

Zusatzmodul «Milch bewegt»

Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulklassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.

Dieses Zusatzmodul liefert wichtige Grundlageninformationen zum Thema Ernährung. Damit Schülerinnen und Schüler fit und aufnahmebereit sind, ist es wichtig, Abwechslung und Genuss in die Verpflegung zu bringen.

Das Modul «Milch bewegt» animiert Klassen zu einer sinnlichen Begegnung mit unterschiedlichen Lebensmitteln und liefert 20 Rezepte für gesunde, saisonale Znünis, die mit einheimischen Grundnahrungsmitteln zubereitet werden. Neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung ist es wichtig, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen und sie zur täglichen Bewegung zu animieren. Dies geschieht am besten draussen an der frischen Luft.

«Milch bewegt» basiert auf der Ernährungspyramide und eignet sich für den Unterricht, für Projektstage oder Projektwochen. Die Ernährungsempfehlungen richten sich an Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit «schule bewegt» und Swissmilk!

Mehr Infos und Umsetzungsideen auf: www.schulebewegt.ch und www.swissmilk.ch/schule



Unterstufe/Mittelstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Autorin: Daniela Carrera, Swissmilk

Mitarbeit: Evelyne Dürr

Lektorat: Peter Bader

Bilder: Swissmilk

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014



Mix
Produktgruppe aus vorbildlicher
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



Suisse. Naturellement.



swissmilk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Zusatzmodul «Milch bewegt»

Das Znüni-Kochbuch

Auf den Rückseiten der Modul-Karten findet sich jeweils ein Rezept. Zusammen ergeben die 20 Rezepte ein abwechslungsreiches Angebot an Znüni oder Zvieris für alle vier Jahreszeiten. Bei der Ernährung sind Eltern und Lehrpersonen wichtige Vorbilder, deshalb können sie einen grossen Einfluss auf das Znüniverhalten der Kinder und Jugendlichen nehmen. Stellen Sie gemeinsam mit der Klasse Znünieregeln auf. Ausnahmen, um die Geburtstage zu feiern, sind möglich.

Bereiten Sie mit den Kindern das Znüni vor, lassen Sie sie so viel wie möglich selber machen, denn Selbstgemachtes schmeckt besser. Und begeistern Sie mit Ihrer Klasse weitere Lehrpersonen für das Projekt «Pausenkiosk». So ist immer eine andere Klasse für die gesunde Pausenverpflegung zuständig.

Weiterführende Informationen

- Arbeitsblätter und Schulmaterial zum Thema Milch und Ernährung auf www.swissmilk.ch/schule
- Weitere gesunde Znüni- und Zvieri-Rezepte auf www.swissmilk.ch/rezepte
- Einmal jährlich findet der Tag der Pausenmilch statt. Swissmilk stellt Becher, Milch und Unterlagen gratis zur Verfügung. Informationen auf www.swissmilk.ch/pausenmilch



www.schulebewegt.ch

Haltet euch an die Pyramide

Info-Karte



Download der Ernährungspyramide und der Mengenangaben von Kinderportionen unter:

www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial)

Tagesempfehlungen: Die Ernährungspyramide dient euch als Grundlage für gesundes, abwechslungsreiches und genussvolles Essen und Trinken. Nehmt viel von der Basis und wenig von der Spitze. Esst und trinkt euch schlau!

1 Portion entspricht der Menge, die in eine Kinderhand passt.

- **Getränke:** Trinkt zwischen 1 und 1,5 Liter Flüssigkeit. Geeignet sind Hahnenwasser, Mineralwasser und ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.
- **Gemüse, Salat und Obst:** 5 Portionen, davon 3 Gemüse und Salat und 2 Obst. Das dient der Stärkung eurer Abwehrkräfte. Bevorzugt einheimische Saisonprodukte.
- **Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte:** 3 Portionen, davon 2 in Form von Vollkornprodukten. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate braucht ihr, um euch zu bewegen.
- **Milch und Milchprodukte:** 3 Portionen, z.B. 2 dl Milch, 180 g Jogurt und 40 g Käse. Milchprodukte enthalten viel Kalzium und Vitamin D für starke Knochen und gesunde Zähne.
- **Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier:** 1 Portion. Eiweiss ist wichtig für die Muskeln.
- **Butter, Bratbutter, Öl und Nüsse:** Je 2 bis 3 Teelöffel. 20 g Nüsse pro Tag. Zu einer gesunden Ernährung gehört auch Fett. Bevorzugt einheimische Fette wie Butter und Rapsöl.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Quark-Getreidewaffel

Zutaten

Für 4 Kinder

Waffel

- 4 Stück Getreidewaffeln
- 2 kleine Äpfel
- 4 Kürbiskerne
- wenig Zitronensaft

Belag

- 125 g Quark
- 2–3 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL gemahlene Mandeln

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Die Getreidewaffeln auf einen Teller legen. Von den Äpfeln 4 Rondellen wegschneiden, Gesichtchen daraus schnitzen, mit Zitronensaft beträufeln und Kürbiskerne als Nase verwenden. Für die Garnitur beiseite legen.
2. Für die Füllung Quark, Honig, Zitronensaft und Mandeln verrühren. Restliche Äpfel an der Röstiraffel dazureiben, sofort mischen. Die Masse auf den Waffeln verteilen, garnieren. Frisch geniessen.



Haltet euch an die Pyramide

Pauseplatz

Pyramiden-Stafette

Organisation: Bildet Gruppen von ca. 5 Personen. Malt für jede Gruppe mit Kreide eine leere Lebensmittelpyramide in ca. 10 Metern Distanz von eurer Startlinie auf den Boden. Stellt euch in einer Reihe hinter der Linie auf.

Spielidee: Die Lehrperson ruft ein Lebensmittel. Die vordersten Schüler laufen nach vorne zum entsprechenden Bereich der Lebensmittelpyramide und bleiben dort stehen. Wer zuerst auf dem korrekten Feld steht, bekommt einen Punkt. Sobald ein neues Lebensmittel genannt wird, kommt der nächste Schüler dazu und stellt sich auch in die Pyramide. Je nach Pyramidengrösse müsst ihr selbst eine Menschenpyramide bauen, damit ihr euch auf dem richtigen Feld platzieren könnt.

