

# Danone: Milch und Milchprodukte - Vielfältig und gesund für jedes Alter

## MILCH UND MILCHPRODUKTE: VIELFÄLTIG UND GESUND FÜR JEDES ALTER



Die Österreicherinnen und Österreicher ernähren sich zu einseitig. Gerade Milch & Milchprodukte – unsere wichtigste Calciumquelle – stehen weit seltener auf dem Speiseplan als empfohlen. Und zwar bei allen Altersgruppen.

Die Ernährungspyramide zeigt, worauf es ankommt: Auf die richtige Menge der verschiedenen Lebensmittel und möglichst viel Abwechslung. Und 3x täglich sollten wir Milch & Milchprodukte zu uns nehmen!

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: 3 Portionen Milch & Milchprodukte täglich

### WERTVOLLES CALCIUM UND NOCH VIEL MEHR

Milch & Milchprodukte zählen zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Lebensmitteln. In ihnen steckt das für unsere Knochengesundheit so wichtige Calcium und noch viel mehr!

Milch & Milchprodukte liefern\*:

- Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit
- leicht verdauliche Fette
- natürliches Calcium
- Sie sind zudem eine gute Quelle für Vitamine (B2, B12, Folat und Pantothensäure sowie A und D).

### FÜR GESUNDE KNOCHEN IN JEDEM ALTER

Die Nährstoffvielfalt von Milch & Milchprodukten trägt wesentlich dazu bei, unseren Nährstoffbedarf zu decken.

Vor allem das hochwertige und gut verfügbare Calcium in Milch & Milchprodukten hilft uns, unsere Knochen zu stärken und bis ins hohe

Alter gesund zu erhalten. Calciumhaltige Ernährung ist deshalb in jedem Lebensalter eine wichtige Voraussetzung für einen starken Stützapparat.

1 Joghurt am Tag deckt 20% unseres Calciumbedarfs

### UNERLÄSSLICH FÜR DIE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Wir nehmen – quer durch alle Altersgruppen – zu wenig Milch & Milchprodukte zu uns: 40% der Kinder, 60% der Erwachsenen und 75% der Senioren kommen nicht auf die empfohlenen drei Portionen pro Tag.\* Dabei wäre es so einfach, denn die Produktauswahl ist groß und schmackhaft: Ob in der Früh im Müsli, zu Mittag der Käse im Salat, nachmittags ein Joghurt als Snack zwischendurch oder am Abend als Aufstrich am Brot.

Setzen wir die Empfehlung gemeinsam in die Praxis um! 3x am Tag Milch und Milchprodukte als wichtiger Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

## 3X TÄGLICH. FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG.



2x weiß & 1 x gelb:  
Am besten sind 2 Portionen weiß (z. B. Joghurt, Hüttenkäse, Buttermilch) und 1 Portion gelb (z. B. Käse)

1 Portion =  
180–250g Joghurt  
200 ml Milch  
200 g Hüttenkäse  
50–60 g Käse

fettärmere Varianten bevorzugen



Joghurt als kleiner Snack zwischendurch!



Abbildung: Bundesministerium für Gesundheit. \*Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2012

