

Der Pausenhit – Milch muss immer mit!

Unter diesem Motto gehen die Botschafterinnen der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft e.V. (Milag) an Schulen und Kindergärten. Ziel ist es, in Theorie und Praxis den Schülern das Lebensmittel Milch näher zu bringen.

Die Milchbotschafterinnen besuchen Ihre Schule und halten eine (Kindergärten und Grundschulen) bzw. zwei (weiterführende Schulen) Unterrichtsstunden pro Klasse. Der Unterricht ist an das Alter und die Entwicklung der Schüler angepasst und enthält neben einem Theorieteil auch praktische Übungen. Im etwas anderen Sachkundeunterricht lernen die Schüler den Weg der Milch und ihre Rolle in der Ernährung kennen. Daran schließt sich ein gesundes Pausenfrühstück an.

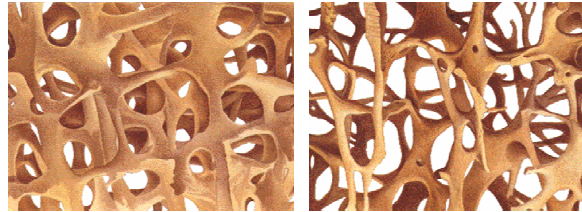
Zusätzlich zum regulären Programm ist ein Elternabend bzw. -nachmittag möglich. Außerdem kann Ihnen die Botschafterin Adressen von Milchviehbetrieben vermitteln, die Sie z.B. im Rahmen eines Wandertages besuchen können. Die Produktion der Milch selbst mitzuerleben ist für viele Kinder ein Erlebnis der besonderen Art!

Für die Schulen entstehen keinerlei Kosten !

*Ausnahme: Fahrtkosten zum Bauernhof, falls ein Besuch erwünscht ist.

Vorteile einer milchreichen Ernährung

Der Unterschied zwischen einem gesunden Knochen und einem Knochen mit Osteoporose ist erschreckend!



Milch sorgt vor:

Milch ist wertvoller Calciumlieferant und stärkt dadurch Knochen und Zähne. Außerdem enthält es wichtiges Eiweiß und lebensnotwendige Vitamine. Sportliche Leistungsfähigkeit, Stärkung der Abwehr und äußerliche Attribute, wie z.B. kräftige Haare und glatte Haut, werden durch die guten Inhaltsstoffe gefördert.

Milch in der Ernährung

Heutzutage steht Milch bei Kindern und Jugendlichen in Konkurrenz zu Limonaden, die viel Zucker aber kaum Nährstoffe enthalten.

Anliegen der Milag ist es, den Konsum von Milchprodukten gerade in der jüngeren Generation zu stärken - zu deren eigenem Wohlergehen.

Alter in Jahren	Calciumbedarf in mg	Calciumaufnahme in mg (und % des Tagesbedarfs)
1	600	578 (96%)
2-3	600	591 (98%)
4-6	700	639 (91%)
7-9	900	749 (83%)
10-12	1100	855 (78%)
12-17	1200	1380 (115%)

Calciumbedarf vs. Calciumaufnahme bei Kindern (nach Kersting und Bergmann, 2008 und Mensink, Hesecker et al., 2007)



...



...



... natürlich, gesund, lecker, vital ... natürlich, gesund, lecker, vital ... natürlich, gesund, lecker, vital ... natürlich, gesund, lecker, vital

Pausensnacks für Schlauberger

Ein abwechslungsreicher Pausensnack lässt sich zuhause einfach und schnell zubereiten und in die Schultasche packen.

Zu einem gesunden Pausenimbiss gehören:

- Milch
- ein bunt belegtes Vollkornbrot
- Obst
- Gemüse (z.B. Karotten, Gurke, Paprika)



Beispiele:

- 1.) Ein Roggenmischbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Dazu Kakao und eine Melonenscheibe.
- 2.) Ein Roggenmischbrot dünn mit Butter bestreichen, dann mit Putenbrust belegen. Salatgurkenscheiben und Salatblatt als Garnitur verwenden. Dazu Milch und einen Apfel.
- 3.) Für Käsespieße 40 g Butterkäse am Stück würfeln, 1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und in kleine Quadrate schneiden. Ein Obststück wie z.B. Kiwi oder Mandarine schälen und würfeln bzw. filetieren. Zutaten im Wechsel auf Zahnstocher aufspießen. Dazu ein Kakao.

... natürlich, gesund, lecker, vital ...

Auf einen Blick

- Was:** Projekt Milch an Schulen
Unterricht und Frühstück
- Wann:** Termine auf Anfrage
- Wo:** Wir kommen an Ihre Schule!
- Wer:** Milchbotschafterinnen der
Milchwirtschaftlichen
Arbeitsgemeinschaft
Rheinland-Pfalz e.V.

Weitere Informationen:

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Riegelgrube 15-17
55543 Bad Kreuznach
☎ 0671/8860250
Fax: 0671/8860255
www.milag.net
info@milag.net



Überreicht von:



Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Projekt „Milch an Schulen“

Schüler lernen Milch kennen und lieben



Mit gesundem
Pausenfrühstück

