

## 1. Die Zusammensetzung der Milch

Aus was besteht Milch? Schreibe die einzelnen Bestandteile auf.

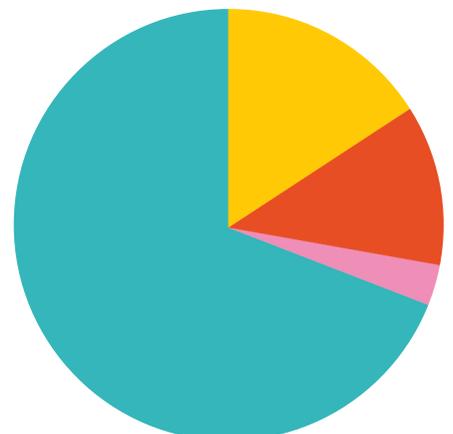
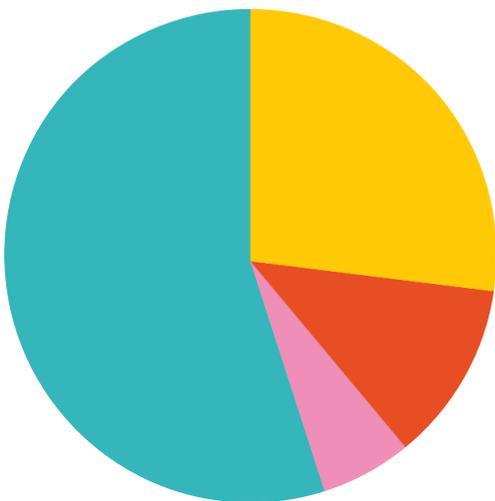
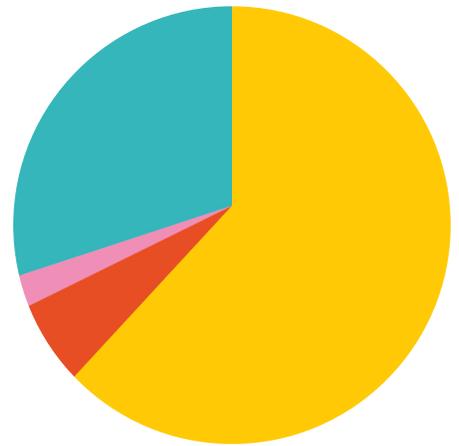
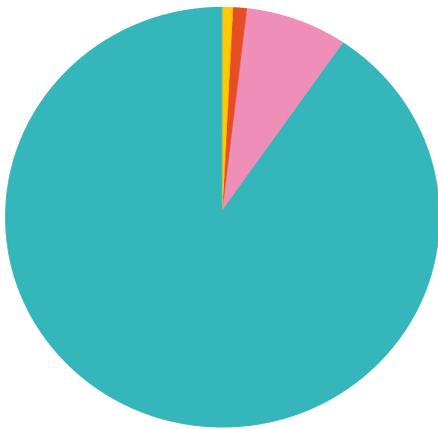
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Jedem Säugetier seine Milch

Verbinde die Diagramme der Milchezusammensetzung mit dem dazugehörigen Säugetier. Im Film findest du Hilfe dazu.

 Zucker    Proteine    Fette    Wasser



### 3. Die Milchproduktion

Nummeriere von 1 bis 10 die nötigen Schritte der Milchproduktion im Körper der weiblichen Säugetiere, von der Geburt der Nachkommen bis zum Säugen.

Produktion von Oxytocin durch das Gehirn

Das Säugetierbaby trinkt

Geburt des Säugetierbabys

Senden eines Nervensignals an das Gehirn

Transport von Oxytocin zu den Muskelzellen der Brustdrüsen

Transport von Prolaktin zu den milchbildenden Zellen

Produktion von Milch durch die milchbildenden Zellen

Ausstoss von Milch

Produktion von Prolaktin durch das Gehirn

Stimulierung der Zitze

Wieviele Liter Milch kann eine Milchkuh jeden Tag produzieren?

---

### 4. Überall Milch!

Umkreise die Produkte, die Milch oder Milchkomponenten enthalten.



## 5. Viele verschiedene Zitzen

Verbinde die Zitzen mit dem dazugehörigen Säugetier.



