



Sammlung von Arbeitsblättern zum Thema «Milch und Ernährung»

- Was in der Milch steckt
- Milch und Milchprodukte
- Rätsel: Rund um die Milch
- Milchsorten testen
- Ernährungspyramide: Milch, Milchprodukte
- Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Milch und Ernährung»

Bezug zum Lehrplan 21:

WAH 4.2. Essen und Trinken

Die Schülerinnen und Schüler ...

- b) können Nahrungsmittel über die Sinne vergleichen (z.B. Aussehen, Geruch, Geschmack bei Orangensaft), sensorische Eigenschaften beschreiben (z.B. Farbton, Geruchsintensität, Süssegrad) und Vermutungen formulieren, wie Unterschiede entstehen. Nahrungsmittel-Sensorik
- c) können Handlungsmöglichkeiten für gesundheitsförderndes Essen und Trinken erkennen sowie Anforderungen bei der Umsetzung diskutieren.
- d) können Essen und Trinken unterschiedlichen Situationen anpassen und variantenreich gestalten.

NMG.1.3.2. Ernährung, Lebensmittel

Die Schülerinnen und Schüler ...

- d) können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.

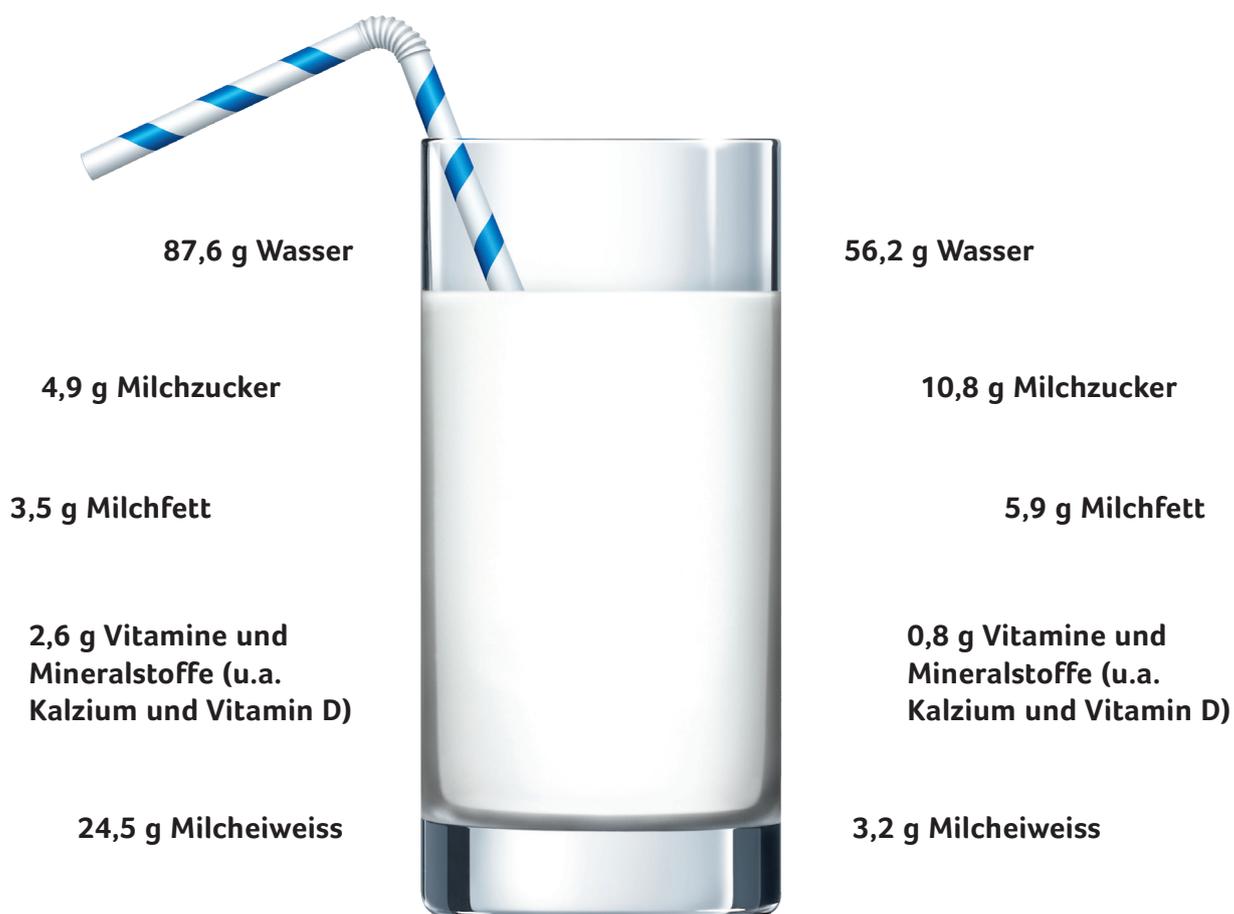


Name: _____

Was in der Milch steckt

Aufgabe 1

Was steckt alles in einem Deziliter Milch? Kreise die fünf richtigen Angaben ein.



