Genusswoche 2026:

Milch und Milchprodukte

Vorschläge für Aktivitäten und Rezepte

Die Schweizer Genusswoche wird diesen Herbst vom 17. bis 27. September stattfinden und widmet sich dem Thema Milch und Milchprodukte.

Fourchette verte Waadt schlägt 6 Aktivitäten und 6 Rezepte vor, um sie mit den Kindern in den Betreuungseinrichtungen umzusetzen. Diese Vorschläge erlauben es, Milchprodukte durch einfache und kreative Erlebnisse, die auf Kinder zwischen 2 und 10 Jahren abgestimmt sind, zu erforschen.

canton de vaud
LIBERTÉ PATRIE

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

Aktivitäten zu Milchprodukten 6

Aktivitäten Kleinkinder (2-4 Jahre)..... 7

Aktivitäten Junior (4-10 Jahre) 11

Rezepte auf Basis von 03 Milchprodukten 16

Anhänge 25

Kontakt und Informationen 68

01 Einleitung

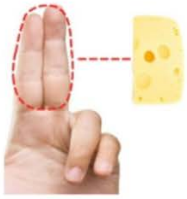
Herzlich willkommen bei der neuen Ausgabe 2026 der Genusswoche, die im Zeichen von Milch und Milchprodukten steht!

Dieses Jahr bietet Fourchette verte spielerische und sensorische Aktivitäten, sowie genussvolle Rezepte, die darauf abzielen, die Neugier der Kinder zu wecken und ihnen Milchprodukte durch altersgerechte Spiele und Ateliers näherzubringen.

Milchprodukte sind Lebensmittel, die aus Milch hergestellt werden, wie Joghurt, Hart- oder Weichkäse, Frischkäse wie der Quark, Hüttenkäse, Feta oder Mozzarella. Butter und Rahm werden ebenfalls aus Milch hergestellt, aber sie werden nicht als Milchprodukte im ernährungswissenschaftlichen Sinn bezeichnet, da sie hauptsächlich aus Fett bestehen und wenig Eiweiss oder Kalzium liefern.

Milchprodukte tragen dazu bei, den Nährstoffbedarf and Eiweiss, Kalzium, Vitamin B12, Vitamin B2 und Jod zu decken. Diese Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle beim Wachstum, bei der Bildung von Knochen und Zähnen und bei der Entwicklung des Nervensystems, was diese Lebensmittel besonders wichtig während der Kindheit und Jugend macht.

Gemäss den Schweizer Empfehlungen sollten Kinder 3 bis 4 Portionen Milchprodukte pro Tag zu sich nehmen, idealerweise in naturbelassener Form oder mit wenig Zucker. Die Portionsgrösse variiert je nach Alter des Kindes.

				
1 bis 6 Jahre	1dl	15g	½ Joghurt (100g)	¼ Tomme (30g)
7 bis 12 Jahre	2dl	30g	1 Joghurt (150-200g)	½ Tomme (60g)

In der Schweiz werden jährlich etwa 3,31 Millionen Tonnen Milchprodukte vermarktet. Mit einem Verbrauch von mehr als 45 kg Milch und fast 23 kg Käse pro Kopf, bilden Milchprodukte einen zentralen Bestandteil der Ernährung. Dennoch bleibt die Nährstoffzufuhr unzureichend. Bei Kindern von 6 bis 9 Jahren liegt der Verzehr nur bei 200 g pro Tag – also etwa 1 bis 1,5 Portionen täglich – und damit deutlich unter den Ernährungsempfehlungen.

[1]*Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), nationale Ernährungserhebung menuCH-Kids, Bern, 2025.*

Im Fokus: Laktose

Laktose ist der natürlich in Milch und Milchprodukten vorkommende Zucker.

Damit er verdaut werden kann, muss er im Darm durch ein Enzym namens Laktase aufgespalten werden. Manche Menschen produzieren weniger Laktase und können daher eine Laktoseintoleranz entwickeln, die zu Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall) führen kann.

In der Schweiz verträgt etwa jedes fünfte Kind Laktose nicht. Bei kleineren Kindern ist dies jedoch relativ selten, da die Laktaseaktivität in der Kindheit in der Regel hoch ist.

Nicht alle Milchprodukte enthalten gleich viel Laktose. Bei der Fermentation oder Reifung wird ein Teil der Laktose durch Bakterien abgebaut. Produkte wie Joghurt oder gereifte Käsesorten enthalten daher in der Regel weniger Laktose und werden besser vertragen. Es gibt zudem laktosefreie Milchprodukte.

Im Fokus: gesüsste Milchprodukte

Viele Milchprodukte (aromatisierte Joghurts, Milchdesserts …) enthalten zugesetzten Zucker. Ein häufiger Verzehr kann die Zuckerzufuhr erhöhen und Kinder an süsse Geschmacksrichtungen gewöhnen.

Alternativen, um naturbelassene Milchprodukte ohne Zuckerzusatz attraktiver zu machen:

- Frische Früchte oder ungesüsstes Kompott hinzufügen
- Den Kindern vorschlagen, ihren Joghurt mit Gewürzen wie Zimt oder Vanille zu süssen
- Einen Becher aromatisierten Joghurt aus dem Handel mit einem Becher Naturjoghurt mischen

Im Fokus: pflanzliche Getränke

Pflanzliche Getränke (auf Basis von Soja, Mandeln, Hafer oder Reis) werden manchmal als Alternativen zu Milch verwendet. Ihr Nährwertprofil unterscheidet sich jedoch deutlich von dem der Milch und variiert stark je nach Produkt und Marke. Selbst die mit Kalzium oder Vitaminen angereicherten Varianten erreichen nicht den Nährwertgehalt von Milch: Sie enthalten wenig Eiweiss und können zugesetzten Zucker enthalten. Sie sind daher aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht gleichwertig mit Milchprodukten. Diese Getränke können jedoch in bestimmten Situationen eingesetzt werden, zum Beispiel bei einer Allergie auf Eiweiss aus Kuhmilch oder im Rahmen einer veganen Ernährung – idealerweise mit einer individuell angepassten Ernährungsberatung.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

02 Aktivitäten zu Milchprodukten

Die vorgeschlagenen Aktivitäten sind nach Altersgruppen unterteilt, um die pädagogischen Teams zu unterstützen, dabei handelt es sich jedoch um flexible Angaben. Jede Kindergruppe entwickelt sich in ihrem eigenen Tempo und es ist durchaus möglich, die Aktivitäten je nach Fähigkeiten, Interessen oder Kontext anzupassen. Das Hauptziel besteht darin, schöne Momente zu teilen und die Entdeckungsfreude rund ums Essen in einem spielerischen und wertschätzenden Rahmen zu fördern.

Für die Kleinkinder (2–4 Jahre) liegt der Schwerpunkt auf der sensorischen Erfahrung und dem Spiel! Mit Hilfe von Bildergeschichten und einfachen kleinen Spielen können die Kinder Milchprodukte auf spielerische Weise kennenlernen. Diese Aktivitäten ermöglichen es ihnen, verschiedene aus Milch hergestellte Lebensmittel anzusehen, zu berühren und zu erkennen, und dabei ihre Neugier zu wecken.

Für die älteren Kinder (4–10 Jahre) werden Aktivitäten angeboten, die stärker auf Nachdenken und Kreativität ausgerichtet sind. Diese Erfahrungen helfen ihnen, die Herkunft der Milchprodukte besser zu verstehen und sich nach und nach mit dem dazugehörigen Wortschatz vertraut zu machen.

