



Dresden, den 19.09.2005

00/05

Sachsen genießen Milch

10. Sächsische Ernährungswoche eröffnet

Das Sächsische Staatsministerium für Soziales und der Arbeitskreis Ernährungsberatung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben heute in Chemnitz den Startschuss für den Auftakt zur 10. Sächsischen Ernährungswoche gegeben. Unter dem Motto „Sachsen genießen Milch“ finden, in der Zeit vom 19. bis 23. September 2005, sachsenweit über 140 Veranstaltungen statt, die sich mit gesunder Ernährung und Genießen beschäftigen.

Milch und deren Produkte gelten als zentrale Lebensmittel einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Gesundheitsministerin Helma Orosz: „Wer in frühen Jahren durch eine hohe Calciumzufuhr und ausreichend Bewegung vorgesorgt hat, zehrt im Alter lange von seiner hohen Knochendichte und leistet damit den besten Beitrag zur Prävention einer Osteoporose.“

Gerade Kinder brauchen zum Wachstum und Aufbau einer optimalen Knochendichte Tag für Tag eine ausreichende Calciumzufuhr. Dabei bilden Milch, Joghurt und Käse die Calciumlieferanten schlechthin. Viel häufiger als im Vergleich zu Milch greifen Kinder und Erwachsene zu fettarmen Käse, was für eine ausgewogene Relation der Makronährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate positiv ist.

Essen, Trinken und Genießen stehen für Lebensqualität und damit auch für ein Stück Kultur. Der Arbeitskreis Ernährungsberatung der DGE zeigt mit seinen zahlreichen Veranstaltungen, dass sich gesunde Ernährung und Genießen nicht ausschließen. Milch bietet sich hier geradezu an, denn es gibt eine unbeschreibliche Vielfalt an verarbeiteten Produkten auf Milchbasis und natürlich auch an entsprechenden Rezepten.

Weitere Informationen unter www.sachsen-genieessen-milch.de.