Hinweis

Vergleiche die Angaben mit den Angaben auf der Packung eines Liters Vollmilch.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Was in der Milch steckt

Aufgabe 2

Jeder Nährstoff erfüllt eine nützliche Funktion in unserem Körper. Schreibe den passenden Nährstoff dazu (siehe Begriffe von Aufgabe 1).

_____ :

Macht fit zum Denken und löscht den Durst.

_____ :

Gibt Energie für eine gute Leistungsfähigkeit.

_____ :

Ist leicht verdaulich, enthält Fettsäuren für die Gehirn- und Muskelzellen.

_____ :

Ist sättigend und besonders hochwertig, enthält Baustoffe für das Wachstum.

_____ :

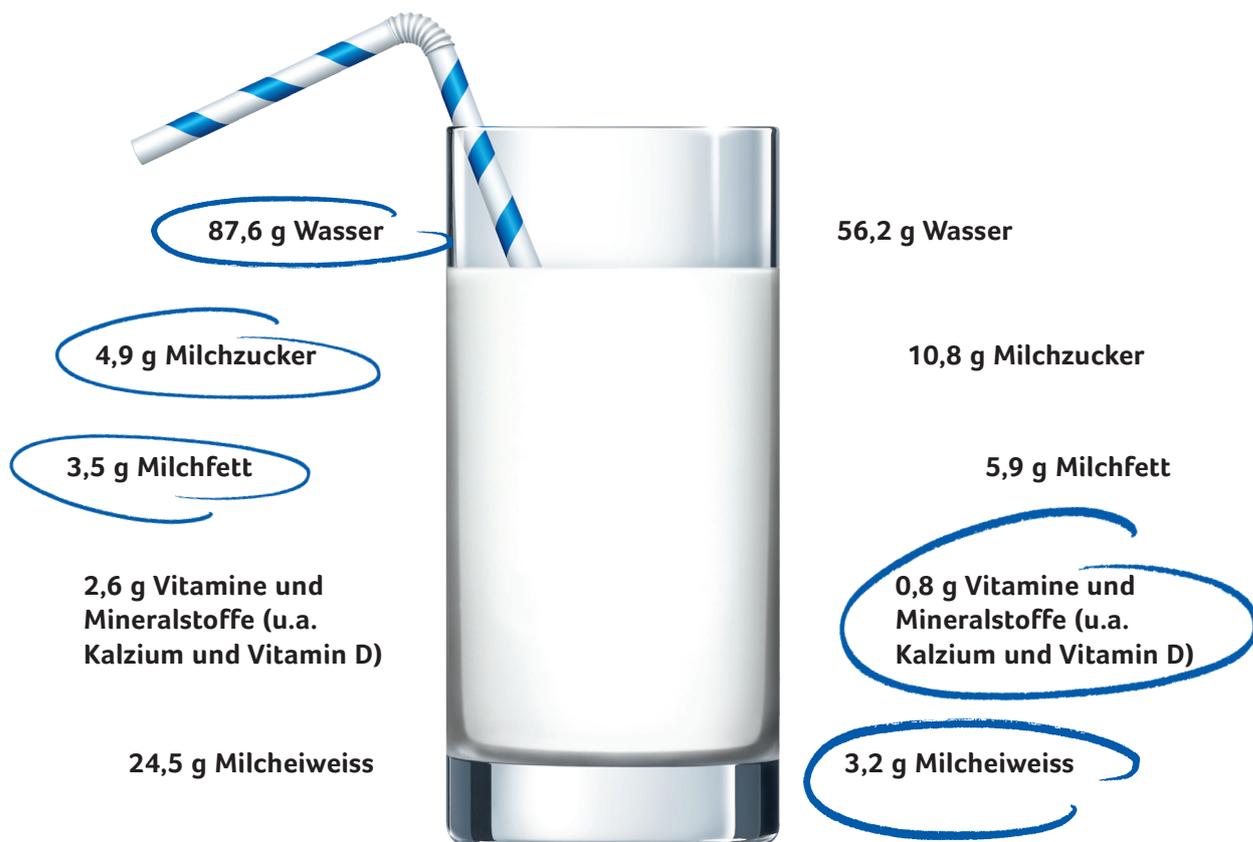
Enthält insbesondere Kalzium zur Stärkung der Knochen und für die Zahngesundheit.