Aktivitäten Kleinkinder (2-4 Jahre)

Die Geschichte der Milch: Von der Kuh zum Glas Milch

Benötigtes Material

- Eine ausgedruckte Kopie der Geschichte «Von der Kuh zum Glas Milch» (Anhang 1)
- Eine ausgedruckte Kopie der Bilder, die zur Geschichte gehören (Anhang 2)
- Ein ruhiger und gemütlicher Ort, der es den Kindern erlaubt, sich hinzusetzen und die Bilder anzuschauen

Vorbereitung der Aktivität

1. Text und Geschichte ausdrucken «Von der Kuh zum Glas Milch».
2. Bilder ausdrucken, die zur Geschichte dazugehören.
3. Eine ruhige Leseecke vorbereiten, wo die Kinder sich gemütlich hinsetzen, und die Bilder anschauen können, die während dem Lesen gezeigt werden.

Ablauf der Aktivität

1. Die Kinder in der Leseecke versammeln und sie einladen, sich gemütlich hinzusetzen
2. Kurz die Aktivität vorstellen, indem man ihnen erklärt, dass die Geschichte ihnen hilft, zu verstehen, woher die Milch kommt und wie sie zu uns kommt.
3. Die Geschichte «Von der Kuh zum Glas Milch» vorlesen und dabei die Bilder zeigen, wenn im Text darauf hingewiesen wird.
4. Die Kinder ermutigen, aktiv mitzumachen, indem man ihnen einfache Fragen stellt (zum Beispiel: das Geräusch der Kuh, die Farbe der Milch).
5. Am Ende der Geschichte einen Moment Zeit nehmen, um sich mit den Kindern auszutauschen:
   - An was erinnern sie sich in der Geschichte?
   - Welche Milchprodukte kennt ihr?
   - Welches sind ihre Lieblingsmilchprodukte?
   - Haben sie schon Milch, Joghurt oder Käse probiert?

Anmerkungen

- Diese Aktivität kann durch das sensorische Spiel rund um Milchprodukte ergänzt werden, um das Entdecken spielerisch und praxisnah fortzusetzen.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Sensorisches Spiel:

Entdecken der Milchprodukte

Einführung in die Aktivität

Diese Aktivität kann im Anschluss an die Geschichte «Von der Kuh zum Glas Milch» eingeführt werden. So können die Kinder eine Verbindung zwischen dem Gehörten und den Milchprodukten herstellen, die sie gleich anschauen, berühren und probieren werden.

Benötigtes Material

Für Teil 1: Entdecken der Texturen

- Mehrere Milchprodukte mit verschiedenen Texturen: Milch, Naturjoghurt, Quark, Frischkäse (z. B. Hüttenkäse, Mozzarella, Feta), Weichkäse (z. B. Tomme), Hartkäse (z. B. Gruyère)
- Kleine Schalen oder Schüsseln für jedes Milchprodukt
- Löffel
- Servietten oder Feuchttücher, um sich die Hände zu reinigen

Für Teil 2: Beobachten, wie sich Milch in Schaum verwandelt

- 1dl Milch
- Ein Milchaufschäumer oder ein elektrischer Schneebesen
- Ein durchsichtiger Behälter, damit die Kinder die Veränderung beobachten können

Für Teil 3 (optional): Entdecken der Gerüche (für die Abenteurer)

1. Verschiedene Milchprodukte auf den Tisch stellen, jeweils in eine kleine Schale oder einen Becher und zusätzlich für jedes Kind einen Löffel bereitlegen.
2. Die Kinder einladen, sich vor Beginn der Aktivität die Hände zu waschen.
3. Für jedes Produkt einen Löffel bereitlegen, damit die Kinder die Texturen berühren oder ertasten können.
4. Servietten oder Feuchttücher bereitlegen, um sich nach der Aktivität die Hände zu reinigen

Vorbereitung der Aktivität

Teil 1: Entdecken der Texturen

1. Verschiedene Milchprodukte auf den Tisch stellen, jeweils in eine kleine Schale oder einen Becher und zusätzlich für jedes Kind einen Löffel bereitlegen.
2. Die Kinder einladen, sich vor Beginn der Aktivität die Hände zu waschen.
3. Für jedes Produkt einen Löffel bereitlegen, damit die Kinder die Texturen berühren oder ertasten können.
4. Servietten oder Feuchttücher bereitlegen, um sich nach der Aktivität die Hände zu reinigen.

Teil 2: Beobachten der Veränderung der Milch

1. 1 dl Milch in einen transparenten Behälter leeren.
2. Den Milchaufschäumer oder den elektrischen Schneebesen vorbereiten.
3. Die Kinder um den Tisch herum platzieren, damit sie die Verwandlung der Milch beobachten können.

Teil 3: Entdecken der Gerüche

1. Den Käse in kleine Stücke schneiden und in die Schälchen verteilen.
2. Für jedes Kind eine Augenbinde bereitlegen (oder nur für ein Kind auf einmal).
3. Die Kinder in einer ruhigen Umgebung um einen Tisch platzieren.

Ablauf der Aktivität

Teil 1: Entdecken der Texturen

1. Verschiedene Milchprodukte auf den Tisch stellen, jeweils in eine kleine Schale oder einen Becher und zusätzlich für jedes Kind einen Löffel bereitlegen.
2. Die Kinder einladen, sich vor Beginn der Aktivität die Hände zu waschen.
3. Die Kinder um den Tischer versammeln und die verschiedenen Milchprodukte präsentieren.
4. Erklären, dass es in dieser Aktivität darum geht, die Texturen der Milchprodukte zu beobachten und zu entdecken.
5. Die Kinder einladen, mit einem Löffeln von jedem Produkt eine kleine Menge zu nehmen und dann mit dem Finger das Produkt auf dem Löffel zu berühren, und die Textur mit dem Finger zu ertasten.
6. Die Kinder ermutigen, die Unterschiede zwischen den Produkten zu beobachten und zu beschreiben:
    - Ist es eher flüssig oder eher dick?
    - Ist es glatt, cremig oder griesig?
7. Nachdem die Kinder alle Produkte erkundet haben, ihnen vorschlagen, die Produkte

gemeinsam vom flüssigsten zum dicksten zu sortieren.

8. Wenn die Kinder es möchten, ihnen vorschlagen, die verschiedenen Milchprodukte zu probieren, um das sensorische Entdecken abzurunden.

Anmerkungen

- Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, wird empfohlen, nur kleine Mengen von jedem Produkt zu verwenden. Die Kinder verwenden einen Löffel, um die Lebensmittel zu berühren, somit fassen sie diese nicht direkt an und können sie später probieren, wenn sie dies möchten.

Teil 2: Verwandlung von der Milch zum Schaum

1. Den Kindern das Glas Milch zeigen und ihnen erklären, dass Milch auch ihre Form ändern kann.
2. Mit Hilfe eines Milchaufschäumers oder eines Schneebesens die Milch in einem transparenten Behälter verrühren.
3. Die Kinder einladen, zu beobachten, was passiert: Die Milch wird schaumig.
4. Einige einfache Fragen stellen:
   - Was könnt ihr sehen?
5. Die Kinder einladen, den Schaum mit ihren Fingern zu berühren.
6. Wenn die Kindern möchten, ihnen vorschlagen, anschliessend den Milchschaum zu probieren.

Anmerkungen

- Die Aktivität kann in kleinen Gruppen durchgeführt werden, um die Beobachtung und die Beteiligung eines jeden Kindes zu fördern.

Teil 3: Entdecken der Gerüche

1. Den Kindern erklären, dass sie die Milchprodukte mit ihrer Nase entdecken werden.
2. Einem Kind vorschlagen, seine Augen zu schliessen oder eine Augenbinde anzulegen.
3. Einen Käse vorsichtig unter seine Nase halten.
4. Das Kind auffordern, zu riechen und den Geruch mit den vorgeschlagenen Wörtern und Fragen aus dem Begleitblatt (Anhang 3) zu beschreiben.
5. Das Kind fragen, ob es das Lebensmittel erkennt oder ob es raten mag.
6. Die Aktivität mit anderen Käsesorten und weiteren Kindern wiederholen.
7. Wenn die Kinder möchten, ihnen vorschlagen, anschliessend die verschiedenen Käsesorten zu probieren.