Varianten

- Bildet grössere Gruppen.
- Jede Gruppe bekommt Zettel mit darauf geschriebenen Lebensmitteln. Diese müssen die Schüler nacheinander in einer Stafettenform am richtigen Ort auf einer auf Papier ausgedruckten Pyramide aufkleben.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

swissmilk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Grissini mit Himbeerquark

Zutaten

Für 25 Stück Grissini

Teig

- 200 g Weissmehl
- 50 g Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- 5 g Hefe
- ca. 1 dl Milch
- 50 g Butter, in Stücke geschnitten, weich
- wenig Mehl

Himbeerquark

- 250 g frische Himbeeren
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 2–3 EL Zucker
- wenig Zitronensaft
- 250 g Halbfettquark
- Himbeeren zum Garnieren

Saison: Sommer.

Ausserhalb der Saison tiefgekühlte Himbeeren verwenden. Zuerst auftauen.

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen. Mit Butter hineingeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig in 25 Portionen schneiden, auf wenig Mehl zu 30–35 cm langen Rollen drehen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen.
3. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten knusprig backen.
4. Für den Quark die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Mandeln, Zucker, Zitronensaft und Quark zugeben, verrühren.
5. Himbeerquark in Schalen verteilen. Einige Grissini spitzen mit Himbeeren garnieren. Zum Geniessen die Grissini in den Quark tunken.



Haltet euch an die Pyramide

Schulzimmer



Vorlagen für das Ernährungstagebuch findet ihr unter: www.schulebewegt.ch
(Umsetzen > Praxisdownloads)

Ernährungsprotokoll

Die ganze Klasse erhält den Auftrag, ein Ernährungstagebuch zu führen. Schreibt oder zeichnet während drei Tagen auf, was, wie viel und wann ihr esst und trinkt. Besprecht das ausgefüllte Ernährungstagebuch in der Klasse.

Stellt euch dabei folgende Fragen:

- Verpflegt ihr euch abwechslungsreich und regelmässig?
- Nehmt ihr 3 Portionen Milch und Milchprodukte zu euch? Damit stärkt ihr eure Knochen. Auch Bewegung ist für eure Knochen sehr wichtig.
- Trinkt ihr genug? Mindestens 1 bis 1,5 Liter täglich? Trinkt ihr mehr, wenn ihr euch viel bewegt?
- Esst ihr pro Tag mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse?
- Esst ihr jeweils ein Frühstück und/oder ein Znüni?
- Berücksichtigt ihr saisonale und einheimische Lebensmittel?
- Wie viel Fett und welche Art von Fett verwendet ihr? Zu einer gesunden Ernährung gehört Fett, denn es hilft, die Vitamine im Körper aufzunehmen.
- Wie viel Süssigkeiten, Frittiertes und Süssgetränke esst und trinkt ihr? In einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung hat auch eine kleine Portion Süssigkeiten Platz.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Rüebli-Sellerie-Canapés

Zutaten

Für 2 Kinder

- 180 g Jogurt nature
- 2 EL Mayonnaise
- wenig Salz
- Pfeffer
- wenig Zitronensaft
- 250 g Sellerie, gerüstet, fein geraffelt
- 150 g Rüebli, gerüstet, fein geraffelt
- 1–2 EL gehackte, glatte Petersilie
- 10 Baumnusshälften, grob gehackt
- 4 grosse Scheiben Nuss- oder Ruchbrot
- gehackte Nüsse und glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Baumüssen verrühren.
2. Brot nach Belieben toasten. Rüebli-Sellerie-Masse auf die Scheiben verteilen und auf Tellern anrichten. Mit Nüssen und Petersilie garnieren.



Saison: Winter



Haltet euch an die Pyramide

Schulzimmer



Könnt ihr Milch riechen?

Testet eure Nase, eure Augen und euren Geschmacksinn. Probiert mit einem Trinkhalm die verschiedenen Milchsorten.

Organisation und Spielidee

1. Füllt vier auf dem Glasboden nummerierte Gläser mit verschiedenen Milchsorten (Magermilch, Milch Drink, pasteurisierte Vollmilch, UHT-Milch).
2. Beschriftet vier gefaltete Karten mit der entsprechenden Milchsortenbezeichnung.
3. Schreibt die Nummern der dazugehörigen Gläser auf die Innenseite der Karten.
4. Tauscht die Reihenfolge der Gläser aus.
5. Testet nun die Milch und stellt die richtigen Kärtchen dazu. Durch den Vergleich der Nummern (Glasboden/Innenseite der Klappkärtchen) könnt ihr überprüfen, ob ihr die Milchsorten richtig erkannt habt.

Varianten

- Verbindet euch die Augen und probiert unterschiedliche Lebensmittel. Findet ihr heraus, was es ist?
- Färbt die Milch mit Lebensmittelfarbe oder backt einen farbigen Zopf. Wie schmeckt es? Anders als das «farblose» Original?



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Heidelbeer-Marmordrink

Zutaten

Für 1 Kind

Drink

- 1,5 dl Milch
- 100 g Jogurt nature
- 4–5 EL Heidelbeeren
- 3–4 EL Apfelsaft
- 1 EL Honig

Dekoration

- 3–4 EL grosse Heidelbeeren
- 1 Holzspiesschen

Saison: Herbst. Wenn die Heidelbeeren nicht Saison haben, könnt ihr tiefgekühlte Heidelbeeren verwenden. Zuerst auftauen lassen.

Zubereitung

1. Milch und Jogurt verrühren. Heidelbeeren, Apfelsaft und Honig pürieren. Lagenweise mit der Jogurtmilch in ein Glas giessen.
2. Heidelbeeren an das Holzspiesschen stecken. Drink damit leicht vermischen und servieren.



