



Mëllech a Mëllechprodukter als festen Bestanddeel vun der gesonder Kannerernährung

Mëllech- a Mëllechprodukter enthalen ënnert anerem vill Proteinen, Kalzium an Vitaminnen, déi den mënschlechen Kierper gutt verwäerte kann.

Mëllech a Mëllechprodukter si wichteg Kalziumquellen! Kalzium spillt eng wichteg Roll beim Opbau an Erhalen vun den Schanken a gëtt och fir liewenswichtig Kierperfunktioune gebraucht.

Muss et ëmmer Mëllech sinn?

Engem Kand wat de Geschmaach vun der Mëllech net gären huet, kann een aner Mëllechprodukter ubidden: z.B. Yoghurt, Bottermëllech, wäisse Kéis oder een Stéck Kéis.

Wéi eng Mëllechprodukter sinn gutt fir d'Kanner?

- “Fäerdeg” Yoghurten, aromatiséiert Mëllech an aner Desserten aus Mëllechprodukter kënnen vill Zocker an Zousazstoff, wéi z.B. kënstlechen Aroma enthalen an sollen dofir net ze oft ugebueden ginn, och fir ze vermeiden, dat d'Kanner sech un de Geschmaach vun Industrieprodukter gewinnen. Et ass awer keen Problem, wann ab und zu mol eng Schockelasmëllech oder en fäerdegen Äerdbier Yoghurt zerwéiert ginn, besser ass et awer, een wäissen Joghurt mat frëschem Uebst un ze bidden.
- Botter a Rahm sinn zwar och aus Mëllech gemaach, si zielen awer net ze den Mëllechprodukter, mee zu der Liewensmëttelgrupp vun de Fetter!
- “Mëllech” aus Soja, Räis oder Mandelen huet eng aner Nährstoffzesummesetzung wéi Koumëllech, ass also keen gläichwäertegen Ersatz!

Kannerlicht Rezepter

Deeg fir 8 Paangecher

- 150 g Miel
- 1/4 Liter Mëllech
- 2 Eeër
- Eng Pouz Salz
- Een Zoppeläffel Zocker

Aus den Ingrédients en glaten Deeg maachen a mat engem Téiläffel Uelech an der Pan Paangecher broden.

Grondrezept fir en Dip vir 4 Persounen (fir Geméis, gequellten Gromperen, ...)

- 200 g wäisse Kéis
- 200 g Joghurt
- Salz a schwaarze Pfeffer aus der Millen

An dann nach

- kleng geschnidden frësch Kraider dobäi maachen, z.B. Bratzel, Cresson, Basilikum.
- Oder gedréchent Gewierzer, Currypudder, Paprika, Kräizkümmel ...
- Oder eng Zéif Knuewelek, kleng geschnidden Ënn oder Poivron, frësch gerappten Ingwer...

Wat ass gesond lessen?

Et ässt een gesond, wann een normalerweis all Dag dat heiten ässt:

- 5 Portiounen Uebst a Geméiss
- 3 Portiounen Gromperen oder Getreideprodukter
- 1 Portioun Fësch, Fleesch, Tofu oder Eeër
- **3 Portiounen Mëllech oder Mëllechprodukter**
- 1,5l Waasser (fir en Erwuessenen)

An net ze vill Salz, Zocker a Fett

- Beim gesonden lessen ass keen Liewensmëttel verbuede an et kann een roueg mol eppes Séisses oder Chipsen iessen, mee net ze oft a scho guer net all Dag.
- Beim gesonden lessen gëtt et awer och keen Liewensmëttel wat een muss iessen, wichteg ass nëmmen, dat een vun all Liewensmëttelgrupp genuch ässt. Keen muss Kabes oder Spinat iessen, et kann een och Muerten oder Poretten iessen.

Eng gesond Ernährung ass di eng Saach, mee wéi léieren Kanner eigentlech gesond iessen?

Kanner léieren gesond iessen, andeems si d 'Gewunnecht kréien gesond z'iessen.

- Dofir sollen si am Alldag gesond Molzechten kréien, an zwar vun Ufank un.
- Si sollen Erwuessener erliewen, déi selwer gesond iessen an sech och fir dat interesséieren, wat si iessen.
- Si sollen dierfen Erfahrungen maachen, an z.B. Liewensmëttel vir a no der Zouberedung gesinn. Riche, schmaachen, upaken....An och gewuer ginn, wéi Liewensmëttel produzéiert ginn a wou se hier kommen.
- Si sollen och Méiglechkeete kréien, eppes fir z'iessen zou ze breeden oder beim Kachen ze hëllefen, doheem, an der Schoul oder an der Maison Relais.