Anmerkungen

- Diese Aktivität wird den Kindern angeboten, die daran teilnehmen möchten.
- Die Anzahl der Käsesorten anpassen, um die Kinder nicht zu überfordern.
- Vielfältige, aber nicht zu starke Gerüche anbieten, damit es angenehm bleibt.

Aktivitäten Junior (4-10 Jahre)

Die Reise der Milch nachverfolgen!

Benötigtes Material

- Eine ausgedruckte Kopie der bebilderten Karten, welche die verschiedenen Etappen des Wegs der Milch darstellen (Anhang 4)
- Eine ebene Fläche (Tisch oder Teppich) um die Karten auszubreiten
- Eine ausgedruckte Version der Musterversion des Wegs der Milch für die Erzieherin oder den Erzieher

Vorbereitung der Aktivität

1. Die Karten ausdrucken und ausschneiden, welche die verschiedenen Etappen des Wegs der Milch darstellen.
2. Die Karten vor der Aktivität mischen.
3. Einen Bereich vorbereiten, wo die Kinder die Karten gut anschauen und mit ihnen arbeiten können.

Ablauf der Aktivität

1. Den Kindern die Karten zeigen und ihnen erklären, dass sie den Weg der Milch darstellen.
2. Die verschiedenen Bilder zusammen anschauen und beschreiben, was man sieht.
3. Die Kinder einladen, die Karten in die richtige Reihenfolge des Wegs der Milch zu bringen.
4. Wenn die Karten gelegt sind, die einzelnen Etappen gemeinsam durchgehen und jeden Moment des Wegs der Milch kurz erklären.
5. Zum Abschluss die Kinder fragen, welche Milchprodukte sie kennen oder bevorzugen.

Anmerkungen

- Die Anzahl der Bilder dem Alter der Kinder anpassen:
  - Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren wird empfohlen, nur 6 Bilder zu verwenden, welche die wichtigsten Etappen des Wegs der Milch zeigen :
    1. Die Kuh auf der Weide
    2. Das Melken der Kuh mit der Maschine
    3. Der Lastwagen, der die Milch transportiert
    4. Die Molkerei
    5. Das Geschäft
    6. Kinder, die Milchprodukte verzehren
  - Für Kinder von 6 bis 10 Jahren kann die Aktivität mit 10 Bildern komplexer gestaltet werden.

  Diese Aktivität kann in einer Kleingruppe durchgeführt werden, um den Austausch zu fördern.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Basteln: Täschchen aus Tetra Pak[2]

Benötigtes Material

- Eine ausgedruckte Kopie der Arbeitsschritte des Täschchens für jedes Kind sowie alle Erzieherinnen und Erzieher (Anhang 5)
- Eine leere und saubere Milchpackung für jedes Kind
- Eine Schere
- Ein Lineal
- Ein Filzstift
- Ein Bostitch
- Ein selbstklebendes Klettband (Velcro)

Vorbereitung der Aktivität

1. Die angepasste Anzahl an Kopien des Anhangs 5 ausdrucken.
2. Mehrere leere Milchpackungen sammeln und sorgfältig waschen.
3. Die Milchpackungen vor der Aktivität komplett trocknen lassen.
4. Das benötigte Material bereitlegen: Schere, Lineal, Filzstift, Bostitch, selbstklebendes Klettband und wenn gewünscht, Dekomaterial.
5. Einen geeigneten Arbeitsbereich schaffen, mit einem genügend grossen Tisch, an dem die Kinder ihre Handarbeit gut bearbeiten und verzieren können.

Ablauf der Aktivität

1. Den Kindern die leere Milchpackung präsentieren und ihnen sagen, dass sie in ein Täschchen verwandelt wird.
2. Die verschiedenen Schritte des Faltens, des Schneidens und des Zusammenfügens ausführen, indem die Anweisungen aus Anhang 5 befolgt werden.
3. Die Kinder während der gesamten Aktivität entsprechend ihrem Alter und ihren Fähigkeiten begleiten.
4. Sobald das Täschchen fertig ist, den Kindern vorschlagen, dass sie dieses verzieren dürfen, wenn sie wünschen.

[2] *Aktivität inspiriert durch ein pädagogisches Arbeitsblatt von Swissmilk.*

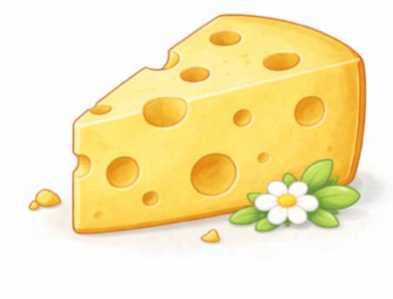
«Wer bin ich?» Version Milchprodukte

Benötigtes Material

- Eine ausgedruckte Kopie der bebilderten Spielkarten, die verschiedene Milchprodukte darstellen (Anhang 6)
- Eine ausgedruckte Kopie des Begleitblatts für die Erzieherin oder den Erzieher, das für jedes Produkt Beispielhinweise enthält (Anhang 7)
- Ein Raum, in dem sich die Kinder versammeln können

Vorbereitung der Aktivität

1. Die bebilderten Karten und das Begleitblatt ausdrucken und ausschneiden.
2. Für jede Gruppe ein Kartenset bereitstellen.
3. Kleine Gruppen von je 3 Kindern bilden.
4. Die Betreuungsperson behält das Hinweisblatt, um bei Bedarf helfen zu können.



Ablauf der Aktivität

1. Ein Kind pro Gruppe zieht eine Karte und schaut sich das Bild an.
2. Ohne den Kindern die Karte zu zeigen, muss es den anderen Hinweise geben, damit sie das Produkt erraten können.
3. Die anderen Kinder müssen erraten, um welches Milchprodukt es sich handelt.
4. Wenn die richtige Antwort gefunden wurde, darf ein anderes Kind eine Karte ziehen
5. Die Aktivität geht weiter, bis alle Karten verwendet wurden.

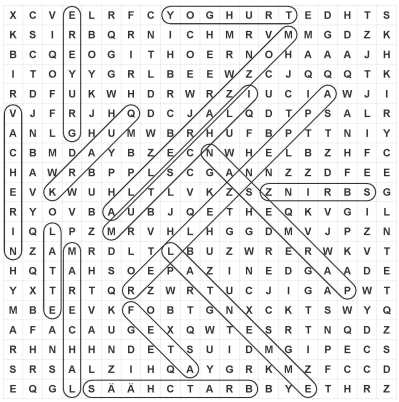
Anmerkungen

- Für Kinder von 4 bis 6 Jahren kann die Anzahl der verwendeten Karten reduziert werden, um die Aktivität zu vereinfachen.
- Für Kinder von 6 bis 10 Jahren können alle Karten verwendet werden.
- Wenn die Kinder Schwierigkeiten haben, Hinweise zu finden, kann die Betreuungsperson sie mit Hilfe des Hinweisblatts unterstützen.

Buchstabensalat:

Auf der Suche nach Milchprodukten!

Benötigtes Material



- Für jedes Kind eine Kopie des Wortsuchgitters über Milchprodukte (Anhang 8).
- Bleistifte oder Filzstife.
- Eine ausgedruckte Kopie des Lösungsgitters für die Erzieherin oder den Erzieher (Anhang 9).

Vorbereitung der Aktivität

1. Für jedes Kind ein Wortsuchgitter ausdrucken.
2. Bleistifte oder Filzstifte bereitlegen, damit die gefundenen Wörter eingekreist werden können.