Trinkt genug

Info-Karte



Flüssiges für Körper und Geist

Wasser ist lebenswichtig. Der Mensch besteht zu $\frac{2}{3}$ aus Wasser.

Ihr solltet zwischen 1 und 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Es ist wichtig, regelmässig und über den ganzen Tag verteilt zu trinken, bevor ihr Durst verspürt. Durst ist ein Warnsignal des Körpers.

Flüssigkeitsmangel kann müde, schlapp, unkonzentriert und schwindlig machen. Auch Kopfweh oder Gähnen können Zeichen dafür sein, dass ihr zu wenig getrunken habt. Da hilft nur eins: etwas trinken und an die frische Luft gehen!

Geeignete Durstlöcher sind: Hahnenwasser, Mineralwasser und ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee.

Milch besteht zu fast 90 % aus Wasser und enthält zusätzlich noch das für die Knochen wichtige Kalzium, viele Vitamine und wertvolle Nährstoffe. Aus diesem Grund handelt es sich bei der Milch nicht um einen Durstlöcher, sondern um ein vollwertiges, flüssiges Nahrungsmittel. Milch gehört in die Kategorie der Milchprodukte.

Süssgetränke und Energiedrinks gehören auch nicht zu den Durstlöchern, denn sie enthalten sehr viel Zucker und keine für den Körper wichtigen Nährstoffe. Diese Getränke gehören zu der Kategorie Süssigkeiten und sind mit Mass zu geniessen.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

swissmilk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Teezauber mit Beeren-Eiswürfel

Zutaten

Für 1 Liter

Beeren-Eiswürfel

- 2–3 dl Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ca. 100 g gemischte Beeren

Teezauber

- 8,5 dl Wasser
- 3–4 Beutel Hagebuttentee oder Früchtetee
- 1,5 dl Apfelsaft

Saison: Sommer. Wenn die Beeren nicht Saison haben, könnt ihr die Eiswürfel mit tiefgekühlten Beeren machen.

Zubereitung

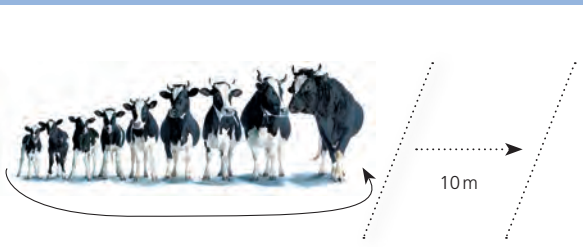
1. Für die Eiswürfel Wasser mit Zitronensaft mischen. Beeren in die Eiswürfelschale verteilen. Mit Zitronenwasser übergiessen, einfrieren.
2. Tee zubereiten und ziehen lassen. Teebeutel entfernen und zugedeckt kühl stellen. Apfelsaft zugeben.
3. Zum Servieren die Beeren-Eiswürfel in Gläser geben und mit dem Tee übergiessen.



Trinkt genug

Pausenplatz

Reich mir dein Wasser



Organisation: Bildet Gruppen von 3–5 Personen. Alle haben einen gleich grossen Becher in der Hand. Markiert eine Strecke (ca. 10m). Stellt euch in der Gruppe nebeneinander hinter der Startlinie auf.

Spielidee: Die hinterste Schülerin füllt ihren Becher randvoll mit Wasser. Nach dem Startsignal leert die Schülerin das gesamte Wasser sorgfältig in den Becher des neben ihr stehenden Schülers. Danach läuft sie an das andere Ende der Reihe. Der Schüler leert sein Wasser in den folgenden Becher und schliesst danach auch wieder am anderen Ende der Reihe an. Das Spiel wird so fortgesetzt, bis die Ziellinie erreicht ist.

Welche Gruppe hat am Schluss noch am meisten Wasser im Becher?

Varianten

- Wählt andere Formen für die Wasserübergabe (z. B. zwischen den Beinen durch, hinter dem Rücken, schwächere Hand benutzen).
- Baut Hindernisse in eure Strecke ein.
- Stoppt die Zeit. Welche Gruppe kommt als erste mit dem meisten Wasser ins Ziel?



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Sommertraum

Zutaten

Für 1 Liter

Drink

- 0,5 dl Cassis- oder Himbeer-Sirup
- 0,5 dl Wasser
- ½ Zitrone, Saft
- ½ Zimtstängel
- 5 dl Rimuss oder weisser Traubensaft, kalt
- 0,5 l Mineralwasser, kalt

Dekoration

- Frische Beeren
- Farbige Spiessli

Saison: Sommer. Wenn die Beeren nicht Saison haben, könnt ihr saisonale Fruchtstücke verwenden.

Zubereitung

1. Sirup, Wasser, Zitronensaft und Zimt aufkochen, auskühlen lassen. Absieben, kühl stellen. Erst kurz vor dem Servieren Sirup und Rimuss oder Traubensaft mischen, mit Mineralwasser auffüllen. In Gläser füllen.
2. Beeren oder Fruchtschnitze auf die Spiessli stecken und ins Glas stellen.



Trinkt genug

Schulzimmer



Wasser ist lebenswichtig, denn

- ohne Wasser kann der Mensch höchstens 3 Tage lang überleben.
- es transportiert alle Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut und so in jede Zelle eures Körpers. Auf diese Weise bleibt eurer Körper gesund und fit und ihr habt Energie für den ganzen Tag!
- es ist ein Wärmeregulator und hilft mit, euren Körper warm zu halten.

Organisation und Spielidee: Die folgende Übung zeigt euch, wie viel Wasser in eurem Körper ist und wie wichtig es ist, dass ihr euren Wassertank ausreichend füllt.

Bildet einen Kreis. Ein Schüler stellt sich in die Kreismitte. Überlegt euch, aus wie vielen Litern Wasser der Körper des Mitschülers besteht. Einigt euch auf eine Zahl und stellt der Schätzung entsprechend leere Flaschen um ihn herum.