● Murmeltier



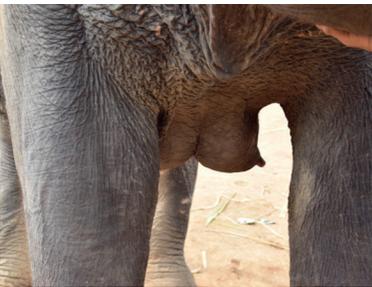
● Bache  
(Schwein)



● Dromedar



● Katze



● Ziege



● Elefant



● Orang-Utan

## 6. Milchtest



Nun kennst du dich in der Welt der Milch und der Säugetiere aus. Mache folgenden Test, um herauszufinden, was für ein Milch-Trink-Typ du bist.

Wenn du das Wort «Milch» hörst, denkst du an:

- Nahrung für Säugetierjunge
- Wääää... das mag ich nicht!
- Alle diese feinen Produkte, die man damit herstellen kann

Dein Lieblingzvieri ist:

- Ein Joghurt, ein Stück Schokolade und eine Glas Schoggimilch
- Ein Apfel, eine Reiswaffel und ein Glas Wasser
- Ein Honigfarmer, Trockenfrüchte und ein Glas Milch

In der Kuhmilch befinden sich:

- Proteine, Vitamine, Salze, Zucker und Wasser
- Viele gute Sachen, deshalb ist die Milch so schmackhaft!
- Nichts, das wichtig ist für unseren Körper

Was wäre, wenn es keine Milch gäbe?

- Das Leben wäre schöner.
- Die Säugetiere wären nicht, was sie heute sind
- Alles was ich gerne esse, gäbe es nicht.

Stell dir vor du bist ein Tierbaby. Du bist:

- Ein Eisbärjunges
- Ein Kätzchen
- Ein Eulenküken

In der Schweiz gibt es etwa 530'000 Milchkühe. Das ist:

- gut so, je mehr Kühe, desto mehr Milch!
- gut, dass Milch produziert wird, aber man muss aufpassen, dass die Kühe und die Natur gut behandelt werden.
- viel zu viel! Wir sollten weniger Milch konsumieren. Es gibt ja viele Alternativen.

Ernährungsberater empfehlen 3 Portionen Milchprodukte pro Tag zu essen (z.B. 2 dl Milch, 1 Joghurt und ein Stück Käse). Was meinst du dazu?

- Das ist viel zu viel. Du isst nie 3 Portionen pro Tag und es geht dir sehr gut.
- Das ist nicht genug! Du isst viel mehr als 3 Portionen pro Tag und würdest am liebsten nur Milch trinken!
- Das ist gut so, es ist wichtig, ausgeglichen zu essen und nicht zuviel von einem Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

### Du hast am meisten

Du bist ein/e vernünftige/r Milchtrinker/in.

Für dich ist Milch vor allem das Grundnahrungsmittel von Säugetierjungen, aber auch ein Teil deiner Ernährung. Milch liefert dir verschiedene wichtige Elemente für dein Wachstum, aber du weisst, dass es dazu vor allem eine vielfältige Ernährung braucht. Das ist gut, vergiss jedoch nicht dir von Zeit zu Zeit etwas Gutes zu tun, in dem du dir etwas zu Naschen gönnst!

### Du hast am meisten

Du bist ein/e leidenschaftliche/r Milchtrinker/in. Am liebsten magst du Milch und Milchprodukte und du könntest nicht darauf verzichten. Es ist gut, etwas so zu mögen, aber denke auch daran deine Nahrungsmittel zu variieren. Dein Körper braucht verschiedene Elemente, um zu funktionieren und zu wachsen und nicht alles ist in der Milch vorhanden. Kontrolliere auch, dass die Milch, die du zu dir nimmst, aus einer lokalen und tiergerechten Produktion stammt.

### Du hast am meisten

Du bist kein/e Milchtrinker/in.