Vorbereitung der Aktivität

1. Den Kindern erklären, dass mehrere Wörter zu Milchprodukten im Wortsuchgitter versteckt sind.
2. Die Kinder dazu einladen, die Wörter waagerecht, senkrecht oder diagonal zu suchen
3. Wenn die Kinder ein Wort finden, können sie es einkreisen oder ausmalen.
4. Am Ende des Spiels werden die gefundenen Wörter gemeinsam nochmal gelesen und die entsprechenden Milchprodukte besprochen.

canton de vaud

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

03 Rezepte auf Basis von Milchprodukten

Wir bieten euch eine Auswahl an einfachen und genussvollen Rezepten rund um Milchprodukte an. Diese Zubereitungen können von den Betreuungspersonen für die Znüni- oder Zvieri-Pause hergestellt werden, sie können aber auch zu echten kulinarischen Aktivitäten werden, die mit den Kindern geteilt werden. Je nach Alter, Fähigkeiten und Interessen, können die Kinder an bestimmten Arbeitsschritten teilnehmen - zum Beispiel mischen, eingiessen, bestreichen, dekorieren oder die Zutaten zusammenstellen. Diese Momente in der Küche bieten die Gelegenheit, Milchprodukte auf eine andere Art und Weise kennenzulernen, die Neugier auf Lebensmittel zu fördern und die Freude am Selbermachen zu fördern. Jedes Rezept ist für 10 Kinder bestimmt, um die Organisation in den Betreuungseinrichtungen zu erleichtern und die Menge je nach Anzahl der anwesenden Kinder problemlos anpassen zu können.

Bircher mit Apfel-Zimt:

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 15 bis 30 Minuten

Zutaten (für 10 Kinder)

- 500 g naturbelassener Quark
- 4dl Milch
- 250 g feine Haferflocken
- 4 Äpfel
- 1 bis 2 Teelöffel Zimtpulver
- Optional: 1 bis 2 Esslöffel Apfelmus ohne Zuckerzusatz für eine weichere Konsistenz

Material

- 1 grosse Salatschüssel
- 1 Reibe
- 1 Holzlöffel oder einen grossen Löffel
- 1 Schäler
- 10 kleine Schüsseln

Vorbereitung

1. Den Quark und die Milch in eine grosse Salatschüssel giessen.
2. Die feinen Haferflocken dazugeben und gut mischen.
3. Wenn nötig, die Äpfel schälen, danach fein reiben.
4. Die geschälten Äpfel in die Salatschüssel dazugeben.
5. Zimtpulver dazugeben.
6. Sorgfältig mischen, bis eine homogene Masse entsteht.
7. 15 bis 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen, bis die Flocken weich werden.
8. In kleinen Schüsseln servieren.

Anmerkungen

- Für eine noch glattere und weichere Konsistenz kann etwas Apfelmus hinzugefügt werden.
- Das Rezept kann gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden, indem man ihnen – je nach ihren Fähigkeiten – anbietet, einzugiessen, zu mischen, oder die Zutaten hinzuzufügen.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Dips und Gemüsesticks

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gemüsesticks

Zutaten (für 10 Kinder)

- 2 Gurken
- 4 Karotten
- 2 Peperoni

Vorbereitung

1. Das Gemüse waschen und bei Bedarf schälen.
2. Das Gemüse zu Sticks schneiden.
3. Bis zum Servieren kühlstellen.

Gurkendip

Zutaten (für 10 Kinder)

- 250 g Naturjoghurt
- ¾ einer grossen Gurke
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Material

- 1 Reibe
- 1 Schüssel
- 1 Löffel zum Mischen
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett

Vorbereitung

1. Die Gurke reiben.
2. Die geriebene Gurke leicht ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
3. In einer Schüssel die geriebene Gurke und den Joghurt vermischen.
4. Zitronensaft dazugeben.
5. Leicht salzen und pfeffern.
6. Gut umrühren und bis zum Servieren kühlstellen.
7. Den Dip mit den Gemüsesticks servieren

Feta-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten (für 10 Kinder)

- 250 g Naturjoghurt
- 75 g Feta
- 1 Esslöffel Olivenöl

Material

- 1 Schüssel
- 1 Löffel
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Gabel

Vorbereitung

1. Den Feta mit der Gabel zerbröseln.
2. In einer Schüssel den Joghurt mit dem zerbröselten Feta mischen.
3. Olivenöl dazugeben.
4. So lange mischen, bis eine homogene Masse entsteht.
5. Bis zum Servieren kühlstellen.
6. Den Dip mit den Gemüsesticks servieren.

Randen-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten (für 10 Kinder)

- 250 g Naturjoghurt
- ½ gekochte Rande
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Material

- 1 Pürierstab oder Stabmixer
- 1 Schüssel
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Löffel

Vorbereitung

1. Die gekochte Rande in kleine Stücke schneiden.
2. Die Randenstücke mit einem Stabmixer zerkleinern.
3. Den Joghurt und den Zitronensaft dazugeben.
4. So lange mischen, bis eine glatte und homogene Masse entsteht.
5. Nach Bedarf salzen und pfeffern.
6. Bis zum Servieren kühlstellen.
7. Den Dip mit den Gemüsesticks servieren.

Milchshake Birne-Banane

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten (für 10 Kinder)

- 5 sehr reife Birnen
- 3 sehr reife Bananen
- 1 l Milch
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Zimtpulver (optional)

Material

- 1 Pürierstab oder Stabmixer
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Messbecher
- 1 grosser Krug

Vorbereitung

1. Die Birnen waschen und bei Bedarf schälen.
2. Die Bananen schälen.
3. Die Früchte in Stücke schneiden.
4. Die Birnen- und Bananenstücke pürieren.
5. Milch und Naturjoghurt dazugeben.
6. Bei Bedarf Zimt dazugeben.
7. So lange mischen, bis eine glatte und homogene Masse entsteht.
8. Sofort gut gekühlt servieren.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Lustige Brote mit Hüttenkäse

Zubereitungszeit: 5-10 Minuten

Zutaten

- Vollkornbrot oder Bauernbrot
- Hüttenkäse
- Saisonale Rohkost
- Früchte der Saison
- Frische Kräuter (Peterli, Schnittlauch oder Minze

Material

- Messer
- Schneidebrett
- Teller
- Löffel

Vorbereitung

1. Eine Schicht Hüttenkäse auf jede Brotscheibe streichen.
2. Die Radieschen in dünne runde Scheiben schneiden.
3. Die Kirschtomaten halbieren.
4. Die Früchte und die frischen Kräuter waschen.
5. Die Brote dekorieren, so dass lustige Gesichter oder Formen entstehen:
    - Die Radieschen können die Augen sein
    - Die Kirschtomaten werden zu Blumen
    - Die Früchte können als Nase oder Wange dienen
    - Die Kräuter können zu Haaren oder Stängel werden

Anmerkungen

- So weit wie möglich, Früchte und Gemüse der Saison bevorzugen.
- Nicht ganze Kirschtomaten verwenden, da sie ein Erstickungsrisiko für Kleinkinder darstellen.
- Die Kinder können beim Dekorieren der Brote mithelfen.

Hausgemachtes Glacé mit Himbeeren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten (für 10 Kinder)

- 400 g gefrorene Himbeeren
- 500 g mageren Quark
- 100 ml Milch
- 5 Teelöffel Zucker

Material

- 1 Stabmixer oder Pürierstab
- 1 grosse Schüssel
- 1 Löffel für jedes Kind und jede Betreuungsperson
- 1 Spatel / Gummischaber
- Kleine Schälchen oder Becher zum Servieren

Vorbereitung

1. Die gefrorenen Himbeeren in die Rührschüssel des Stabmixers geben.
2. Den Quark, die Milch und den Zucker dazugeben.
3. So lange mixen, bis eine glatte, homogene und schön cremige Masse entsteht.
4. Die Mischung in kleine Schälchen oder Becher verteilen.
5. Sofort servieren.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Mini-Spiesschen mit Käse und Früchten der Saison

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten (für 10 Kinder)

- 150 g Gruyère
- 150 g Emmentaler
- 2 sehr reife Birnen
- 2 sehr reife Äpfel
- 4 frische, sehr reife Feigen

Material

- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- Kleine geeignete Spiesschen oder kurze Stäbchen

Vorbereitung

1. Die Früchte waschen.
2. Den Gruyère und den Emmentaler in kleine Würfel schneiden.
3. Die Birnen und Feigen in kleine, dem Alter der Kinder entsprechende Stücke schneiden.
4. Kleine Spiesschen bestücken, indem abwechseln ein Stück Obst und ein Stück Käse aufgesteckt wird.
5. Sofort servieren.