Überprüft eure Annahme, indem ihr den Wassergehalt eures Mitschülers berechnet. Zur Information: Der Körper eines Grundschuljägers besteht zu rund 60 % aus Wasser. Bei einem 25 kg schweren Kind sind das 10 Pet-Flaschen à 1,5 Liter.

Tipp: Das Wasser kommt in der Schweiz in Trinkqualität aus dem Wasserhahn. Ihr braucht also nur den Wasserhahn aufzudrehen und könnt Wasser trinken. So könnt ihr Geld für Getränke sparen.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Trauben-Shake

Zutaten

Für 1 Kind

Drink

- 1 TL Himbeersirup
- 2 EL Halbfettquark
- 0,5 dl kalte Milch
- 1 dl roter Traubensaft, kalt
- Eiswürfel

Dekoration

- 2 blaue Trauben zum Garnieren
- 1 Zahnstocher

Saison: Herbst

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Shaker gut schütteln und in ein Glas füllen. Einige Eiswürfel begeben.
2. Trauben an den Zahnstocher stecken und sofort servieren.



Trinkt genug

Schulzimmer



Milch enthält nebst dem Wasser noch weitere wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Eiweiss und Milchfett. Dies lässt sich mit einem Experiment nachweisen.

Siehe Arbeitsblätter auf:

www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial)

Wasser in Lebensmitteln: Viele Lebensmittel bestehen zum grössten Teil aus Wasser. Wie viel es ist, könnt ihr selber mit folgenden Experimenten herausfinden.

Trocknen: Legt einen Apfelschnitt oder ein Brotstück auf die Heizung, in den Backofen oder auf das Fensterbrett zum Trocknen. Wiegt den Apfelschnitt oder das Brotstück vorher und nachher. Der Unterschied entspricht dem Wasser, das verdunstet ist.

Auspressen: Nehmt eine Orange und presst sie aus. Wie viel wiegt sie vorher, wie viel nachher? Wie viel Saft ist aus der Orange gekommen?

Wasser in der Milch: Erhitzt 2,5 dl Milch in einer zugedeckten Pfanne während 3 bis 4 Minuten. Hebt den Deckel sorgfältig ab und schaut euch die Unterseite genau an. Was seht ihr?

Wassergehalt in Lebensmitteln: Einige Beispiele: Gurke (95 %), Erdbeere (90 %), Milch (87 %), Apfel (85 %), Vollkornbrot (45 %), Käse, z. B. Tilsiter (40 %), Butter (15 %), Weggli (10 %), Haferflocken (10 %).



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Der Pausenknaller-Milchshake

Zutaten

Für 2 Kinder

- 1,5 dl Milch
- 0,5 dl Apfelsaft
- 0,5 dl Rüebli-saft
- 0,5 dl frisch gepresster Orangensaft (ca. ½ Orange)

Saison: Winter

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Schüttelbecher oder mit dem Mixer schaumig mischen.
2. In Gläser giessen und geniessen.



Esst euch stark

Info-Karte



Kalzium, der Starkmacher der Natur

Kalzium macht starke Knochen. Das habt ihr sicher schon gehört. Wisst ihr auch, dass eure Knochen bis zum 30. Lebensjahr wachsen? Deshalb ist es wichtig, dass ihr genug Kalzium zu euch nehmt. Kalzium ist ein Mineralstoff, der in Milch und Milchprodukten enthalten ist. Vor allem Hartkäse ist ein ausgezeichneter Kalziumlieferant. Die Festigkeit der Knochen

wird auch durch regelmässige körperliche Aktivität bestimmt. Bewegt euch viel und nehmt täglich kalziumhaltige Lebensmittel zu euch. So erhaltet ihr starke Knochen, die euch ein Leben lang begleiten und tragen. 2 dl Milch, 180 g Jogurt und 40 g Hartkäse decken bereits einen grossen Teil eures täglichen Kalziumbedarfs.

Da der Körper nicht zu viel Kalzium auf einmal aufnehmen kann, ist es besser, Milch und Milchprodukte über den Tag zu verteilen. Ausserdem verwertet der Körper das Kalzium am besten, wenn ihr die Milchprodukte mit Gemüse, Früchten und Kartoffeln kombiniert. Ein gutes Beispiel ist ein Bircher muesli. Das Rezept findet ihr auf der Rückseite der Karte.

Nebst Kalzium enthält die Milch auch Eiweiss, das ihr für starke Muskeln braucht, und viele andere wichtige und wertvolle Nährstoffe.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Birchermüesli

Zutaten

Für 4 Kinder

- 5–6 EL Haferflocken oder Flockenmischung
 - 1 dl Milch
 - 2 EL Sultaninen, nach Belieben
 - 500 g Jogurt (nature oder Fruchtjogurt)
 - ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
 - ½–1 TL Zimt
 - 3 Äpfel, geviertelt, Kerngehäuse entfernt
 - 400–500 g Beeren und/oder Früchte, in Stücke geschnitten
 - 2–3 EL gemahlene Haselnüsse
- Beeren zum Garnieren

Zubereitung

1. Flocken mit Milch und nach Belieben mit Sultaninen mischen, 1 Stunde quellen lassen.
2. Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunterrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, so dass die Schale zurückbleibt, sofort mischen. Beeren und/oder Früchte und Nüsse daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen.
3. Müesli in Schälchen anrichten, mit Beeren garnieren.



Saison: Sommer. Wenn die Beeren nicht Saison haben, könnt ihr tiefgekühlte Beeren oder andere Früchte verwenden.



Esst euch stark

Pausenplatz

Tunnelbau



Organisation: Bildet Zweiergruppen. Setzt euch auf den Boden, hebt die Beine an und legt eure Füsse an die Füsse eures Gegenübers. Kreuzt die Arme vor der Brust. Setzt euch paarweise so auf den Boden, dass ihr mit euren Beinen einen langen Tunnel bildet. Markiert die Position des vordersten Paares.

