



Kuhle Milch ist einfach cool

Seit längerer Zeit beunruhigte uns, dass an der OSW keine Schulmilch mehr getrunken wird. Die Cafeteria hat den Verkauf eingestellt, weil die Nachfrage zu gering war. Dabei wissen wir, dass Milchprodukte gerade für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen so wichtig sind. Der ehemalige Gesundheits- und Ernährungsexperte des WDR, Prof. H. Bankhofer, fasst zusammen:

Milch und Milch-Produkte liefern Eiweiß von hoher Qualität. Aus dem Milchprotein können wir besonders leicht und schnell körpereigene Eiweißstoffe und Muskelmasse aufbauen.

DIE MILCH LIEFERT UNS CALCIUM

In erster Linie aber ist Milch als Calcium-Quelle unverzichtbar. Der Mensch braucht täglich 800 bis 900 Milligramm Calcium. Das erreicht man mit einem Glas Buttermilch, einem Becher Joghurt und 3 Scheiben Käse. Calcium ist der wichtigste Struktur-Bestand unserer Knochen und Zähne. Es ist wichtig, dass wir jeden Tag neues Calcium zuliefern, da unsere Knochen ständig auf- und wieder abgebaut werden.

CALCIUM MANAGT UNSER GEHIRN

Das Calcium ist im Gehirn aber auch der Manager für das Nervensystem. Daher macht es Sinn, an stressreichen Tagen Milchprodukte in den Speiseplan einzubauen. Außerdem ist wichtig: Wenn die Knochen mit genügend Calcium versorgt sind, nehmen sie keine oder nur wenig Umweltschadstoffe auf, wie etwa Blei und Cadmium.

MILCH HAT (FAST) ALLE VITAMINE

Doch es gibt in der Milch noch viele andere interessante Inhaltsstoffe: Sie liefert die ganze Palette an B-Vitaminen für Nerven, Energie und Schönheit: B 1, B 2, B 6, B 12. Milch liefert aber auch Vitamin E, ein Jungbrunnen-Vitamin. Milch enthält aber auch Magnesium für Herz und Kreislauf, Zink für die Immunkraft, Eisen für die Energie und fürs Blut.

In der **Mensa** und in der **Cafeteria** werden in der **Frühstückspause** Frischmilch, Kakao und Milch - Mix - Getränke **kostenlos** ausgegeben.

Über die Firma Ringk (die inzwischen REWE-food-service eingegliedert wurde, beziehen wir Bio - Milch von der Upländer Bauernmolkerei und verarbeiten in den Mix - Getränken Bio - Obst. Die Geschäftsführerin von Ringk, Kathrin Willhardt ist eine ehemalige OSW - Schülerin, die uns berät und unterstützt. Vorbereitet werden die Getränke durch unser Personal in der Mensa und mit freiwilliger Hilfe von Schülerinnen und Schülern. Unsere Geschäftspartner unterstützen uns durch eine „faire Preisgestaltung“.

Täglich werden inzwischen etwa 2-300 Gläser Milch getrunken.

Für manche Kinder und Jugendliche wird unser Angebot nicht verlockend sein, denn sie vertragen keinen Milchzucker oder sind allergisch gegen Milcheiweiß. Wenn Ihr zu dieser Gruppe gehört, spricht bitte die SV an. Mit Euch zusammen, können wir uns vielleicht eine Alternative überlegen, wenn Ihr das wollt.