Anmerkungen

- So weit wie möglich saisonale, gut gereifte und weiche Früchte bevorzugen, damit die Verdauung erleichtert wird.
- Keine ganzen Kirschtomaten oder Trauben verwenden, da sie ein Erstickungsrisiko für Kleinkinder darstellen.
- Für die Kleinsten kann das Rezept ohne Spiesschen angeboten werden, indem die Stückchen einfach spielerisch auf einem Teller angeordnet werden.
- Die Kinder können mithelfen, indem sie die Stücke mit der Unterstützung eines Erwachsenen aufstecken oder die Reihenfolge der Lebensmittel selbst auswählen.

04 Anhänge

Anhang 1.
Geschichte: Von der Kuh zum Glas Milch

(Das Bild mit der Kuh auf der Weide zeigen)

Es war einmal eine Kuh, die auf einem hübschen Bauernhof lebte. Sie hiess Margrit. Margrit verbrachte ihre Tage auf der Weide, frass saftiges grünes Gras und trank frisches Wasser – zusammen mit all ihren Freundinnen vom Bauernhof.

Und wisst ihr, welches Geräusch die Kuh macht? Muuuuh!

Wenn es Zeit ist, Milch zu geben, gehen die Kühe zu einem besonderen Ort auf dem Bauernhof.

Dieser Ort heisst Melkstand.

(Das Bild vom Melken mit der Maschine zeigen)

Hier nutzen die Bäuerin oder der Bauer eine Maschine, um die Milch zu melken. Die Milch von mehreren Kühen wird gesammelt.

Schaut gut hin… welche Farbe hat die Milch?

(Das Bild des Lastwagens mit der Milch zeigen)

Dann fährt ein grosser Lastwagen auf den Bauernhof.

Er kommt, um die Milch abzuholen und sie auf eine Reise mitzunehmen.

Der Lastwagen fährt auf der Strasse entlang, bis zu einem besonderen Ort.

(Das Bild mit der Molkerei zeigen)

Dieser Ort nennt sich Molkerei.

Hier wird die Milch geprüft, und anschliessend weiterverarbeitet.

(Das Bild der Milchverarbeitung zeigen)

Aus der Milch kann man viele gute Sachen herstellen.

Man kann Joghurt machen… aber auch Käse!

(Das Bild mit dem Joghurt zeigen)

Hier ein Joghurtbecher.

Der Joghurt ist mild und cremig.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Wer mag Joghurt?

(Das Bild mit den Käsesorten zeigen)

Aus der Milch kann man auch Käse machen.

Es gibt viele verschiedene Käsesorten: grosse, kleine, milde oder kräftigere.

(Das Bild mit dem Geschäft zeigen)

Dann kommen die Milchprodukte in die Geschäfte.

In den Regalen kann man Milch, Joghurt und Käse sehen.

Die Familien kommen, um einzukaufen.

(Das Bild mit den essenden Kindern zeigen)

Eines Tages kommen zwei Kinder mit ihren Familien in das Geschäft.

Zum Zvieri wählen sie ein Glas Milch und einen Joghurt.

Das kleine Mädchen trinkt seine Milch.

Der kleine Junge isst seinen Joghurt.

Sie lächeln... denn es ist sehr gut!

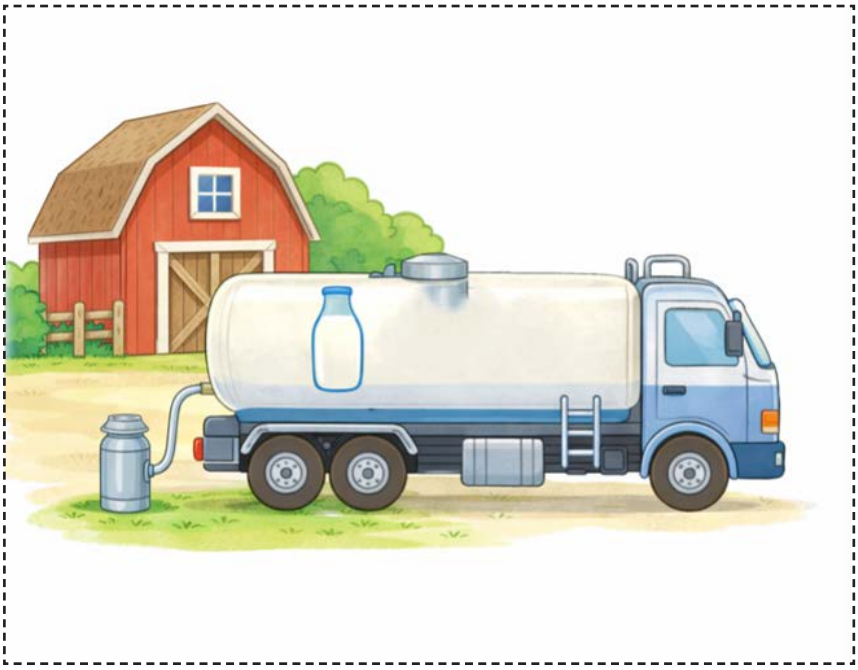
(Noch einmal das Bild mit der Kuh zeigen)

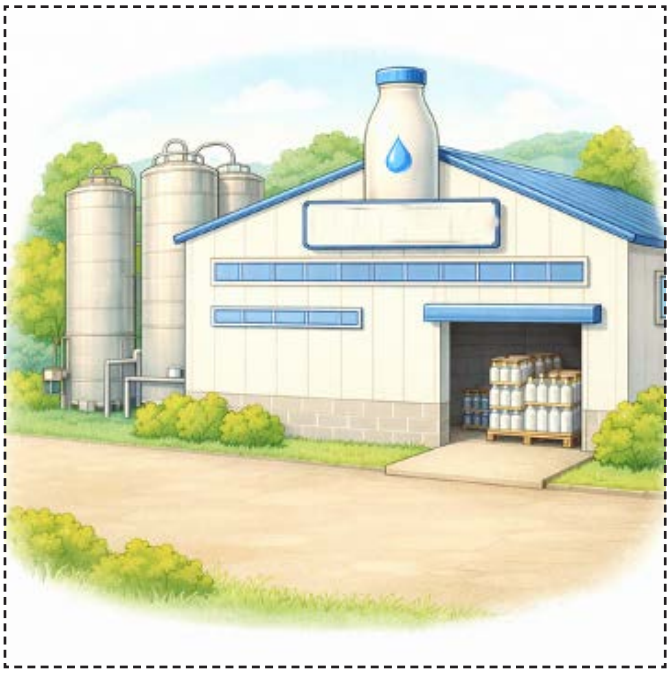
Und währenddessen fressen Margrit und ihre Freundinnen auf dem Bauernhof ganz gemütlich Gras auf der Weide.

