



Milch unter der Lupe – was sie für unseren Körper leistet

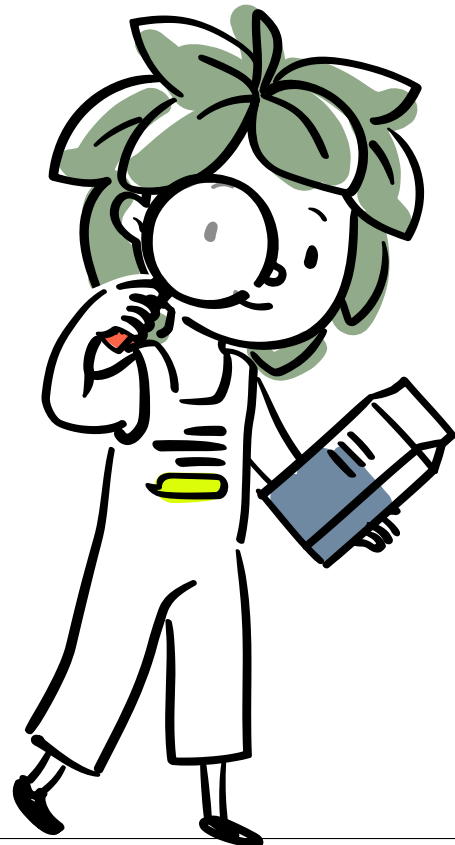
Milch ist nicht nur ein Getränk, sondern ein Grundnahrungsmittel. Sie besteht zwar zu einem großen Teil aus Wasser, enthält aber viele wichtige Stoffe für unseren Körper. Diese nennt man Nährstoffe.

In Milch steckt zum Beispiel Eiweiß (= Protein). Eiweiß hilft unserem Körper beim Wachsen und beim Aufbau von Muskeln.

Milch enthält auch Milchzucker (= Laktose). Dieser gibt unserem Körper Energie. Sehr wichtig ist auch Kalzium. Kalzium hilft dabei, dass Knochen und Zähne stark werden. Das ist besonders für Kinder wichtig, weil ihr Körper noch wächst.

Außerdem enthält Milch verschiedene Vitamine. Diese helfen bei wichtigen Aufgaben in unserem Körper.

Milch und Milchprodukte können deshalb ein Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Wenn man Milch gut verträgt, sind zwei Portionen Milch(-produkte) pro Tag optimal.



Vervollständige die Erklärungen in den Infoboxen.



Eiweiß (= Proteine) Es hilft unserem Körper beim Wachsen und beim Aufbau von Muskeln.



Kalzium Es hilft dabei, dass Knochen und Zähne stark werden.

Milchzucker (= Laktose) Dieser gibt unserem Körper Energie.

Vitamine Diese helfen bei wichtigen Aufgaben in unserem Körper.



Wasser Es transportiert die Nährstoffe durch unseren Körper.

