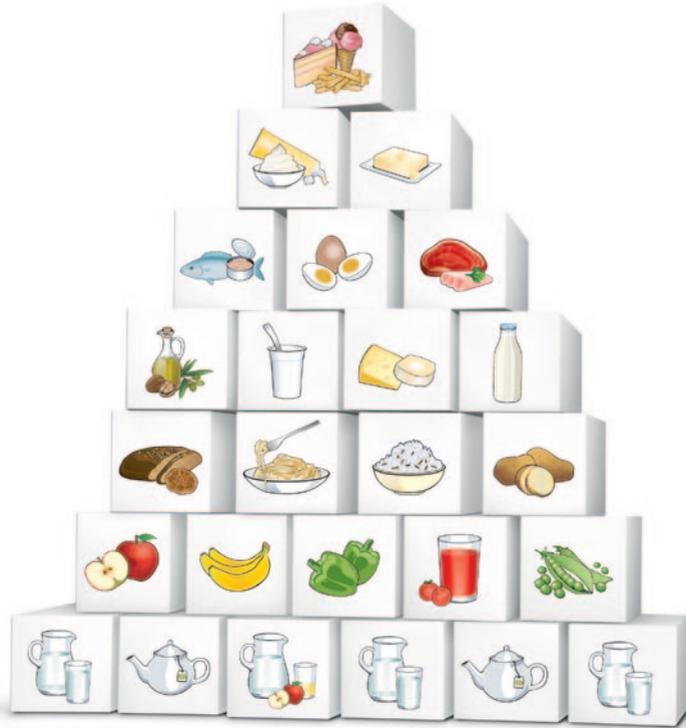


Gesunde Jause von zu Hause

Mit praktischen
Tipps zu jedem
Rezept!



Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Unsere Jausenrezepte gehen schnell und kosten nicht mehr als eine fertig gekaufte Wurstsemmel.

Gesunde Jause von zu Hause

Neben Heften und Stiften darf in der Schultasche die Jause nicht fehlen. Sie gibt Ihrem Kind die Kraft und Energie, die es für den anstrengenden Schulalltag braucht. Wer Frühstück und Jause verweigert, wird bald müde und kann dem Unterricht schwerer folgen.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie Tipps und Ideen, wie Sie Ihrem Kind täglich eine gesunde und schmackhafte Jause zubereiten. Unsere Jausenrezepte dauern drei bis fünf Minuten und kosten nicht mehr als eine fertig gekaufte Wurstsemmel.





Die großen 4 der gesunden Jause kommen in die Box

Zur gesunden Schuljause dürfen die großen 4 nicht fehlen! Dazu zählen Getreideprodukte wie Brot oder Müsli, Milch und Käse, ein Stück Obst und Gemüse und ein Getränk.

- Brot & Co:**
- + Hoher Anteil an Vollkorn
 - + Je dunkler das Pausenbrot, desto besser.
 - + Eine dicke Schnitt Brot, dafür den Belag dünner halten.
 - Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein.
- Milch & Käse:**
- + Käse unter 45% F.i.T.
 - + Joghurt
 - + Milch, Buttermilch, Sauermilch oder Molkegetränke
 - Süße Milchnacks und -riegel enthalten oft wenig Milch, dafür viel Zucker. Sie gelten daher eher als Naschereien.
- Obst & Gemüse:**
- + kann man auch auf das Brot legen
- Getränke:**
- + Wasser
 - + gespritzte Fruchtsäfte mit viel Wasser
 - + ungezuckerter Fruchtetee
 - Limonaden, Fruchtnektare oder Sirupe enthalten viel Zucker: Auf alle Fälle mit viel Wasser verdünnen!
 - Eistee und Cola-Getränke enthalten viel Zucker und Koffein.

Grün, Gelb, Rot hilft bei der Auswahl

Wählen Sie am besten oft aus dem grünen, manchmal aus dem gelben und selten aus dem roten Ampelbereich. Auf Seite 14 und 15 finden Sie auch noch einen schnellen Überblick, der Ihnen die Wahl des richtigen Nahrungsmittels erleichtert.

