



DIE MILCH

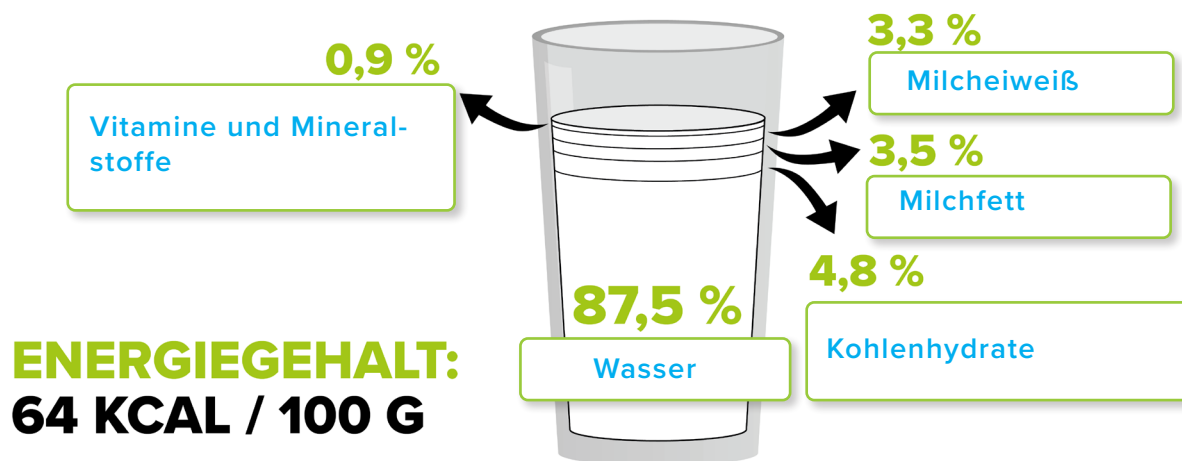
Inhaltsstoffe

Name/Datum _____

1 ORDNE ZU:

Hast du gewusst, dass die Milch auf Grund ihres hohen Nährstoffgehaltes nicht als Getränk gesehen wird? Sie zählt zu den tierischen Nahrungsmitteln und liefert uns viele wichtige Inhaltsstoffe. Finde heraus, welche Nährstoffe in der Vollmilch stecken. Ordne die Nährstoffe der Grafik richtig zu:

VOLLMILCH: DAS STECKT DRIN



Infografik © Land schafft Leben 2022
Quelle: Elmadfa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle

MILCHFETT, MILCHEIWEISS, VITAMINE UND MINERALSTOFFE, KOHLENHYDRATE, WASSER

2 ERGÄNZE DEN LÜCKENTEXT:

Die Milch besteht zu einem Großteil aus Wasser.

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

Am Geschmack der Milch ist der Anteil des **Milchfettes** von Bedeutung. Vor allem prägt die Buttersäure, den Geschmack des Milchfettes. Das Milchfett steht aufgrund des relativ



hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren in der Kritik. Bei Bio-Milch und Milch aus Berglagen wurde ein höherer Anteil an sogenannten ungesättigten Fettsäuren festgestellt. Je höher der Anteil an Weide- und Wiesenfutter, auch in Form von Silage und Heu, desto höher auch jener an den für die Gesundheit günstigen ungesättigten Fettsäuren.

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

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