Spielidee: Das vorderste Zweierpaar kriecht nun nacheinander durch den Tunnel. Sobald es sich am anderen Ende des Tunnels wieder angeschlossen hat, folgt ihm das nächste Paar. Wenn ein Paar keine Kraft mehr hat und zusammenbricht, stoppt ihr und markiert die Position des vordersten Zweierpaars. Messt die Strecke. Vielleicht kommt ihr beim nächsten Versuch weiter?

Varianten

- Findet andere mögliche Tunnelpositionen, welche etwas Kraft brauchen.
- Ihr könnt auch alleine Tunnelabschnitte bilden (z. B. Liegestütze, Brücke mit Füßen und Händen auf dem Boden).
- Übt klassische Yogastellungen (z.B. «Der Baum», «Die Schlange», «Der Sonnengruss»).

Tipp: Macht das Spiel draussen auf einer Wiese.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Power-Käsesandwich

Zutaten

Für 1 Kind

- 1 kleines Vollkornbrötli
- Butter zum Bestreichen
- 40–60 g Weichkäse, z. B. Tomme vaudoise, in Scheiben
- ½ rotschaliger Apfel, in Schnitze geschnitten
- 2 Baumnusshälften
- etwas Schnittlauch
- Pfeffer

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Vollkornbrötli halbieren, beide Hälften mit Butter bestreichen. Weichkäse, Apfelschnitze und Baumnüsse darauf arrangieren.
2. Mit Schnittlauch und Pfeffer würzen.



Esst euch stark

Schulzimmer

Ein Milchprodukte-Wörterbuch

Für starke Knochen und Muskeln braucht es Kalzium und Eiweiss. Wenn ihr 3 Portionen Milchprodukte (Kalzium) und 1 Portion Eier, Geflügel oder Milchprodukte (Eiweiss) esst, deckt ihr euren Tagesbedarf. Regelmässige Bewegung ist für eure Muskeln aber ebenso wichtig. Milch fördert zudem eure Hirnaktivität und hilft, nach dem Sport wieder auf Touren zu kommen.

Aus der Milch werden viele unterschiedliche Milchprodukte hergestellt. Hier ist ein kleines Milchwörterbuch in den 4 Landessprachen:

Deutsch	Französisch	Italienisch	Räto-romanisch	Dialekt	Weitere Sprache(n)
Milch	lait	latte	latg		
Jogurt	yogourt	yogurt	jogurt		
Quark	séré	quark	quagliada		
Käse	fromage	formaggio	chaschiel		
Rahm	crème	panna	groma		
Butter	beurre	burro	paintg		

Spielidee: Wählt 4 Sprachen und bastelt aus dem Milchwörterbuch ein Quartett. Ergänzt es mit weiteren (Milch)Produkten. Vielleicht findet ihr noch passende Bilder dazu? Spielt das Quartett im Stehen oder hüpfst dazu.



Zusatzmodul
«Milch bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Apfel an der Stange

Zutaten

Für 4 Kinder

Crème

- 250 g Magerquark
- ½ Limette, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL Zucker, nach Belieben
- ½–1 TL Zimtpulver
- 1 dl Rahm, steif geschlagen
- 2 EL Johannisbeergelée, leicht erwärmt

Apfelstangen

- 4 Äpfel
- 2 EL Apfelsaft
- 1 Zitrone, Saft
- 1 dickes, langes Rüebl

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Crème: Quark, Limettenschale, -saft, Zucker und Zimt verrühren. Rahm darunterziehen. In Schälchen anrichten. Johannisbeergelée dazugießen, leicht verrühren.
2. Von den Äpfeln das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher ausstechen. Äpfel in Ringe schneiden. Apfel- und Zitronensaft mischen, Äpfel sofort darin wenden. Rüebl rüsten, längs vierteln. Die Rüeblstängel müssen so dick sein, dass die Äpfel daran gesteckt werden können. Jeweils die Ringe eines ganzen Apfels an einen Rüeblstängel stecken.
3. Apfel-Stangen und Crème zusammen servieren.



Esst euch stark

Schulzimmer



Mit dem Online-Kalziumtest auf www.swissmilk.ch/tools könnt ihr überprüfen, ob ihr genügend Kalzium mit eurer Nahrung aufnehmt.

Mein Kalzium-Tagebuch

Um euren täglichen Kalziumbedarf zu decken, braucht ihr 3 Portionen Milch oder Milchprodukte. Sie enthalten zusammen rund 750 mg Kalzium. Den Rest liefern Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und kalziumreiches Wasser. Stellt euch aus der folgenden Liste mit Milchprodukten einen «Kalzium-Plan» für die nächsten drei Tage zusammen. Pro Tag dürft ihr 3 Milchprodukte auswählen. Wenn euch etwas besonders gut schmeckt, könnt ihr es auch zweimal am Tag essen oder trinken.

Jede Portion enthält ungefähr 250 mg Kalzium: 2 dl Milch, 180 g Jogurt, 40 g Hartkäse, 60 g Weichkäse, 2 dl Buttermilch, 250 g Quark.

Mein persönlicher «Kalzium-Plan» – ein Beispiel

1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dl Milch zum Zmorge • eine Scheibe Brot mit 40 g Hartkäse zum Znüni • 180 g (= 1 Becher) Jogurt zum Znacht
2. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dl Milch zum Zmorge • ein Quark (250 g) zum Zvieri • 2 dl Honigmilch abends
3. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurtmüesli zum Zmorge • einen Apfel und ein Glas (2 dl) kalte Milch zum Zvieri • Brot und Käse zum Znacht



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Herz-Käsebro

Zutaten

Für 2 Kinder

- 2 Scheiben Vollkorn-Toastbro
- 2 Scheiben Gruyère AOC, in der Brotgrösse zugeschnitten
- Butter zum Bestreichen

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Aus je einer Brot- und Käsescheibe 1 Herz ausstechen.
2. Brotscheiben mit Butter bestreichen, Käsescheibe auflegen. Bei der Brotscheibe das Käseherz und bei der Käsescheibe das Brotherz einsetzen. Als belegtes Bro



Beachtet die Saison

Info-Karte



Tipp: Schweizer Gemüse und Früchte werden mit dem SUISSE GARANTIE-Logo gekennzeichnet. Achtet beim nächsten Einkauf darauf. www.suissegarantie.ch



swissmilk



Früchte und Gemüse

Pro Tag braucht ihr 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse/Salat und 2 Portionen Früchte. Wählt Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben, denn je nach Farbe enthalten sie andere, wichtige Nährstoffe für euren Körper. Sie können roh oder gekocht sein, beides ist möglich. Bereitet sie schonend zu, indem ihr sie dämpft, damit nicht wertvolle Nährstoffe verloren gehen. Eine Portion täglich darf auch flüssig sein, zum Beispiel in Form von 2 dl ungezuckertem Frucht- oder Gemüsesaft.

Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern. Je länger Früchte und Gemüse gelagert werden, desto weniger Vitamine und Nährstoffe enthalten sie. Früchte und Gemüse sollten so schnell wie möglich nach der Ernte gegessen werden. Schweizer Früchte und Gemüse schmecken besser, denn sie werden reif gepflückt und müssen nicht weit transportiert werden. Beachtet beim Einkauf die Herkunft.

Vitamine von Früchten und Gemüsen werden besser von eurem Körper aufgenommen, wenn ihr sie mit Milchprodukten kombiniert. Dafür ist das Milcheiweiss verantwortlich. Ein gutes Beispiel dafür ist der Gemüse-Zwirbel mit Dip auf der Rückseite der Karte.



**Zusatzmodul
«Milch bewegt»**

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Gemüse-Zwirbel mit Dip

Zutaten

Für 1 Kind

Gemüse-Zwirbel

- 8–10 verschieden grosse Gemüse-rondellen, z.B. Radieschen, Rübli, Rettich, Peperoni, Gurken, Kohlrabi und Cherry-Tomaten
- 1–2 Brotrondellen
- 1 Holzspiesschen

Dip

- 2 EL Joghurt nature
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Saison: Frühling, Sommer, Herbst.
Im Winter könnt ihr Wintergemüse verwenden.

Zubereitung

1. Gemüse-Zwirbel: Gemüse und Brot nach Grösse der Rondellen an das Holzspiesschen stecken. Bringt ihr den Gemüse-Zwirbel zum Drehen?
2. Dip: Joghurt mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen und in einem Schälchen anrichten.

Variante: Anstelle des Gemüse-Zwirbels könnt ihr auch Gemüse-Stängelchen zum Dippfen nehmen.



Beachtet die Saison

Pausenplatz



Das Sprüchlein mit Hüpfmuster kann unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) heruntergeladen werden.

Tipp: Für das Jahreszeiten-Springen könnt ihr den mitgelieferten Swissmilk-Gummitwist verwenden.

Jahreszeiten-Springen

Organisation: Bildet Gruppen von ca. 5 Personen. 2 Schülerinnen stellen sich einander gegenüber und spannen den Gummitwist auf der Höhe ihrer Fussgelenke.

Spielidee: Jeder Spannhöhe ist eine Jahreszeit zugeordnet – die aktuelle Jahreszeit kommt zuerst (z. B. Fussgelenk: Frühling, Unterschenkel: Sommer, Knie: Herbst, Oberschenkel: Winter). Alle sagen gemeinsam das entsprechende Sprüchlein auf, während ein Schüler das Hüpfmuster springt. Gelingt es ihm, folgt die nächste Jahreszeit. Der Gummi wird höher gespannt und das neue Sprüchlein wird gesprochen. Nach einem Fehler darf die nächste Schülerin das Hüpfmuster springen. Kommt ihr erneut zum Springen, steigt ihr bei der Jahreszeit ein, bei der ihr das letzte Mal den Fehler gemacht habt. Wechselt die Schülerinnen, die den Gummitwist spannen.

Varianten

- Die Schülerinnen, die den Gummitwist spannen, ändern den Beinabstand oder stellen nur einen Fuss in den Gummitwist.
- Findet weitere Hüpfmuster, die zum Sprüchlein passen.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Fruchtsonne

Zutaten

Für 1 Kind

- 1 Birnenscheibe, mit Zitronensaft bestrichen
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Apfelspalten, mit Zitronensaft bestrichen
- nach Belieben getrocknete Fruchtstücke
- 8–10 Zahnstocher

Zubereitung

1. An die Zahnstocher abwechslungsweise Beeren und Apfelspalten stecken.
2. Die «Fruchtstrahlen» rund um die Birne stecken und auf einem Teller servieren.



Saison: Sommer. Wenn die Beeren nicht Saison haben, könnt ihr tiefgekühlte Beeren oder andere Früchte verwenden.



Beachtet die Saison

Schulzimmer



Tipps: Wenn ihr nicht mehr weiter wisst, schaut in der Saisontabelle nach: www.swissmilk.ch/saison.

Der Fruchtekalender kann kostenlos beim Schweizer Obstverband (www.swissfruit.ch), der Gemüsekalender beim Schweizerischen Gemüseverband (www.swissveg.com) bestellt werden.

Gemüse- und Früchtesaison

Im Laden findet ihr das ganze Jahr Früchte und Gemüse. Das heisst aber nicht, dass sie das ganze Jahr bei uns angepflanzt werden. Oft kommen sie von weit her. Wisst ihr, was wann in der Schweiz wächst? Testet euer Wissen. Wann haben folgende Früchte und Gemüse in der Schweiz Saison? Versucht, die Tabelle auszufüllen.

Beispiel: Kirschen: Juni–August

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel (Gala)												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Gartenerbsen												
Gurken												
Himbeeren												
Karotten												
Kirschen												
Kürbisse												
Nektarinen												
Spargeln												
Tomaten												



**Zusatzmodul
«Milch bewegt»**

**Unterstufe
Mittelstufe**

www.schulebewegt.ch



Früchte-Couscous

Zutaten

Für 2 Kinder

- 75 g Couscous
- 1 dl Apfelsaft
- 1–2 EL Honig
- 150–200 g Früchte, z.B. Äpfel, Birnen und Trauben, in kleine Stücke geschnitten
- 180 g Vanille-, Nuss- oder Zitronenjogurt

Saison: Herbst

Während dem ganzen Jahr können saisonale Früchte verwendet werden.