Du magst oder verträgst keine Milch und nimmst so wenig wie möglich zu dir. In der Milch gibt es viele wichtige Elemente für dein Wachstum und deine Gesundheit. Es ist wichtig, dass du diese Elemente durch andere Lebensmittel aufnimmst. Sprich darüber mit deinen Eltern oder mit der Schulkrankenschwester, um sicher zu sein, dass du keinen Mangel an wichtigen Elementen hast. Und vergiss nicht, es gibt viele Alternativen.

**Lösungen**

 Experiment 1

## 7. Die Homogenisierung

Bevor du das Experiment durchführst, schaue dir den Film „Das Milchlabor“ an.

Material:

- Öl
- Wasser
- 3 Becher (1 mit Deckel)
- 1 Löffel
- 1 Spray

Anleitung:

1. Giesse etwa 10 ml Öl und 30 ml Wasser in jeden Becher. Mische nun die Becher auf drei verschiedenen Arten: **Becher 1:** rühren mit dem Löffel / **Becher 2:** gut schliessen und fest schütteln / **Becher 3:** Mischung in den Spray füllen und zurück in den Becher sprayen.
2. Danach werden alle drei Becher gleichzeitig hingestellt und beobachtet.

 Experiment 2

## 8. Die Gerinnung

Bevor du das Experiment durchführst, schaue dir den Film „Das Milchlabor“ an.

Material:

- 1 dl Milch
- 1 Löffel Zitronensaft
- 1 Pfanne
- 1 Sieb
- 2 Becher

Anleitung:

1. 1dl Milch in der Pfanne erwärmen bis es anfängt zu Dampfen (etwa 75°C)
2. Erwärmte Milch in den Plastikbecher giessen
3. 1 Löffel Zitronensaft dazu geben
4. Rühren (2-3 Minuten lang)
5. Die Mischung in das Sieb auf zweiten Becher giessen, mit dem Löffel ausdrücken
6. Käsebruch probieren



## 9. Die Herstellung von Butter

Bevor du das Experiment durchführst, schaue dir den Film „Das Milchlabor“ an.

Material:

- 1 dl Rahm
- 1 Shaker mit Deckel

Anleitung:

Schütteln den Shaker bis daraus Butter entsteht.

## 10. Die Milchtüte

Erkläre, was die eingekreisten Begriffe auf der Milchtüte bedeuten.

**Valflora**

**Milch Lait · Latte**

**UHT**

**3,5%**  
Milchfett  
De matière grasse  
Di grasso

Vollmilch standardisiert, 3,5% Fett  
Lait entier standardisé, 3,5% de matière grasse  
Latte intero normalizzato, 3,5% di grasso

Homogenisiert  
Homogénéisé  
Omogeneizzato

✓ Le respect du bien-être animal  
✓ Alimentation appropriée  
✓ Partenariats équitables  
...et bien plus encore!  
generation-m.ch

✓ Benessere animale  
✓ Foraggio responsabile  
✓ Partenariati equi  
...e molto altro!  
generazione-m.ch

**GENERATION M**

| Nährwerte   valeurs nutritives                         | 100 ml              | 1 Glas   verre<br>250 ml | %*  |
|--|---------------------|--------------------------|-----|
| Energie   énergie                                      | 280 kJ<br>(67 kcal) | 700 kJ<br>(168 kcal)     | 8%  |
| Fett   matières grasses                                | 3,7 g               | 9,3 g                    | 13% |
| davon gesättigte Fettsäuren   dont acides gras saturés | 2,3 g               | 5,8 g                    | 29% |
| Kohlenhydrate   glucides                               | 5 g                 | 13 g                     | 5%  |
| davon Zucker   dont sucres                             | 5 g                 | 13 g                     | 14% |
| Ballaststoffe   fibres alimentaires                    | 0 g                 | 0 g                      |     |
| Eiweiss   protéines                                    | 3,5 g               | 9 g                      | 18% |
| Salz   sel   | 0,10 g              | 0,30 g                   | 5%  |
| Calcium   calcium                                      | 120 mg              | 300 mg                   | 38% |

\* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

1 Packung = 4 Portionen | 1 emballage = 4 portions

Nach dem Öffnen bei höchstens +5°C aufbewahren und rasch konsumieren.  
Une fois ouvert, conserver

Produit suisse  
**MELSA**  
Hersteller/Produit par/ Prodotto da

**1L**