

# „MILCH MACHT STARKE KNOCHEN“

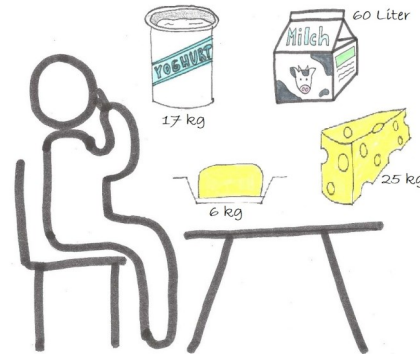
Stimmt diese Aussage? Richtig oder Falsch?



## Milch als Lebensmittel



Ernährungsphysiologisch bedeutsame Mineralstoffe sind **Kalzium** und **Phosphat**.

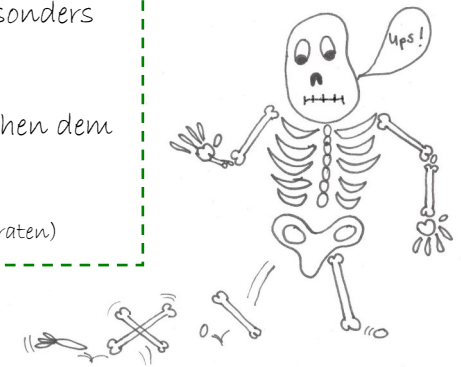


pro Kopf Verbrauch im Jahr in Dtl.

## Die Knochen des Menschen

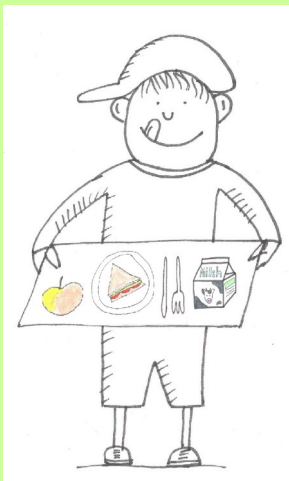
Eine der Funktionen des Skeletts ist die Speicherung von Mineralien, besonders Kalzium und Phosphat.  
Das Kalzium und Phosphat verleihen dem Knochen **Festigkeit**.

(Behandlung bei Osteoporose mit Präparaten)



## Fazit: Macht Milch starke Knochen?

Milch ist als **Baustein** vollwertiger, vielfältiger und abwechslungsreicher Ernährung zu sehen.



### Schule/Erziehung:

- Bewusstsein für sorgfältigen Umgang (Verschwendung/Verderb) vermitteln.
- Auf vielfältige Ernährung achten bzw. vorleben und aufzeigen.

**Kalzium** wichtig für Knochen Festigkeit.



1 Glas Kuhmilch (200ml)

240mg/Portion Kalzium



Brokkoli gegart (220g)

### Abbildungsverzeichnis:

© Nadine Herion & Maria Umann

### Literaturverzeichnis:

Menche, N. (2016). Biologie Anatomie Physiologie (S. 63-68, S.183-184, S.339-340). München: Elsevier GmbH.

Märtlbauer, E., & Becker, H. (2016). Milchkunde und Milchhygiene (S.20, 61-63, 75-76, 86-88). Stuttgart: Eugen Ulmer.

Bundesministerium von Bildung und Forschung (zuletzt aufgerufen am 21.12.2020). Von Bildung für nachhaltige Entwicklung: <https://www.bne-portal.de> abgerufen