Zubereitung

1. Couscous mit dem Fruchtsaft und dem Honig mischen, 15–20 Minuten quellen lassen.
2. Lagenweise Couscous, Früchte und Jogurt in den Becher geben.



Beachtet die Saison

Schulzimmer



Saisonaler Pausenkiosk

Organisiert mit eurer Klasse oder der ganzen Schule einen saisonalen Pausenkiosk. Am Pausenkiosk sollen eure Mitschülerinnen und Mitschüler günstige und gesunde Zwischenverpflegungen kaufen können. Eine Klasse bereitet die Znüni vor und verkauft sie an die Mitschüler. Der Pausenkiosk wird von den Klassen abwechslungsweise oder von freiwilligen Schülern, Lehrpersonen oder Eltern betrieben. Der Kiosk ist jeweils an einem Tag oder zwei Tagen in der Woche geöffnet. Ziel des Pausenkioskes ist es, ein gesundes, vielseitiges, saisonales und zahnschonendes Ernährungsverhalten zu fördern. Ihr könnt zusätzlich ein Informationsblatt zur Saisonalität gestalten und dies beim Pausenkiosk aufstellen.

Für den Pausenkiosk eignen sich Vollkornbrötli, belegte Brötchen mit Käse, Milchdrinks, Früchte und Gemüse (als Ganzes, als Spiessli oder kunstvoll geschnitzt).

Tipp: 20 Rezepte für den Pausenkiosk findet ihr auf den Rückseiten dieses Moduls. Weitere Rezepte findet ihr auf www.swissmilk.ch/rezepte



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Marroni-Traum

Zutaten

Für 4 Kinder

500 g Marroni, eingeschnitten

Marroni-Jogurt

- 220 g Marronipüree, aufgetaut
- 1 Orange, abgeriebene Schale
- 2–3 EL Milch oder Orangensaft
- 1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 500 g Jogurt nature
- 1 dl Rahm, geschlagen
- Orangenschalen in Streifen zum Garnieren, nach Belieben

Saison: Herbst. Mit tiefgekühlten Marroni und tiefgekühltem Marronipüree könnt ihr den Marroni-Traum das ganze Jahr machen.

Zubereitung

1. Marroni kurz mit kaltem Wasser abspülen. Auf ein Blech verteilen und in der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten rösten.
2. Jogurt mit allen anderen Zutaten verrühren. Rahm darunterziehen. In den Schälchen anrichten und mit den Orangenzesten garnieren.
3. Marroni in Körbchen oder Schüssel servieren. Mit dem Marroni-Jogurt geniessen.

Tipp: Backofen-Marroni weglassen und nur das Marroni-Jogurt geniessen.



Bringt Bewegung in eure Ernährung

Info-Karte



Vitamin D = Ernährung + Sonne + Bewegung

Vitamin D hat es in Vollmilch, Käse, Butter, Rahm, Eigelb und fetten Meerfischen. Mit der Ernährung kann jedoch nicht der ganze Bedarf an Vitamin D gedeckt werden. Die Natur hat jedoch gut vorgesorgt, denn der Körper kann das Vitamin D in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichts auch selber produzieren.

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und hilft, Kalzium in euren Knochen aufzunehmen. Fettlöslich bedeutet, dass es sich ans Fett bindet. In Lebensmitteln mit viel Fett hat es deshalb mehr Vitamin D. Deshalb ist es schlau, wenn ihr Vollmilch trinkt und nicht teilentrahmte Milch (Milch Drink oder Magermilch), denn mit dem Fett, das der Milch weggenommen wird, gehen Vitamin D und andere fettlösliche Vitamine verloren.

Grundsätzlich gilt: Bewegt euch viel draussen an der frischen Luft und ernährt euch gesund!



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Memory-Brötchen

Zutaten

Für 12 Kinder

- 12 Scheiben Vollkorntoastbrot
- Butter oder Kräuterbutter, weich, zum Bestreichen
- 12 Scheiben Gruyère AOC, 2–3 mm dick, in der Grösse der Toastbrote geschnitten (ca. 350g)

Garnitur

Nach Lust und Laune: Gemüsestückchen, Cherytomaten, Apfelspalten, Birnenkugeln, Salzbrezeli, Mohn, Haselnüsse, Tomatenpüree, Oliven, usw.

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Brotstücken mit Butter bestreichen. Je mit einer Käsescheibe belegen, in 4 Quadrate schneiden und auf eine Platte legen.
2. Je 2 Brötchen mit einer gleichen Garnitur belegen. Die Kinder suchen anschliessend beim Znüni die passenden Paare. Beim Essen darf natürlich nach Lust und Laune ausgetauscht werden.



Bringt Bewegung in eure Ernährung

Pausenplatz



Schatzsuche

Organisation: Legt alle euren Znüni in eine grosse Schatzkiste.

Spielidee: Die Kiste wird nun von 2 Schülern (oder der Lehrperson) im Schulhaus oder auf dem Pausenplatz versteckt. Diese legen Spuren, zeichnen Pfeile oder malen eine Schatzkarte.

Nun geht die ganze Klasse gemeinsam auf Schatzsuche. Folgt den Spuren oder Pfeilen oder benutzt die Schatzkarte, um eure Znüni möglichst schnell zu finden. Der Znüni wird danach gemeinsam gegessen.

Varianten

- Bildet Zweiergruppen. Versteckt euch gegenseitig den Znüni.
- Geburtstagsritual: Das Geburtstagskind darf jeweils alle Znüni oder den selbst mitgebrachten Geburtstags-Znüni verstecken.

