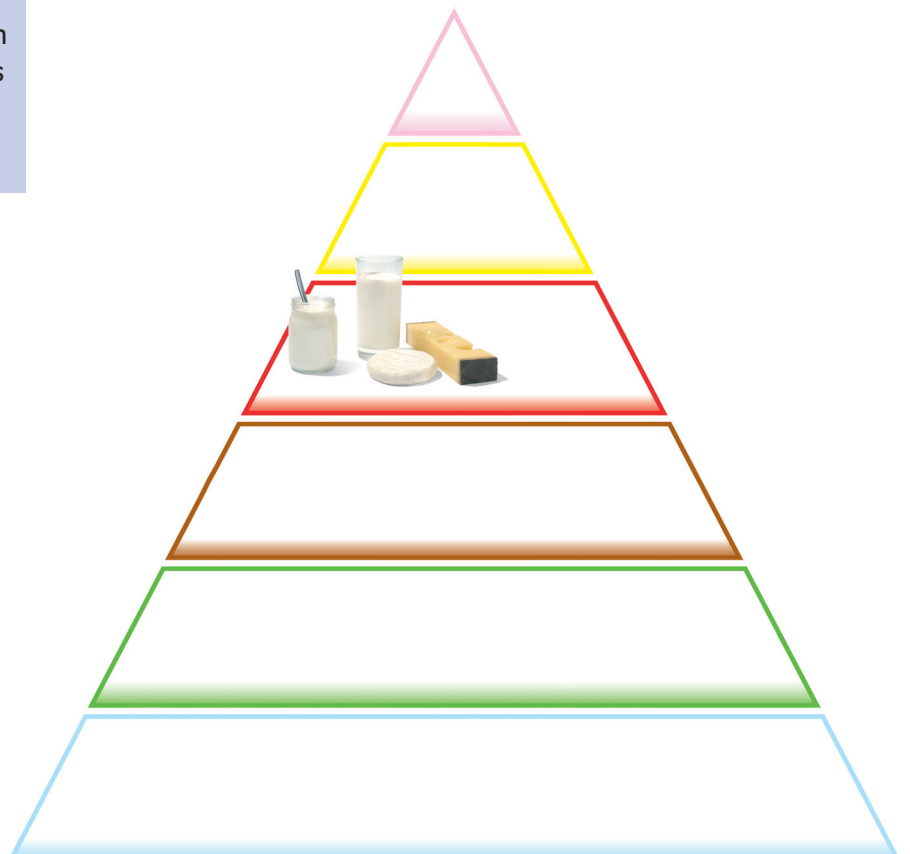
Milch und Milchprodukte enthalten:

- Proteine von hoher biologischer Wertigkeit
- leicht verdauliches, hochwertiges Fett mit nahezu allen Arten von Fettsäuren
- Milchzucker für eine gesunde Darmflora
- alle 13 lebensnotwendigen Vitamine, insbesondere die Vitamine A, B2, B12, D und E
- Mineralstoffe, vor allem Kalzium, das für den Aufbau und Erhalt der Knochenmasse verantwortlich ist. Ebenso Phosphor, Magnesium, Kalium, Jod und Zink



Tipp

Vollmilch und Vollmilchprodukte sind nach Möglichkeit entrahmten Milchprodukten vorzuziehen. Durch die Entrahmung gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren (fettlösliche Vitamine und Fettsäuren). Zudem ist der Sättigungswert bei fettarmen Milchprodukten niedriger als bei vollfetten Milcherzeugnissen.





Name: _____

Ernährungspyramide: Milch, Milchprodukte



3 Portionen am Tag

Milch und Milchprodukte sind eine ideale Quelle für Kalzium, Eiweiss und Vitamin D. Diese Nährstoffe sind wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken rund zwei Drittel des Kalziumbedarfs und die Hälfte des Eiweissbedarfs. Sie lassen sich ganz einfach im Menüplan unterbringen. Innerhalb einer ausgewogenen Ernährung sowie in Kombination mit Bewegung und genügend Schlaf können Milchprodukte dabei helfen, das Gewicht zu halten.

Kalziumportionen – hier steckt 1 x Milch drin.

Eine Kalziumportion steckt nicht nur in einem Glas Milch, sondern in vielen weiteren feinen Milchprodukten und Gerichten. Es gibt viele Möglichkeiten, sich dreimal am Tag mit einer Portion Kalzium zu versorgen.

Aufgabe

Wie viel ist eine Portion Kalzium? Kreuze die richtige Antwort an.



- 1 Glas Ovo (2 dl)
- ½ Glas Ovo (1 dl)



- 1 Kugel Mozzarella (150 g)
- ½ Kugel Mozzarella (75 g)



- 1 Glas Milchshake (2 dl)
- ½ Glas Milchshake (1 dl)



- 1 Stück Weichkäse (200 g)
- 1 zündholzschachtelgrosses Stück Weichkäse (60 g)



- 1 Becher Jogurt (180 g)
- ½ Becher Jogurt (90 g)



- 3 Scheiben Raclette (100 g)
- 1½ Scheiben Raclette (50 g)



- 1 Becher Quark (250 g)
- ½ Becher Quark (125 g)



- 1 zündholzschachtelgrosses Stück Emmentaler (40 g)
- 1 winziges Stück Emmentaler (5 g)



- 1½ Becher Hüttenkäse (300 g)
- 1 Becher Hüttenkäse (200 g)



- 1 Stück Tilsiter (100 g)
- 1 zündholzschachtelgrosses Stück Tilsiter (50 g)



Lösung

Ernährungspyramide: Milch, Milchprodukte



- 1 Glas Ovo (2 dl)
- ½ Glas Ovo (1 dl)



- 1 Kugel Mozzarella (150 g)
- ½ Kugel Mozzarella (75 g)



- 1 Glas Milchshake (2 dl)
- ½ Glas Milchshake (1 dl)



- 1 Stück Weichkäse (200 g)
- 1 zündholzschachtelgrosses Stück Weichkäse (60 g)



- 1 Becher Joghurt (180 g)
- ½ Becher Joghurt (90 g)



- 3 Scheiben Raclette (100 g)
- 1½ Scheiben Raclette (50 g)



- 1 Becher Quark (250 g)
- ½ Becher Quark (125 g)



- 1 zündholzschachtelgrosses Stück Emmentaler (40 g)
- 1 winziges Stück Emmentaler (5 g)



- 1½ Becher Hüttenkäse (300 g)
- 1 Becher Hüttenkäse (200 g)



- 1 Stück Tilsiter (100 g)
- 1 zündholzschachtelgrosses Stück Tilsiter (50 g)