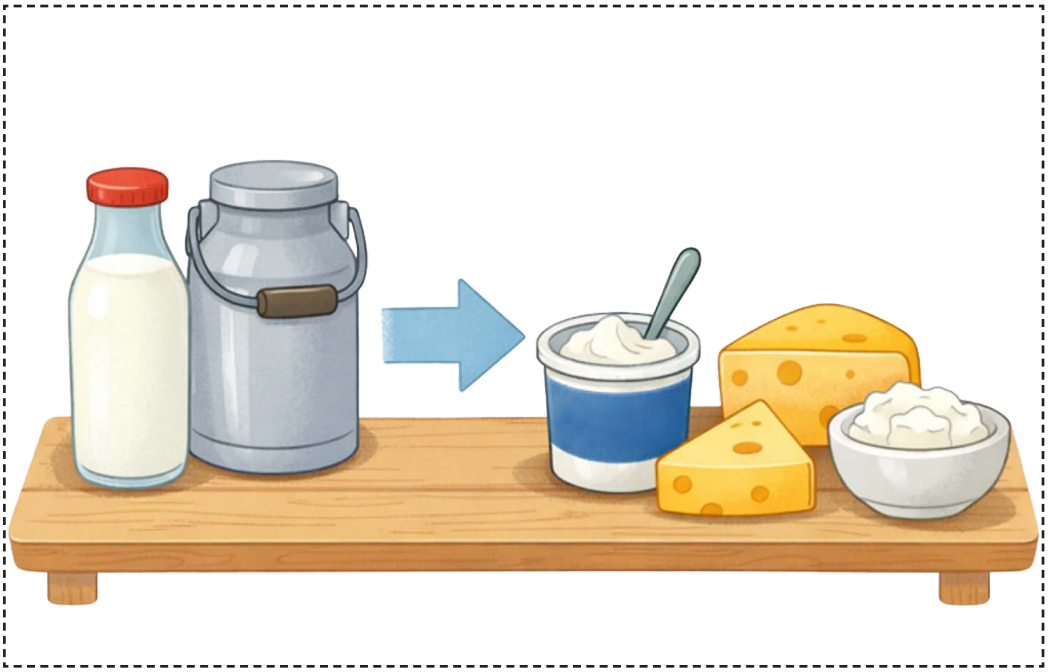
Dank ihnen kann die Milch diese grosse Reise machen... vom Bauernhof bis zum Zvieri der Kinder.

Anhang 2.

Bilder zur Geschichte «Von der Kuh zum Glas Milch» in chronologischer Reihenfolge







PROMO

Anhang 3.
Liste nützlicher Wörter, um Gerüche zu beschreiben

Der Geruch ist…

- mild
- leicht
- stark

Was ich wahrnehme

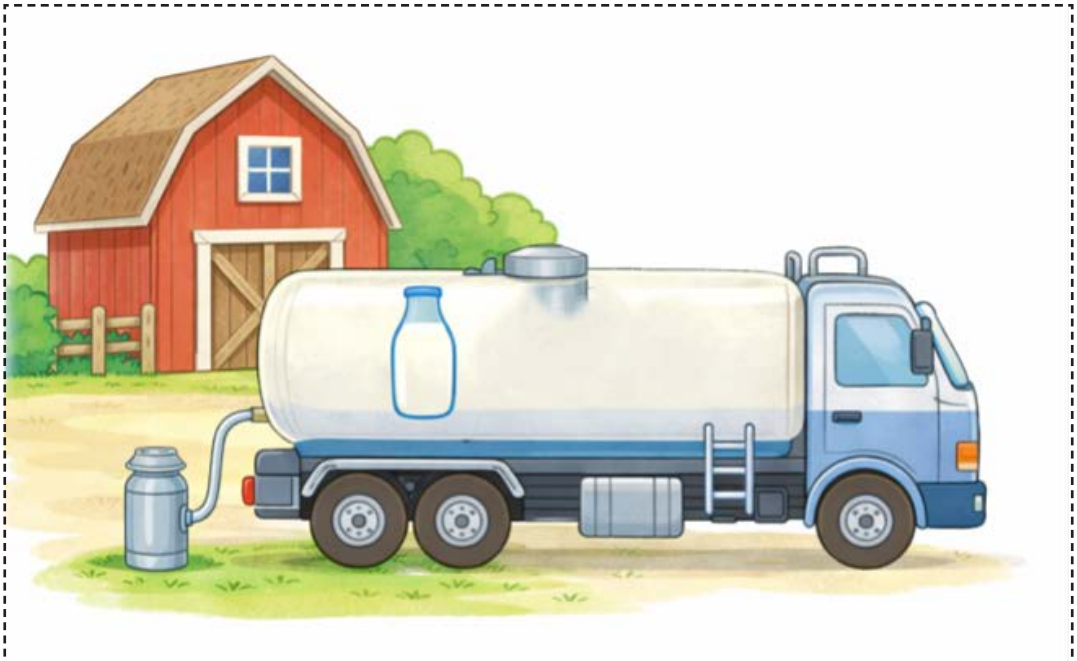
- Das ist angenehm
- Das ist überraschend

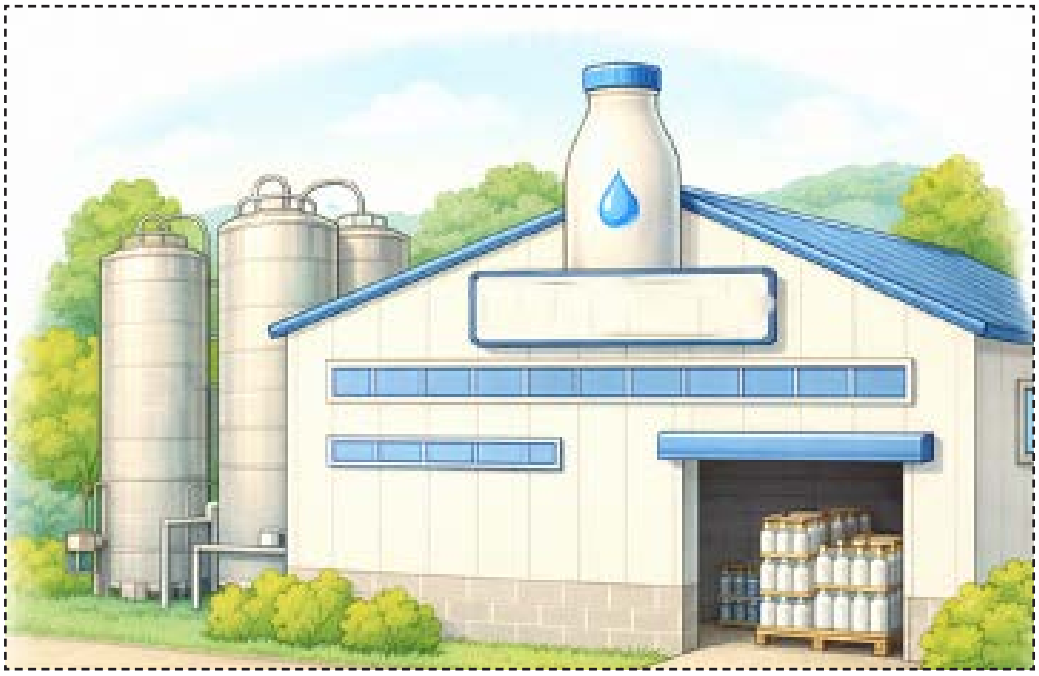
Um über den Geruch zu sprechen

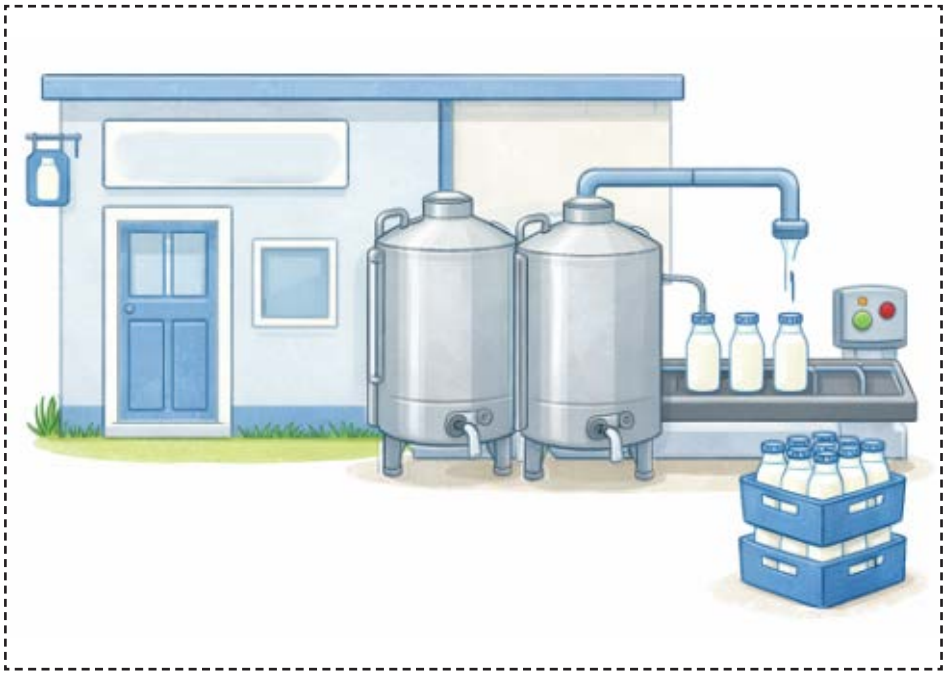
- Das riecht wie…
- Das erinnert mich an…