Tipp: Schreibt eure Znüni zuerst an, damit ihr sie wiedererkennt.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Schatztruhe

Zutaten

Für 6–8 Kinder

- 6–8 kleine Papier-Cakeformen

Teig

- 250 g Ruchmehl
- ½ TL Salz
- 10 g Hefe, zerbröckelt
- ca. 1,5 dl Milch
- Leinsamen, Kürbiskerne und Mohnsamen zum Garnieren

Schatz

Rosinen, Nüsse und Kerne

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit der restlichen Milch in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig in 6–8 Stücke schneiden. In der Grösse der Cakeformen zu Rollen drehen, in die Formen geben. Oberfläche mit Wasser bestreichen, Schatztruhen garnieren.
3. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen.
4. Zum Füllen den Deckel wegschneiden. Etwas Brotkrume herausnehmen (dürfen die Kinder vielleicht naschen).
5. Schätze einfüllen und die Truhe verschliessen.



Bringt Bewegung in eure Ernährung

Schulzimmer



Das Auge isst mit – «malen» mit Lebensmitteln

Süsse und fettige Lebensmittel sind verlockend, machen jedoch träge, müde und schwer. Gemüse und Früchte halten euch fit und bringen zusätzlich Farbe auf den Teller.

Organisation und Spielidee: Versucht, ein essbares Bild zu «malen». Wählt dafür Früchte und Gemüse unterschiedlicher Farben aus, denn je nach Farbe enthalten sie andere Nährstoffe für euren Körper. Schneidet sie in Stäbchen, Schnitze und Scheiben. Verwendet diese um ein Haus, eine Sonne, ein Auto oder Blumen zu «malen». Für das «Gras» könnt ihr Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie verwenden. Aus einem Klacks Quark wird eine «Wolke». Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Tipps

- Entwerft euer essbares Bild. Malt dieses zuerst auf Papier, dann ist das schöne Anrichten auf dem Teller einfacher. Ihr könnt auch trockene Früchte oder Nüsse für euer Bild verwenden.
- Schnitzt Tiere aus Früchten und Gemüse.
- Setzt einen Klassen-Kräutergarten an, macht alle einen Kräutertopf oder bastelt eine Kressefigur. Kräuter geben dem Essen einen besonderen Geschmack und sind zusätzlich sehr dekorativ. Aus Minze und anderen Kräutern könnt ihr Tee oder Sirup machen.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Apfel-Marienkäfer

Zutaten

Für 2 Kinder

- 1 grosser roter Apfel, halbiert, Kerngehäuse, Fliege und Stiel herausgeschnitten
- wenig Zitronenwasser
- ca. 4 Salztängeli
- 1 Scheibe milder Gruyère AOC, ca. 5 mm dick, ca. 60 g

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Den Apfel als Marienkäfer mit einem Küchenmesser einschneiden: Fühler, Rücken und beliebig viele Tupfen ausschneiden. Mit Zitronenwasser bestreichen.
2. Für die Füsse beidseitig am Körper mit der Messerspitze je 3 Löcher vorstechen. Salztängeli dritteln, in die vorbereiteten Löcher stecken und nicht zu lange vorstehen lassen. Herausgeschnittene Apfelstücke als Fühler einstecken.
3. Aus dem Käse Blättchen ausstechen, mit dem Apfel-Marienkäfer im Znüniböxli transportieren.



Bringt Bewegung in eure Ernährung

Schulzimmer



Butter schütteln

Organisation und Spielidee: Bildet Gruppen von 3–4 Personen. Jede Gruppe erhält ein Glas mit Schraubdeckel (z. B. Konfiglas). Das Glas wird bis zu einem Drittel mit Vollrahm gefüllt. Je ein Gruppenmitglied beginnt beim Startsignal der Lehrperson, das Glas kräftig zu schütteln. Das Glas darf man nach beliebiger Zeit und so oft man will einem anderen Gruppenmitglied zum Schütteln weitergeben. Welche Gruppe hat zuerst einen Klumpen Butter im Glas?

Der Rahm wird zuerst steif und körnig. Dies ist noch keine Butter, sondern steifer Rahm. Ihr müsst das Glas weiterschütteln, bis sich im Glas wieder Flüssigkeit bildet und ein gelber Klumpen entsteht. Die Flüssigkeit ist Buttermilch, der gelbe Klumpen ist Butter. Beides könnt ihr gleich für euren Znüni verwenden: Schneidet ein Stück Brot ab, streicht die selber gemachte Butter drauf und probiert auch die Buttermilch.

Variante

Butter Rugby: Füllt eine Petflasche zu einem Drittel mit Rahm. Packt die Flasche gut in Tücher ein. Bildet 2 Gruppen und werft euch den «Ball» mit Pässen zu. Gelingt es euch, den «Ball» hinter die Linie des Gegners zu legen, bekommt ihr einen Punkt. Das Spiel ist fertig, wenn ihr in der Petflasche einen Butterklumpen habt. Welche Gruppe erzielt mehr Punkte? Ihr könnt die Flasche nun aufschneiden und die Butter verwenden.

Tipp: Auf der Rückseite der Karte findet ihr 2 Butterrezepte.



Zusatzmodul «Milch bewegt»

Unterstufe Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Butter-Duo

Zutaten

Für total etwa 250 g Butter

Orangen-Butter

- 100 g selbst gemachte Butter, weich
- 1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 1 Orange, abgeriebene Schale
- 1 EL Petersilie, gehackt

Nuss-Butter

- 100 g selbst gemachte Butter, weich
- 5–6 Baumnußhälften, klein gehackt
- ½ Birne, in kleinen Stücken
- 4 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
- Pfeffer aus der Mühle

- Brot scheiben

Saison: Das ganze Jahr

Zubereitung

1. Für die Buttermischungen weiche Butter schaumig rühren und mit den jeweiligen Zutaten vermischen. In kleine Töpfchen füllen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. Die Butter auf Brotscheiben streichen, servieren.

Tipps

- Verwendet für diese Rezepte selbst gemachte Butter. Wie diese hergestellt werden kann, erfahrt ihr auf der Vorderseite.
- Selbst gemachte Butter eignet sich schön verpackt auch als Geschenk.

