



INHALTSSTOFFE

1. WAS STECKT IN DER MILCH?

Milch sieht aus wie ein Getränk, weil sie flüssig ist. Aber sie löscht nicht nur Durst, sondern liefert wichtige Bausteine für den Körper und sättigt uns. Sie gilt als Lebensmittel. Finde heraus, welche Nährstoffe in der Vollmilch stecken. Ordne die Nährstoffe der Grafik richtig zu:

Eiweiß

Wasser

Kohlenhydrate

Kalzium

Fett

**DIE
INNEREN
WERTE
DER
MILCH
PRO 100 g**

65 kcal
Energiegehalt



87,4 g

3,4 g

3,6 g

4,7 g

120 mg

Sonstiges
u.a. Vitamine, weitere Mineralstoffe
etc.

Land
schafft
Leben
ACHTUNG FÜR KINDER

Quelle: Elmadfa et al. (2025): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (anhand von Trinkmilch, 3,5 % Fett); Stand 03/2026

WARUM IST ES SINNVOLL, IM WACHSTUM MILCH ZU TRINKEN?

Milch ist im Wachstum besonders sinnvoll, weil sie eine sehr günstige natürliche Kombination aus hochwertigem Eiweiß und leicht verdaulichen Kohlenhydraten enthält. Diese Kombination liefert dem Körper sowohl Brennstoffe als auch Baustoffe, die Kinder und Jugendliche für ihre Entwicklung benötigen.

Die in der Milch enthaltenen Kohlenhydrate dienen als Energiequelle und versorgen den Körper mit der nötigen Energie für Bewegung und Lernen. Das Protein (Eiweiß) wirkt als Bau- und Reparaturstoff und ist wichtig für den Aufbau von Muskeln, Gewebe und Körperzellen. Zusätzlich liefert Milch viel Kalzium, das besonders im Wachstum für den Aufbau und die Stabilität der Knochen wichtig ist.

Zusammengefasst unterstützt Milch sowohl die Energieversorgung als auch den Körperaufbau im Wachstum und ist deshalb besonders wertvoll. Milch ist dabei nicht nur ein Getränk, sondern ein Grundnahrungsmittel, das viele wichtige Nährstoffe liefert.



2. ERGÄNZE DEN LÜCKENTEXT



Die Milch besteht zu einem Großteil aus _____.

Das Eiweiß ist besonders _____. Das bedeutet, dass aus einem großen Teil des

Milcheiweißes körpereigenes Eiweiß wie zum Beispiel _____, Gewebe oder

Knochen gebildet werden kann. Man spricht hier von einer hohen _____.

Besonders während des Wachstums benötigt der Körper Eiweiß als Baustoff. Außerdem enthalten

Milch und Milchprodukte _____ welches für den Knochenaufbau wichtig ist.

Für den _____ der Milch ist der Anteil des Fettes von Bedeutung. Fettsäuren wie

Buttersäure tragen zum typischen Geschmack der Milch bei. Milchfett enthält sowohl

_____ als auch _____ Fettsäuren, die in unterschiedlichen



Mengen im Körper wichtige Aufgaben erfüllen. Ungesättigte Fettsäuren gelten als gesundheitlich

günstiger. Die Zusammensetzung der Fettsäuren kann z.B. durch Wahl des Futters für die Kühe beein-

flusst werden. So ist bei Bio- und Bergmilch der Anteil an ungesättigten Fettsäuren oft etwas höher.

Kohlenhydrate kommen in Form von _____ in der Milch vor. Der Milchzucker, auch



_____ genannt, kommt natürlich in tierischer Milch und in menschlicher Muttermilch

vor. Er ist ein _____ und setzt sich aus den Einfachzuckern _____

(Glukose) und _____ (Galaktose) zusammen.



Die _____ Vitamine A, D, E und K sind im Milchfett enthalten. Das Vitamin A

unterstützt z. B. die _____. Das Vitamin D ist wichtig für das _____

und für die Einlagerung des Kalziums in die _____. Der Kalziumgehalt der Milch ist

besonders hoch. Das Kalzium zählt zu den Mineralstoffen, genauer gesagt zu den Mengenelementen.

Das Kalzium unterstützt die Knochen und die Zähne.