

Milch & Milchprodukte

Infos und Empfehlungen



Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Sauer- oder Buttermilch liefern dem Körper...

- Energie in Form von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett,
- Kalzium und andere Mineralstoffe,
- lebensnotwendige Vitamine (v.a. B-Vitamine).

Milch spielt gerade im Kindesalter eine wichtige Rolle beim **Knochenaufbau** und sollte daher – außer bei Allergien und Unverträglichkeiten – einen festen Platz in der Ernährung haben.

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte

Die **Österreichische Ernährungspyramide** unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres Speiseplans. Je weiter unten in der Pyramide ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden. Für Milch und Milchprodukte gilt: Am besten...

- zwei Portionen „weiße“ Milchprodukte (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und
- eine Portion von einem „gelben“ Milchprodukt (z.B. Käse),
- ab dem 3. Lebensjahr fettarme Produkte bevorzugen.

Fettes, Süßes & Salziges

Fette & Öle

Fisch, Fleisch,
Wurst & Eier

Milch & Milchprodukte

Getreide & Erdäpfel

Gemüse, Hülsenfrüchte
& Obst

Alkoholfreie, möglichst
ungezuckerte Getränke



Das Kalzium
in der Milch stärkt
unsere Knochen!

**Wie viel ist
eine Portion?**

- 1 Glas Buttermilch mit ca. 200 ml
- 1 Becher Joghurt mit ca. 200 g
- Hüttenkäse - so groß wie die eigene Faust
- 2 handflächengroße dünne Scheiben Käse

Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

Milchprodukte

Ein Blick aufs Etikett lohnt sich!

Die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes. Nachfolgend ein Beispiel:

Vanille-Joghurt

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

- **Energie/Brennwert:** 100 kcal
- **Fett:** 2,7 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 1,7 g
- **Kohlenhydrate:** 15,4 g
Davon Zucker: 15,1 g
- **Eiweiß:** 3,4 g
- **Salz:** 0,13 g

Die Angaben beziehen sich immer auf 100 g. Achten Sie daher auf die Größe des Bechers!

Milch enthält pro 100 g ca. 4,5 g natürlichen Milchzucker. Der Rest ist zugesetzter Zucker.



Styria vitalis empfiehlt

- Bevorzugen Sie **ungesüßte oder wenig gesüßte Produkte** sowie Sauermilchprodukte. Das gilt vor allem für Kinder unter zehn Jahren. Ungesüßte Milchprodukte sind auch **besser für die Zähne**.
- Vermischen Sie **Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt**, um den Zuckergehalt zu verringern.
- Mischen Sie **Naturjoghurt mit frischen Früchten und/oder Müsli**. Auch selbstgemachte Fruchtmilch ist bei Kindern beliebt. Die Verwendung von reifen Früchten erspart zusätzliches Süßen.
- Achten Sie beim Einkaufen auf die **Nährwertangaben am Etikett**. 7- bis 10-Jährige sollen nicht mehr als 42 g Zucker pro Tag zu sich nehmen. Frucht- oder Trinkjoghurts, Kakao, Vanilmilch oder Ähnliches enthalten oft sehr viel Zucker. Schon eine einzige Portion (= 200 ml oder 200 g) kann 40 bis 60 Prozent der maximal empfohlenen Tagesmenge an zugesetztem Zucker enthalten.
- Wählen Sie ein **Schulmilchprodukt mit geringem Zuckergehalt**. EU-rechtlich dürfen im Rahmen geförderter Schulmilchprodukte 2020/21 max. 4,5 Prozent Zucker oder Honig zugesetzt werden.

Information für Eltern: Styria vitalis bietet Beratung im Bereich Ernährung

Im Rahmen von Elternabenden oder Sprechtagen können Eltern und PädagogInnen Fragen und Vorstellungen rund ums Thema Milchprodukte und Jause besprechen. Styria vitalis bietet Ihnen dazu vor Ort unterstützende Beratung an.