



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**

Wasser

3,4 g

Eiweiß

3,6 g

Fett

4,7 g

Kohlenhydrate

120 mg

Kalzium

Sonstiges
u.a. Vitamine, weitere Mineralstoffe
etc.**Land
schafft
Leben**
ACHTUNG FÜR 100%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 Wasser.

Das Eiweiß ist besonders hochwertig. Das bedeutet, dass aus einem großen Teil des Milcheiweißes körpereigenes Eiweiß wie zum Beispiel Muskeln, Gewebe oder Knochen gebildet werden kann. Man spricht hier von einer hohen biologischen Wertigkeit.

Besonders während des Wachstums benötigt der Körper Eiweiß als Baustoff. Außerdem enthalten Milch und Milchprodukte Kalzium welches für den Knochenaufbau wichtig ist.

Für den Geschmack der Milch ist der Anteil des Fettes von Bedeutung. Fettsäuren wie Buttersäure tragen zum typischen Geschmack der Milch bei. Milchfett enthält sowohl gesättigte als auch ungesättigte 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 beeinflusst werden. So ist bei Bio- und Bergmilch der Anteil an ungesättigten Fettsäuren oft etwas höher.

Kohlenhydrate kommen in Form von Milchzucker in der Milch vor. Der Milchzucker, auch Laktose genannt, kommt natürlich in tierischer Milch und in menschlicher Muttermilch vor. Er ist ein Zweifachzucker und setzt sich aus den Einfachzuckern Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose) zusammen.



Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sind im Milchfett enthalten. Das Vitamin A unterstützt z. B. die Sehkraft. Das Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem und für die Einlagerung des Kalziums in die Knochen. 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.