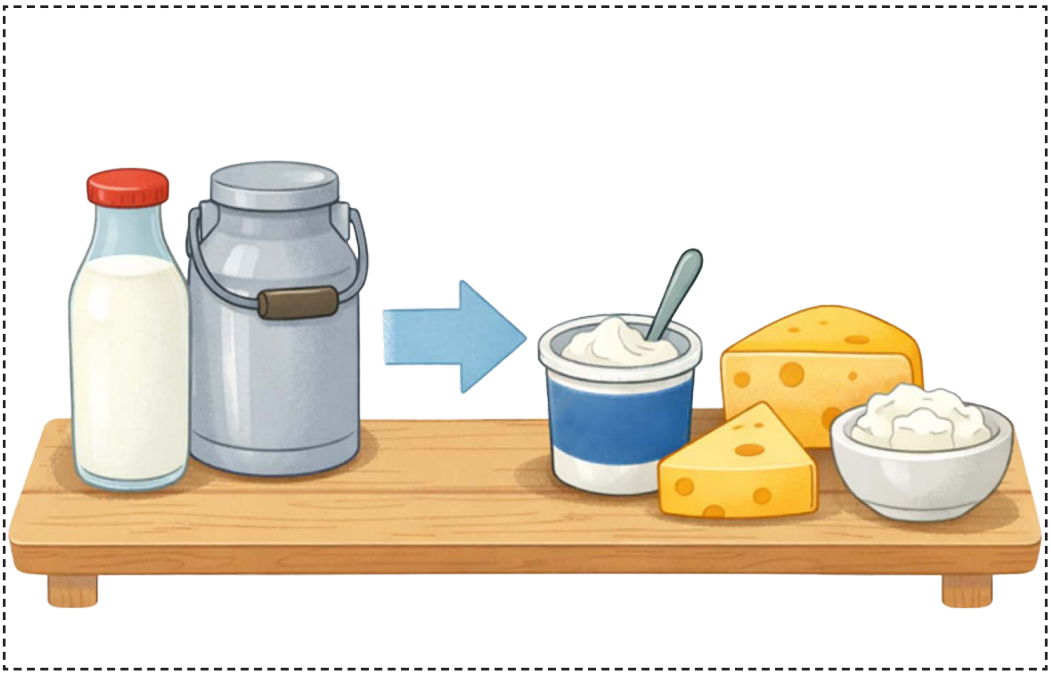
Anhang 4.

Karten der Etappen in der Reihenfolge des Wegs der Milch









PROMO

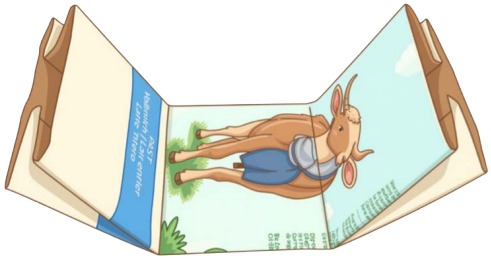
Anhang 5.
Herstellungsschritte eines Täschchens aus Tetra Pak

1. Saubere, leere Milchpackungen bereithalten

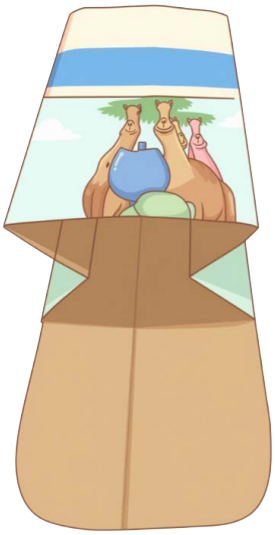
2. Mit einer Schere oben und unten die Milchpackung abschneiden, so dass eine gerade Form entsteht, die an beiden Seiten geöffnet ist.

3. Die beiden langen Seiten der Milchpackung nach innen falten und das Ganze vorsichtig flachdrücken.

4. Die Länge der flachgedrückten Packung messen und in drei gleich grosse Teile einteilen. Markierungen mit einem Filzstift setzen und anschliessend die Faltlinien ziehen.



5. Die Packung entlang der eingezeichneten Linien falten, so dass drei Abschnitte entstehen.



6. Den oberen Teil vorne und an den Seiten abschneiden, dabei den Boden befestigt lassen, damit die Klappe des Täschchens entsteht.

7. Die beiden unteren Teile gegeneinander falten, damit die Fächer des Täschchens entstehen.

8. Die Seiten mit einem Bostitch befestigen, um die Form des Täschchens zu erhalten.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

	9. Unter der Klappe und auf der Vorderseite des Täschchens Klettstreifen anbringen, damit da Täschchen geschlossen werden kann.
10. Das Täschchen ist fertig. Es kann anschliessend nach den Wünschen der Kinder dekoriert werden.	

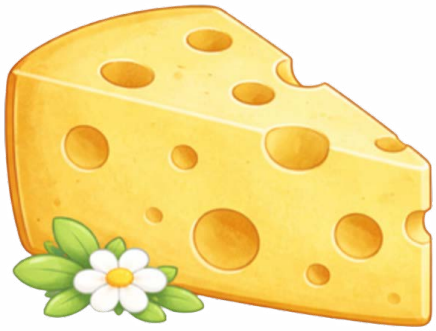
Anhang 6.
Karten zu «Wer bin ich»?

Die Milch

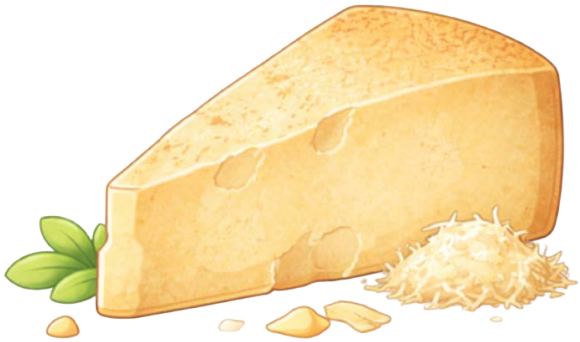
Der Joghurt

Der Hüttenkäse

Der Emmentaler



Der Parmesan



Der Feta

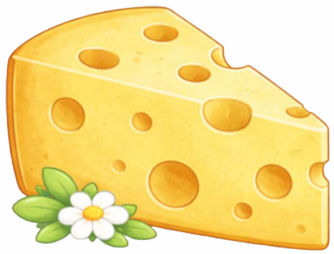
Der Tomme

Der Quark

Anhang 7.

Begleitblatt zu Milchprodukten mit Hinweisen zum Spiel «Wer bin ich?»

Milch 	• Ich bin eine weisse Flüssigkeit. • Ich komme von der Kuh. • Man kann mich zum Frühstück trinken. • Man kan mich benutzen um Joghurt oder Käse herzustellen.
Joghurt 	• Ich werde auf Basis von Milch gemacht. • Ich bin cremig. • Man isst mich oft mit einem Löffel. • Mich gibt es in Natur oder mit Früchten.
Hüttenkäse 	• Ich bin ein Käse mit kleinen Körnchen. • Ich bin sehr mild. • Man kann mich gesalzen oder gezuckert essen.

