



Fourchette verte Kleinkinder und Junior

Empfehlungen zu Milch und Milchprodukten

Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Protein sowie Kalzium für den Knochenaufbau und Wachstum von Kindern und Jugendlichen. Weiter liefert es verschiedene B-Vitamine insbesondere B2 (Riboflavin) und B12 (Cobalamin), welche wichtig für den Stoffwechsel und die Blutbildung sind.

Die empfohlene Anzahl Portionen orientiert sich an den angebotenen Mahlzeiten im Betrieb:

- 1 – 2 Portionen Milchprodukte / Tag, wenn ein Mittagessen und 1-2 Zwischenmahlzeiten angeboten werden
 - ☞ **Wenn das Mittagessen kein Milchprodukt enthält, dann sollte mindestens eine Zwischenmahlzeit eines enthalten**
- 2 – 3 Portionen Milchprodukte / Tag, wenn Frühstück + Mittagessen + 1-2 Zwischenmahlzeiten angeboten werden.
 - ☞ **Nebst dem Frühstück soll mindestens das Mittagessen oder das Zvieri ein Milchprodukt enthalten**
 - ☞ **wenn das Frühstück kein Milchprodukt enthält, dann soll beim Mittagessen sowie beim Zvieri je ein Milchprodukt vorhanden sein.**
- Mind. 3 Portionen Milchprodukte / Woche, wenn nur das Mittagessen angeboten wird
 - ☞ **in 4 Wochen und bei 5 Mittagessen pro Woche, wird 10x ein Milchprodukt beim Mittagessen angeboten**

Zu den Milchprodukten, die genügend Kalzium pro Portion enthalten, zählen:

- ☺ Milch, Buttermilch, Molke, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Ricotta, Mozzarella, Feta, Weichkäse, Schnittkäse, Hartkäse, Scheibletten, Käsli (z.B. Gerberkäsli, la Vache qui rit, Babybel), frischer Ziger, Kiri Käsli und Aufstrich, ...

Nicht zu den Milchprodukten zählen, da sie zu wenig bzw. kaum Kalzium pro Portion liefern:

- ☹ Butter, Rahm, Sauerrahm, Kaffeerahm, Doppelrahmfrischkäse (z.B. Cantadou, Philadelphia, Mascarpone, Gala), Getreideriegel mit Joghurtcreme, Milchschnitten, ...

Tabelle Kalzium pro Portion

	Kleinkinder 2 – 6 Jahre	Junior 7 – 15 Jahre und älter
	liefert jeweils 80 - 120 mg	liefert jeweils 160 – 240 mg
Milch / Joghurt / Quark / Hüttenkäse	100 g bzw. 1 dl oder 100ml	200 g bzw. 2 dl oder 200ml

aktualisiert 12.2023

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Weichkäse / Mozzarella / Feta / Käbli	30 g	60 g
Hartkäse	15 g (z.B. ½ Zündholzschachtelgrösse)	30 g (z.B. 1 Zündholzschachtelgrösse)
Kiri-Käslis	1 Käslis (18g)	2 Käslis (36g)

Frühstück oder Znüni Ideen

- Milch
- Joghurt natur oder mit frischen Früchten/Fruchtpüree gemischt
- Quark, Hüttenkäse, Käslis
- Käse (Hart, Weich)
- Birchermüesli

Zvieri Ideen

- Milch natur oder mit wenig Schokopulver*
- Milchshake: Milch mit frischem Obst gemixt (Bananen, frische Beeren)*
- Frappé: Milch mit frischem Obst, Quark/Joghurt gemischt*
- Joghurt mit Früchten gemischt*
- Quark mit Früchten gemischt*
- Birchermüesli*
- Haferbrei, Milchreis, Griessbrei, -köppli*
- Vanille-, /Schoggi-, Caramelcrème oder -Pudding*

- Hartkäse gehobelt mit Crackers und Gemüsestängeli
- Käslis / Kiri auf Knäckebrötchen
- Gemüsespiessli mit Käsewürfel dazwischen
- Tomaten-Gurken-Spiessli mit Mozzarellastücken oder Mozzarella-Mini-Kugeln
- Gurkentaler mit Hüttenkäse/Quark gefüllt
- Chicoréeblätter mit Hüttenkäse/Quark gefüllt
- Vollkornbrot mit Kräuterquark / Kräuterhüttenkäse
- Pizza-Ecken mit Käse/Mozzarella überbacken

Die folgenden Varianten entsprechen **nur ½ Portion Milchprodukt**, da kleinere Mengen davon gegessen werden. (Siehe Portionenangaben auf Seite 1)

- Gemüsetartar (Magerquark mit feinen Gemüsewürfeln, gewürzt) z.B. auf Vollkornbrot
- Quarkdipp (Quark und Joghurt gemischt und gewürzt)
- Gemüsestängeli mit Hüttenkäsedipp (Hüttenkäse, Quark, Kräuter, gewürzt)
- Gurkentaler mit Hüttenkäse/Quark gefüllt
- Chicoréeblätter mit Hüttenkäse/Quark gefüllt
- Joghurtglacestängeli (Früchtejoghurt oder Aromajoghurt in Glacestängeli-Behälter) *
- * zählen zusätzlich zu gezuckerten Nahrungsmitteln, wenn gesüsst

aktualisiert 12.2023