



Katrin Wehrle

Ernährungsberaterin, staatl. anerkannte Diätassistentin

Haben Sie Fragen an Frau Wehrle? Dann rufen Sie an unter: 07751-8961771



Schmidt's Ernährungsservice



Die Milch macht's - nicht nur bei Schulkindern!

Milch wirkt auf Kinder vielleicht erst einmal etwas langweilig, sie schmeckt eher neutral, blubbert nicht und ist nicht bunt. Milch und Milchprodukte bieten aber vielfältige Abwechslungsmöglichkeiten und schmecken so richtig gut - den Kindern und auch uns! Sie sollten ein selbstverständlicher Bestandteil der Kinderernährung sein, denn Milch und Milchprodukte sind die bedeutendsten Kalziumlieferanten und deshalb für das Knochenwachstum besonders wichtig. Das Kindes- und Jugendalter ist die Zeit des stärksten Knochenwachstums. Hier wird das Fundament gelegt für einen stabilen Knochenbau im Erwachsenenalter und so wird einer Osteoporose im Alter vorgebeugt.

Doch Milch und Milchprodukte liefern neben Kalzium noch eine Fülle an weiteren Nährstoffen wie zum Beispiel Magnesium und Phosphor, die Spurenelemente Zink und Jod sowie Vitamine der B-Gruppe, allen voran Vitamin B2.

Milcheiweiß kann als tierisches Eiweiß besonders gut in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden. Gerade beim kindlichen Wachstum ist es wiederum wichtig als Baustoff für Muskeln und Organe. Der Milchzucker, Laktose, gibt der Milch den süßen Geschmack. Er fördert die Aufnahme der enthaltenen Nährstoffe aus dem Darm und sorgt so für eine gute Verdauung. Für Kinder mit Laktoseintoleranz kann auf das große Angebot an laktosefreien Milchprodukten zurückgegriffen werden. Auch kalziumreiches Mineralwasser (ab 150 mg Kalzium/Liter) kann einen Beitrag für die Kalziumversorgung leisten. Das Milchfett ist leicht verdaulich. Es ist Geschmacksträger und Träger der fettlöslichen Vitamine A und D.

Kinder im Grundschulalter sollten etwa 3 Portionen Milch oder Milchprodukte täglich essen oder trinken. Der Kalziumbedarf von 7-10 jährigen Kin-

dern liegt bei 900 mg/Tag, also fast so hoch wie bei Erwachsenen mit 1000 mg/Tag. Diese Menge an Kalzium ist in etwa in einem Glas Milch, einem Becher Joghurt plus zwei Scheiben Schnittkäse enthalten. Mit Milch und Milchprodukten, wie Käse, Joghurt und Buttermilch ist der Kalziumbedarf am leichtesten zu decken. Quark und Frischkäse sind weniger geeignet, da bei ihrer Gewinnung Kalzium verloren geht. Für Milchmuffel können Sie die Milch auch „verstecken“ zum Beispiel in Milchreis, Pfann-

kuchen, Pudding, Milch- Eis oder Milch- Shakes mit frischen Früchten.

Übrigens: Die Entscheidung, ob Frischmilch oder H- Milch verwendet wird, ist zum einen Geschmackssache und zum anderen eine Frage der Lagerhaltung. Der Nährstoffgehalt ist bei den beiden Milchsorten in etwa gleich.

Ihre Katrin Wehrle

Apfel- Birnen- Joghurt mit Walnusskrokant



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Joghurt, 3,5% Fett
- 1 Apfel
- 1 Birne
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Honig, je nach Geschmack
- und Süße der Früchte
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken. Den Zucker in einer Pfanne hell karamellisieren lassen. Die Nüsse darin unter Rühren etwa 2 Minuten goldbraun karamellisieren. Das noch warme Krokant auf Backpapier geben, mit dem Kochlöffel grob verstreichen und abkühlen lassen. Dann das Krokant auf einem Schneidebrett nochmals grob hacken.

Den Apfel und die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann mit der Schale grob raspeln und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Joghurt mit den Fruchtstücken vermischen, mit Honig abschmecken und mit dem Krokant bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

240 kcal, 7 g Eiweiß, 13 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 165 mg Calcium