Emmentaler 	• Ich bin ein gelber Käse mit Löchern. • Ich komme aus der Schweiz. • Man kann mich in Stücken oder gerieben essen. • Ich trage den Namen einer Region aus der Deutschschweiz.
Parmesan 	• Ich bin ein sehr harter Käse. • Man reibt mich oft über Nudeln. • Ich habe eine harte Rinde. • Ich komme aus Italien.
Feta 	• Ich bin ein weisser Käse. • Ich werde oft in kleine Würfel geschnitten. • Man isst mich oft im Salat. • Ich bin griechischen Ursprungs. • Ich bin ein bisschen salzig.
Tomme 	• Ich bin ein runder Käse. • Ich habe rundherum eine Rinde. • Im Inneren bin ich weich. • Man schneidet mich in Scheiben.
Quark 	• Ich bin ein sehr frischer Käse. • Ich bin sehr cremig. • Man isst mich oft mit Früchten. • Ich bin in einer Schüssel und man isst mich mit einem Löffel.

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Anhang 8.
Wortsuchgitter zu Milchprodukten

Auf der Suche nach den 14 Milchprodukten

X	C	V	E	L	R	F	C	Y	O	G	H	U	R	T	E	D	H	T	S
K	S	I	R	B	Q	R	N	I	C	H	M	R	V	M	M	G	D	Z	K
B	C	Q	E	O	G	I	T	H	O	E	R	N	O	H	A	A	A	J	H
I	T	O	Y	Y	G	R	L	B	E	E	W	Z	C	J	Q	Q	Q	T	K
R	D	F	U	K	W	H	D	R	W	R	Z	I	U	C	I	A	W	J	I
V	J	F	R	J	H	Q	D	C	J	A	L	Q	D	T	P	S	A	L	R
A	N	L	G	H	U	M	W	B	R	H	U	F	B	P	T	T	N	I	Y
C	B	M	D	A	Y	B	Z	E	C	N	W	H	E	L	B	Z	H	F	C
H	A	W	R	B	P	P	L	S	C	G	A	N	N	Z	Z	D	F	E	E
E	V	K	W	U	H	L	T	L	V	K	Z	S	Z	N	I	R	B	S	G
R	Y	O	V	B	A	U	B	J	Q	E	T	H	E	Q	K	V	G	I	L
I	Q	L	P	Z	M	R	V	H	L	H	G	G	D	M	V	J	P	Z	N
N	Z	A	M	R	D	L	T	L	B	U	Z	W	R	E	R	W	K	V	T
H	Q	T	A	H	S	O	E	P	A	Z	I	N	E	D	G	A	A	D	E
Y	X	T	R	T	Q	R	Z	W	R	T	U	C	J	I	G	A	P	W	T
M	B	E	E	V	K	F	O	B	T	G	N	X	C	K	T	S	W	Y	Q
A	F	A	C	A	U	G	E	X	Q	W	T	E	S	R	T	N	Q	D	Z
R	H	N	H	H	N	D	E	T	S	U	I	D	M	G	I	P	E	C	S
S	R	S	A	L	Z	I	H	Q	A	Y	G	R	K	M	Z	F	C	C	D
E	Q	G	L	S	Ä	Ä	H	C	T	A	R	B	B	Y	E	T	H	R	Z

APPENZELLER
PARMESAN
LATTE

MOZZARELLA
EMMENTAL
FETA

BRATCHÄÄS
GRUYERE

MARECHAL
YOGHURT

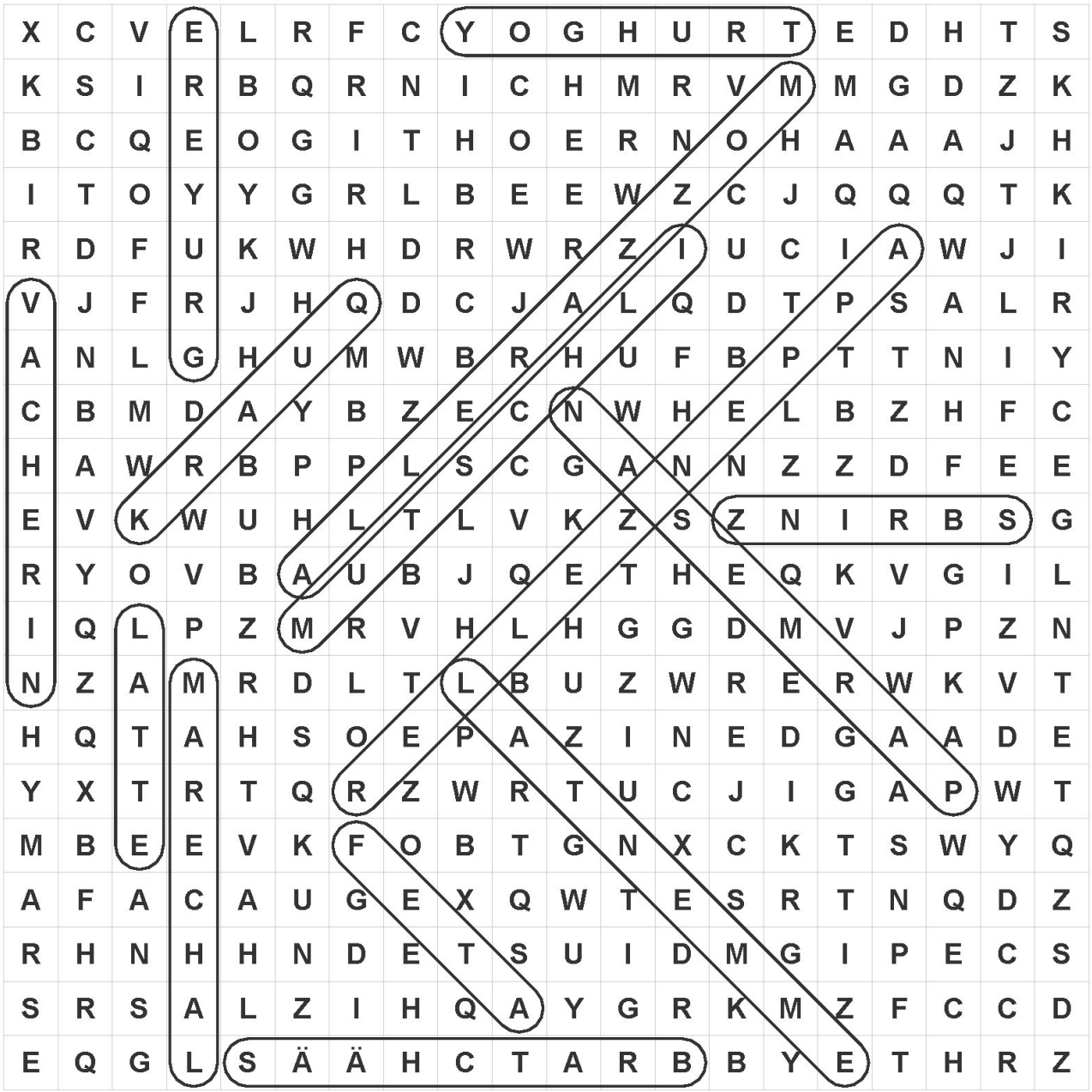
VACHERIN
SBRINZ

MUTSCHLI
QUARK

canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Anhang 9.
Antworten des Wortsuchgitters

Auf der Suche nach den 14 Milchprodukten



canton de vaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Kontakt und Informationen

Kontakt
Fourchette verte Vaud
Unisanté
Route de la Corniche 21
1010 Lausanne
021 545 10 15
vd@fourchetteverte.ch

Fourchette verte
www.fourchetteverte.ch

Informationen
Unisanté Alimentation