Lösung

Was in der Milch steckt

Aufgabe 1



Aufgabe 2

Wasser:

Macht fit zum Denken und löscht den Durst.

Milchzucker:

Gibt Energie für eine gute Leistungsfähigkeit.

Milchfett:

Ist leicht verdaulich, enthält Fettsäuren für die Gehirn- und Muskelzellen.

Milcheiweiss:

Ist sättigend und besonders hochwertig, enthält Baustoffe für das Wachstum.

Vitamine und Mineralstoffe (u.a. Kalzium und Vitamin D):

Enthält insbesondere Kalzium zur Stärkung der Knochen und für die Zahngesundheit.



Name: _____

Milch und Milchprodukte

Aufgabe 1

Schreibe die Milchprodukte auf, die du auf dem Bild erkennen kannst. Hast du alle gefunden? Vergleiche deine Antworten mit denen einer Kollegin, eines Kollegen.



1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

6 _____
7 _____
8 _____
9 _____

Aufgabe 2

Zähle alle Milchprodukte auf, die du gestern gegessen hast. Bedenke, dass auch in verschiedenen Gerichten Milchprodukte enthalten sind.



Lösung

Milch und Milchprodukte

Aufgabe 1



1 Butter

2 Crème fraîche oder Quark

3 Halbhartkäse

4 Hartkäse

5 Hüttenkäse

6 Jogurt

7 Milch

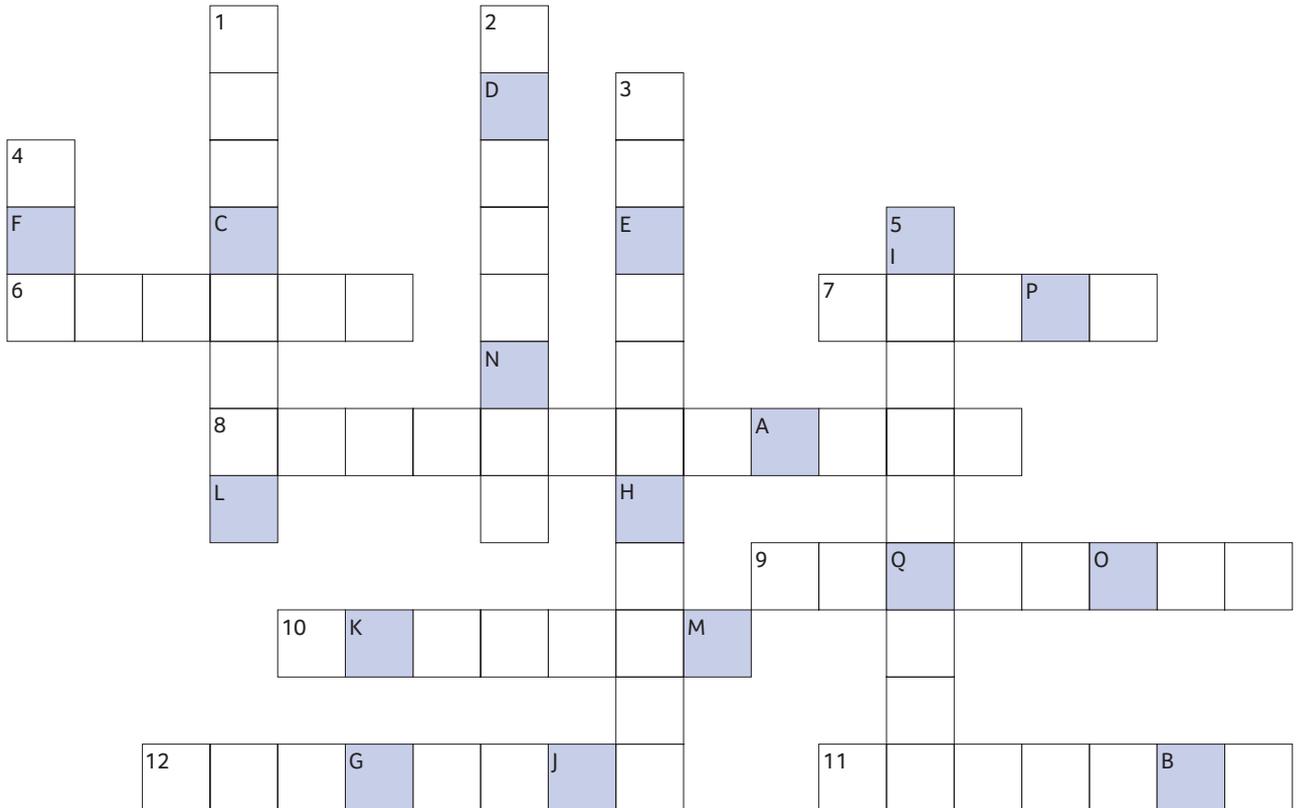
8 Rahm

9 Weichkäse



Name: _____

Rätsel: Rund um die Milch



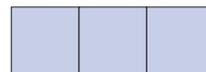
Lösungswort



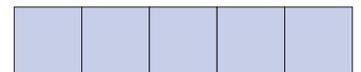
A B C D E F G



H I



J K L



M N O P Q

Waagrecht

6. «Die Butter» heisst auf Französisch «le ...».
7. Energy Drink der Natur: ...
8. Molke ist ein ... der Käseherstellung.
9. Unbehandelte Milch heisst ...
10. Der Mineralstoff ... stärkt die Knochen.
11. Die Milch wird bei der Pasteurisation ... und trinkfertig gemacht.
12. Der Name dieses Käses ist ein typisches Schweizer Gericht: ...

Senkrecht

1. Die ... von Milch durch Milchsäurebakterien ist die älteste Art, um Milch haltbar zu machen.
2. Die Milch enthält B2 und B12. Das sind ...
3. Du kennst die Abkürzung UHT-Milch. Diese Abkürzung steht für «ultra high ...».
