

Am 13. November 2018 ist Tag der Pausenmilch

## 330'000 Kinder erhalten Milch in der Pause

**31.10.2018 – Schweizweit schenken Swissmilk und der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband in der grossen Pause Milch aus. Über 330'000 Kinder in 2985 Kitas, Kindergärten und Schulen freuen sich auf den besonderen Znüni-Anlass am 13. November.**

Mit dem Milchausschank erfahren Kinder und Jugendliche auf sinnliche Weise, dass Milch eine ausgewogene Zwischenverpflegung und eine bessere Wahl als Süssgetränke und ungesunde Snacks ist. Im vergangenen Jahr wurde der Tag der Pausenmilch erstmals auch für Kitas angeboten, und auch dieses Jahr sind wieder viele Kitas dabei. An diesem Pausenanlass offeriert Swissmilk zusammen mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband über 330'000 Kindern und Jugendlichen in der ganzen Schweiz – das sind fast 40 Prozent der Schulkinder – eine Portion Milch.

### Gut in der Pause, spannend im Unterricht: die Milch

Milch liefert den Kindern die notwendige Energie und alle Nährstoffe, um konzentriert und geistig fit zu bleiben – unter anderem das "Denkvitamin" B2. Ausserdem enthält sie viel Kalzium, das während des Wachstums besonders wichtig ist. Das Thema Milch eignet sich hervorragend für spannenden Unterricht, so zum Beispiel für die im Lehrplan 21 verankerten Bereiche *Verarbeitung von Lebensmitteln* und *Ernährung*. Das Lernprogramm *Vom Gras ins Glas* bietet dazu – ganz aktuell mit dem neuen Lehrfilm *Wie entsteht Jogurt?* – viele Vertiefungsmöglichkeiten.

### Fachleute empfehlen: 3-mal täglich Milch und Milchprodukte

Ernährungsfachpersonen und die internationalen und nationalen Ernährungsfachgesellschaften (Bundesamt für Gesundheit, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfehlen, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Das sind beispielsweise 1 Glas Milch, 1 Becher Jogurt 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 ein wesentliches Element der gesunden Ernährung von Kindern und Erwachsenen darstellt. Gesundheitliche Risiken gibt es beim regelmässigen bedarfsgerechten Konsum von Milch und Milchprodukten keine.

### Die Milch bietet alles

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 körperliche und geistige Fitness ist eine gesunde Ernährung mit ausreichend Milch und Milchprodukten für Kinder und Schulkinder.

Häufig werden in der veganen Ernährung Milchersatzprodukte empfohlen. Ersatzprodukte wie etwa Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reisgetränke sind jedoch keine Alternativen zur Milch, denn sie sind nährstoffarm. Zudem sind viele Produktionsschritte nötig, um sie herzustellen. Oft stammen sie aus dem Ausland und benötigen lange Transportwege.

**Auskunft:**

**Daniela Carrera**

Projektleiterin Tag der Pausenmilch

Mail: [daniela.carrera@swissmilk.ch](mailto:daniela.carrera@swissmilk.ch)

Telefon: 031 359 57 52

**Barbara Paulsen Gysin**

Abteilungsleiterin Ernährung & Kulinarik

Mail: [barbara.paulsen@swissmilk.ch](mailto:barbara.paulsen@swissmilk.ch)

Telefon: 031 359 57 51