

Gesundes Znüni aus der Region am Tag der Pausenmilch 2019

Im Auftrag der Stiftung Pausenmilch schenken Swisssmilk und der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV am 7. November 2019 erneut über 320'000 Portionen Milch aus. Ziel der Aktion an den Schulen und in den Kitas ist es, in der grossen Pause darauf aufmerksam zu machen, was ein gesundes und feines Znüni ist. Die sympathische Aktion zeigt zudem eindrücklich, dass auch mit rein regionalen und lokalen Produkten ein gesundes Znüni zusammengestellt werden kann.

Mit dem Milchausschank erfahren Kinder und Jugendliche auf sinnliche Weise, dass Milch oder Milchprodukte eine ausgewogene Zwischenverpflegung und eine bessere Wahl als Süssgetränke und ungesunde Snacks sind.

Marketing

Weststrasse 10
Postfach
CH-3000 Bern 6

Tel. 031 359 51 11

Fax 031 359 58 51

psl@swisssmilk.ch

www.swisssmilk.ch

Gut und gesund in der Pause, spannend im Unterricht - die Schweizer 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 viele Vertiefungsmöglichkeiten.

"Zuckerfreie" Znüni-Broschüre

Die Broschüre "Gesunde Znüni. Schnell & einfach" liefert alltagstaugliche Ideen für sinnvolle Znüni. Die Vorschläge entsprechen den offiziellen Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE für ein gesundes Kindergarten- und Schulzrüni und kommen ohne Zucker aus.

Die Milch bietet alles

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für das Wachstum und für die körperliche und geistige Fitness besonders wichtig. Milch bietet dazu alles. Auf Milchprodukte zu verzichten, ist daher ernährungsphysiologisch nicht empfehlenswert. Der Verzicht auf Milch kann ein Nährstoffdefizit nach sich ziehen. 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.

Fachleute empfehlen: 3-mal täglich Milch und Milchprodukte

Ernährungsfachpersonen sowie 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 Joghurt und 1 Stück Käse. Milch gehört in unseren Breitengraden zu den Grundnahrungsmitteln, liefert einen wichtigen Beitrag an die Nährstoffversorgung und gehört damit zu einer ausgewogenen Ernährung von Kindern und Erwachsenen dazu.

Film zum Tag der Pausenmilch: www.swissmilk.ch/pausenmilch

"Zuckerfreie" Znüni-Broschüre (Art. 131290D) bestellen unter www.swissmilk.ch/shop

Lernprogramm "Vom Gras ins Glas" unter www.swissmilk.ch/vomgrasinsglas

Auskunft:

Auskünfte:

Daniela Carrera, Teamleiterin Schulen / Pausenmilch
Reto Burkhardt, Leiter Kommunikation SMP

031 359 57 52
079 285 51 01

2'887 Zeichen (inkl. Leerschläge); www.swissmilk.ch