4. Aus roher oder pasteurisierter Milch, die durch Zugabe von ... und Bakterienkulturen gerinnt, entsteht Käse.
5. Milchdrink auf Englisch: ...

Ä = Ä
 Ö = Ö
 Ü = Ü



Lösung

Rätsel: Rund um die Milch



Lösungswort

D R E I M A L

A B C D E F G

A M

H I

T A G

J K L

M I L C H

M N O P Q

Waagrecht

- «Die Butter» heisst auf Französisch «le **beurre**».
- Energy Drink der Natur: **Milch**
- Molke ist ein **Nebenprodukt** der Käseherstellung.
- Unbehandelte Milch heisst **Rohmilch**.
- Der Mineralstoff **Kalzium** stärkt die Knochen.
- Die Milch wird bei der Pasteurisation **keimarm** und trinkfertig gemacht.
- Der Name dieses Käses ist ein typisches Schweizer Gericht: **Raclette**

Ä = Ä
Ö = Ö
Ü = Ü

Senkrecht

- Die **Säuerung** von Milch durch Milchsäurebakterien ist die älteste Art, um Milch haltbar zu machen.
- Die Milch enthält B2 und B12. Das sind **Vitamine**.
- Du kennst die Abkürzung UHT-Milch. Diese Abkürzung steht für «**ultra high temperature**».
- Aus roher oder pasteurisierter Milch, die durch Zugabe von **Lab** und Bakterienkulturen gerinnt, entsteht Käse.
- Milchdrink auf Englisch: **milkshake**



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Milchsorten testen



Aufgabe

Erkennst du die verschiedenen Milchsorten im Test?
 Teste deine Nase und deinen Geschmackssinn.

Material

- Vollmilch (pasteurisiert)
- Milch-Drink (teilentrahmte Milch)
- Magermilch
- UHT-Milch
- 4 Becher
- 4 Karten
- Stifte
- Becher mit Wasser zum Neutralisieren, nach Belieben



Anleitung

- 1 Nummeriere vier Becher auf dem Boden und fülle jeweils in einen Becher etwas Milch einer Milchsorte.
- 2 Beschrifte vier gefaltete Karten mit der entsprechenden Milchsortenbezeichnung.
- 3 Schreibe die Nummern der dazugehörenden Becher auf die Innenseite der Karten.
- 4 Tausche die Reihenfolge der Becher aus.
- 5 Teste nun die Milch und stelle die richtigen Kärtchen dazu. Durch den Vergleich der Nummern (Becherboden/Innenseite Klappkärtchen) kannst du überprüfen, ob du die Milchsorten richtig erkannt hast.

