

Die fünf **starken** Inhaltsstoffe der Milch

1

Milchfett ist leicht verdaulich und liefert Energie. Außerdem ist es Träger der fettlöslichen Vitamine, z.B. Vitamin A. In fettreduzierten Milchprodukten ist auch der Anteil fettlöslicher Vitamine geringer.

2

Das **Milcheiweiß** ist besonders hochwertig. Seine Bestandteile, die Aminosäuren, dienen dem Aufbau von Muskeln und Organen und sind besonders im Wachstum wichtig.

3

Milchzucker (= Laktose) liefert Energie und hilft bei der Verdauung. Außerdem verbessert der Milchzucker die Calciumaufnahme in den Körper. Personen mit Laktoseintoleranz vertragen Sauer Milchprodukte wie Joghurt meist besser als Milch. Gereifte Käse sind praktisch laktosefrei.

4

In Milch stecken neben **Calcium**, das für die Stärkung von Knochen und Zähnen unbedingt nötig ist, noch mehr Mineralstoffe. **Magnesium** ist wichtig für die Reizweiterleitung von Muskeln und Nerven. Das Spurenelement **Zink** stärkt die Abwehrkräfte und **Jod** ist wichtig für die Gesundheit der Schilddrüse.

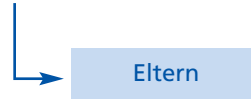
5

Milch trägt zur Vitaminversorgung bei. **B-Vitamine** sind unverzichtbar für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und für den Stoffwechsel und daher lebensnotwendig. **Folsäure** und **Vitamin B12** sind wesentlich für die Bildung neuer Zellen verantwortlich und **Vitamin A** ist wichtig für Augen und Haut.

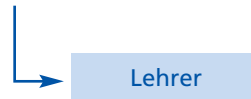


Unter www.milchland-bayern.de finden Sie unter der **Rubrik Schule** Informationen und Bestellmöglichkeiten für:

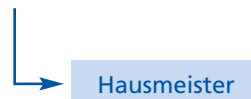
- **Broschüren und Flyer**
- **Ernährungsinformationen**



- **Unterrichtsmaterial** (z.B. die Milch-Mappe für Grundschüler)
- **Plakate** (z.B. Calcium)
- **Ernährungsinformationen**
- **Terminhinweise** für Lehrerfortbildungen



- **Jugendsportplakat**



Persönliche Auskunft erhalten Sie unter

(089) 54 42 25-0

info@milchland-bayern.de



Kaiser-Ludwig-Platz 2, 80336 München,
Tel. (089) 54 42 25-0, Fax (089) 53 45 95



Broschüre für Kindergarten- und Grundschulleitern; mit Ernährungsinfos sowie Frühstücks- und Pausenrezepten



Calciumpostersatz oder Flyer: Poster und Flyer eignen sich für Gruppenarbeiten zur Frage: Warum ist Milch gut für die Knochen?



Die Milchmappe mit fächerübergreifendem Unterrichtsmaterial für die Klassen 1-4. Ernährung, Zahnpflege, Kühe und Müllentsorgung wird auch in den Fächern Mathematik und Deutsch thematisiert.



Jugendsportplakat, Format Din A1 und Din A2; zum Dekorieren für Turnhalle, Pausen- oder Aufenthaltsräume

© Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft e.V. • 03/2010



Milch an jede Schule!



Milchprodukte gehören an jede Schule!



Kinder brauchen Calcium!

Bei Jugendlichen nehmen 12 % der Jungen und 23 % der Mädchen weniger als 75 % der empfohlenen Calciummenge auf. Der Calciumbedarf eines 14-jährigen Jungen liegt z.B. bei 1.200 mg täglich. Calcium hat für die Stabilität der Knochen eine herausragende Bedeutung. Und eine Versorgungslücke birgt die große Gefahr einer späteren Osteoporose. Richtige Ernährung und Bewegung bilden die wichtigen Bausteine für **Gesundheit und Leistungsfähigkeit**.

Doch was können Eltern und Schule konkret für unsere Kinder und Jugendlichen tun?



Milch bietet Calcium!

Da Milch der einfachste und wichtigste Calciumlieferant ist, sollte jedes Kind und jeder Jugendliche an der Schule die Möglichkeit haben, sich für Milchprodukte zu entscheiden. Denn bereits in 1/2 l Milch stecken 50% des Tagesbedarfs an Calcium. Außerdem enthalten Milch und Milchprodukte noch weitere lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Werden Sie aktiv!

Helfen **Sie** mit bei der Einführung von Milch an Ihrer Schule.

Wir unterstützen Sie dabei.

www.milchland-bayern.de

Wie gehen Sie bei der Einführung von Milch an der Schule vor?

Suchen Sie sich Verbündete und Mitstreiter und beziehen Sie in jedem Fall den Pausenverkauf (Hausmeister oder Caterer) mit ein!

Lehrer, Eltern, Hausmeister, Schulleitung und Schulträger müssen an einem Strang ziehen.

Sammeln Sie Informationen und planen Sie vor:

Wie kommen die Milchprodukte zur Schule?

- Nehmen Sie Kontakt zu möglichen Lieferanten auf **Lieferantenliste** bei der Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft
- Diskutieren Sie Produktangebote, die für Schüler attraktiv sind
- Wägen Sie Liefermöglichkeiten ab
- Machen Sie einen Preisvergleich
- Kommt die EU-Schulmilchbeihilfe in Frage? **EU-Beihilfeinfo** bei der Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft

Wie gestalten Sie die Logistik in der Schule?

- Wer nimmt Bestellungen vor?
- Wer nimmt die Lieferungen entgegen?
- Kühlmöglichkeiten **Förderinfos** bei der Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft
- Verkauf in der Schule (Hausmeister, Kiosk, Klassenabholung, Schülerfirma...)
- Müllentsorgung

Bewerben Sie das Angebot!

Elternbriefe, Plakate, Schülerprojekte

☛ auf www.milchland-bayern.de, Rubrik Schulen / Milch in der Schule finden Sie alle Infos zum Download.

www.milchland-bayern.de

Für einige Produkte ist unter bestimmten Voraussetzungen eine verbilligte Abgabe von Schulmilchprodukten möglich. Die Abwicklung der Antragstellung übernimmt meist die Molkerei oder der Frischdienst, der die Schule beliefert. Infos zur EU-Schulmilchbeihilfe auf www.milchland-bayern.de.

Egal ob Milch pur, Kakao, Trinkjoghurt, Molkedrink, Käse oder Joghurt: die Auswahl an Milchprodukten ist groß. Wählen Sie gemeinsam ein passendes Angebot aus, das von den Schülern gerne angenommen wird.

