

## **247'364 Kinder erhalten am 4. November ein Znüni Die Pausenmilchfrau ist wieder da!**

***Schülerinnen und Schüler in allen Sprachregionen haben seit 2001 über 5,5 Millionen Portionen Milch erhalten. Auch nach zwei Jahrzehnten ist der Tag der Pausenmilch weiterhin beliebt. Am 4. November ist es wieder so weit: Unzählige «Pausenmilchfrauen» schenken auch in diesem Herbst rund 250'000 Portionen Milch aus, und die Kinder freuen sich!***

Ausgewogen sollte das Znüni sein. Und fein. Am Tag der Pausenmilch ist es beides. Kinder, Schülerinnen und Schüler kommen in den Genuss einer Portion Milch und erleben sie auf sinnliche Weise. Dies dank der wertvollen Unterstützung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV) und vieler Helferinnen und Helfer in der ganzen Schweiz, die den Ausschank in rund 2350 Kitas, Horten, Kindergärten und Schulen organisieren.

### **Vertiefung im Unterricht: Flyer und Projektwoche**

Im Pausenmilch-Flyer erhalten die Kinder eine Znüniaufgabe, die sich für die Bearbeitung in der Klasse ergänzend zum Milchausschank gut eignet.

Für die Vertiefung im Unterricht stellt Swissmilk den Lehrpersonen die Projektwoche «Frisch auf den Tisch» zur Verfügung. Die Lektionen und die Unterrichtsmaterialien zu Milch und Landwirtschaft sind flexibel wählbar. Die Projektwoche, das Dossier «Food Waste», Lernprogramme, Znünibroschüren und -poster und weiteres didaktisches Material sind unter [www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) aufgeschaltet.

### **Die Milch bietet alles**

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für das Wachstum und für die körperliche und geistige Fitness besonders wichtig. Milch leistet dabei einen grossen Beitrag. Darum ist der Verzicht auf Milchprodukte ernährungsphysiologisch nicht empfehlenswert. Milch ist reichhaltig mit natürlichen Nährstoffen ausgestattet und muss nicht mit zusätzlichen Vitaminen oder Mineralien angereichert werden. Sie ist nicht künstlich gesüsst oder gesalzen und enthält auch keine Aromen und Verdickungsmittel. Milch ist ein natürliches und regionales Produkt, welches das ganze Jahr Saison hat.

### **Fachleute empfehlen: 3-mal täglich Milch und Milchprodukte**

Ernährungsfachpersonen sowie die nationalen Ernährungsfachgesellschaften (Bundesamt für Gesundheit, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) empfehlen, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Das sind beispielsweise 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Stück Käse. Milch gehört in unseren Breitengraden zu den Grundnahrungsmitteln, sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung und gehört damit zu einer ausgewogenen Ernährung von Kindern und Erwachsenen.

### **Milchausschank in Coronazeiten**

Wie vieles in diesem Jahr ist auch der Tag der Pausenmilch weiterhin durch Corona geprägt. In den Kindergärten und Schulen, wo eine Durchführung möglich ist, findet der Tag unter Berücksichtigung der lokalen Schutzmassnahmen statt. So ist es erfreulich, dass auch dieses

Jahr wieder viele Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen in der ganzen Schweiz daran teilnehmen.

### **Weitere Auskünfte**

#### **Daniela Carrera**

Teamleiterin Schulen/Pausenmilch  
031 359 57 52

#### **Reto Burkhardt**

Leiter Kommunikation SMP  
079 285 51 01

### **Links**

Informationen, Wettbewerb, Flyer, Poster Tag der Pausenmilch:

[www.swissmilk.ch/pausenmilch](http://www.swissmilk.ch/pausenmilch)

Film Tag der Pausenmilch: <https://youtu.be/tMzc0cV1Qdk>

Unterrichtsmaterial (E-Learning, Poster, Broschüren, Arbeitsblätter): [www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule)  
Projektwoche «Frisch auf den Tisch»: [www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) > [Projektwoche Frisch auf den Tisch](#)

Dossier «Food Waste»: [www.swissmilk.ch/schule](http://www.swissmilk.ch/schule) > [Food Waste](#)