	Vollmilch	Milch-Drink	Magermilch	UHT-Milch
habe ich erkannt				
habe ich nicht erkannt				
schmeckt mir				



Hinweis

Dieselbe Übung mit verschiedenen Milchprodukten durchführen: Jogurt nature, Magerquark, Halbfettquark, Rahmquark, Crème fraîche, saurer Halbrahm



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.

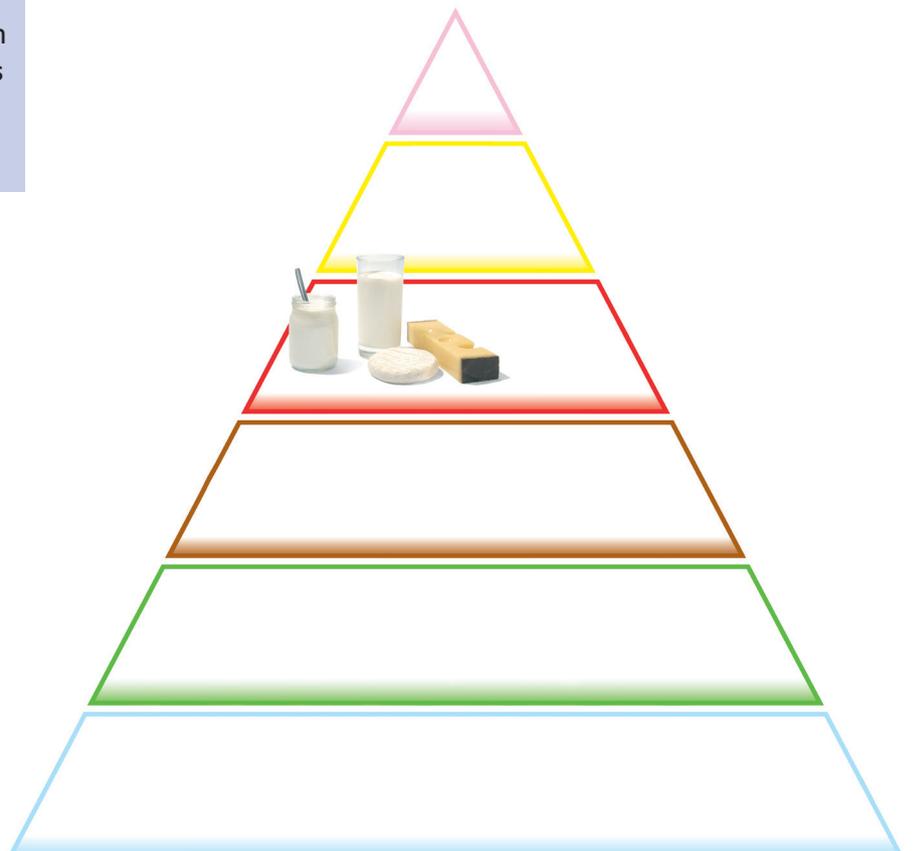
Milch und Milchprodukte enthalten:

- 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



Tip

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)



Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Milch und Ernährung»

Arbeitsblätter

Weitere Arbeitsblätter zum Thema können Sie downloaden unter:
www.swissmilk.ch/schule > **Oberstufe & HW** > **Arbeitsblätter**

Lernspiel «Food Check»

Das interaktive Spiel «Food Check» ist für Jugendliche konzipiert. Mit dem Spiel analysieren Schülerinnen und Schüler ihre Essgewohnheiten anhand der Ernährungspyramide.

www.swissmilk.ch/schule > **Oberstufe & HW** > **Food Check**

Broschüren und Poster

Weitere Materialien zum Thema können Sie auf
www.swissmilk.ch/shop gratis bestellen oder als PDF downloaden.

– Alles über die Schweizer Milch

Die Landwirtschaft prägt das Bild der Schweiz. Die Milchwirtschaft ist entscheidend daran beteiligt, denn auf einem grossen Teil der landwirtschaftlich genutzten Fläche wächst nur Gras. Die Kühe verwandeln das Gras zu Milch.

Diese Informationsbroschüre bietet einen vertieften Einblick in die Milchwirtschaft der Schweizer Bauern.

Artikel-Nr. 130648

– Poster Ernährungspyramide

Artikel-Nr. 146242

Weiterführende Links

Viel Wissenswertes rund um Milch in der Ernährung:

www.swissmilk.ch > **Ernährung**

Wissen, woher was kommt. Dies erfährt ihr im StadtLand-Blog:

stadtland.swissmilk.ch

Schweizer Milchbäuerinnen und -bauern stellen sich vor:

www.vommilchbuur.swissmilk.ch