

## 2-3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich

Wie viel ist eine Portion?

- 2dl Milch
- 150–200g Joghurt, Quark oder Hüttenkäse
- 30g Halbhart-/Hartkäse
- 60g Weichkäse

Die empfohlenen Portionen lassen sich problemlos über den Tag verteilen – vom Zmorge bis zum Znacht.

Gesund und nachhaltig:

# Milchprodukte im Alltag

Die Schweizer Ernährungsempfehlungen betonen die Bedeutung von 2–3 Portionen Milchprodukten täglich. Sie versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen und tragen zu einer gesunden, nachhaltigen Ernährung bei.

Die Ernährungsempfehlungen\* unterstreichen die zentrale Rolle von Milch und Milchprodukten in einer ausgewogenen Ernährung. So liefern Milch und Milchprodukte Kalzium, das für starke Knochen und Zähne unverzichtbar ist, und enthalten Vitamin D, das die Kalziumaufnahme unterstützt. Dazu kommen B-Vitamine und Jod, die den Stoffwechsel ankurbeln und eine wichtige Rolle für die Schilddrüse spielen. Hochwertige Proteine in Milchprodukten fördern ausserdem den Muskelaufbau und helfen, den Körper fit zu halten.

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



### Genussvolle Milchprodukte im Alltag

Ob Zmorge, Zmittag oder Zvieri – Milchprodukte passen in jede Mahlzeit. Ein Birchermüesli mit Joghurt, Haferflocken und Früchten sorgt für einen schwungvollen Start in den Tag. Mittags macht ein Gemüserisotto mit Reibkäse nicht nur satt, sondern liefert auch wichtige Nährstoffe. Und eine cremige Matcha-Latte bringt am Nachmittag den nötigen Energiekick.

### Nachhaltigkeit durch regionale Produkte

Schweizer Milchprodukte erfüllen höchste Standards, unter anderem in den Bereichen Tierwohl und Fütterung. Mit dem Kauf von regionalen Milchprodukten unterstützt du die lokale

Wirtschaft und reduzierst die Transportwege. Kaufst du direkt bei den Landwirt:innen in der Region, zum Beispiel in einem Hofladen, kannst du dich zudem selbst davon überzeugen, wie die Lebensmittel produziert wurden, und du trägst zu fairen Preisen bei.

### Ein wertvoller Beitrag zur Ernährung

Milchprodukte sind vielseitig, gesund und nachhaltig. Die Empfehlung von 2–3 Portionen täglich lässt sich leicht umsetzen. So kommst du zu den wertvollen Nährstoffen, die dein Körper braucht. Mit regionalen Produkten tust du nicht nur dir selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

\* Herausgegeben vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)



Mehr Informationen zu den Ernährungsempfehlungen  
[swissmilk.ch/lebensmittelpyramide](https://swissmilk.ch/lebensmittelpyramide)

swissmilk