	<ul style="list-style-type: none"> + Vollkornbrot + Vollkorngebäck + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt 	<ul style="list-style-type: none"> • Mischbrot • ungesüßte Cornflakes • Obstkuchen • Germteiggebäck • Reiswaffeln 	<ul style="list-style-type: none"> – Weißbrot/-gebäck – gesüßte Frühstücksprodukte – Schoko- oder Knuspermüsli – Plundergebäck – Blätterteiggebäck
	<ul style="list-style-type: none"> + Naturjoghurt + 1 Becher / 1 Glas Milch + Buttermilch + Käse (45% F.i.T.) + Topfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kakao mit wenig Zucker 	<ul style="list-style-type: none"> – fett- & zuckerreiche Fruchtjoghurts – Kakao mit viel Zucker – fetter Käse (50% F.i.T.) – (Milch) Schokolade – Milchschnitte – Waffeln mit süßer Fülle
	<ul style="list-style-type: none"> + frisches Obst & Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • getrocknetes Obst 	
	<ul style="list-style-type: none"> + Schinken + magere Wurst + vegetarische Aufstriche + Topfenaufstriche + Frischkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tl. Marmelade • 1 Tl. Honig • Butter/Margarine in kleinen Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> – fette Wurst – Knabberwürste – Marmelade (mehr als 1 Tl.) – Honig (mehr als 1 Tl.) – Butter/Margarine dick bestrichen – Nuss-Nougat-Creme

Einser-Burger

Gebäck: + 1 Vollkorngebäck
Belag: + Kräuteraufstrich
+ 1 Scheibe Schinken
+ Gurkenscheiben

Knabberei: + Trauben
+ Beeren

Getränk: + 1 Flasche: Mischung aus viel Wasser und
Birnen-saft (100%ig ohne Zuckerzusatz)

*Einfach regelmäßig
essen und trinken:
Dadurch kann sich
Ihr Kind besser
konzentrieren!*



Papagei-Jause

Brot: + 2 Scheiben Vollkornbrot
Belag: + 2 Scheiben fettarme Wurst (z.B. Putenwurst, Krakauer)
+ 1 Scheibe Käse
+ Tomaten und Salatblatt

Knabberei: + Cherry-Tomaten, Paprikastifte
+ 1 kleiner Apfel

Getränk: + 1 Flasche gespritzten Apfelsaft

*Einfach bunt:
Ein Salatblatt, Gurken-
scheiben oder Apfelspalten
lassen das Jausenbrot
leckerer aussehen und
es schmeckt saftiger!*



Doppeldecker

Brot: + 2 Scheiben Krustenbrot
Belag: + Frischkäse
+ 2–3 Scheiben fettarme Wurst
+ roter Paprika

Knabbererei: + Karottenstifte und Gurkenscheiben
+ 1 Birne

Getränk: + 1 Packerl Schulmilch

*Einfach zum Essen:
Obst und Gemüse
schön waschen
und in mundgerechte
Stücke schneiden.*



Käse-Express

Brot: + 2 Scheiben Mischbrot
Belag: + Butter
+ 2 Scheiben Käse
+ Kresse oder Schnittlauch

Knabbererei: + Cherry-Tomaten, Radieschen
+ 1 kleiner Apfel

Getränk: + 1 Flasche Wasser

*Einfach in die Box:
In der Jausenbox bringt
Ihr Kind seine Jause
frisch und unbeschädigt
in die Schule.*



Bären-Jause

- Müsli:** + Joghurt mit Getreideflocken
+ Nüsse
- Knabbererei:** + Obstsalat
- Getränk:** + 1 Flasche kalter Früchtetee

*Einfach durchprobieren:
Variieren Sie auch
bei den Nussorten
zum Müsli.*



Zebra-Brote

- Brot:** + 2 Scheiben Pumpernickel (gibt es auch rund) oder Vollkornbrot
- Belag:** + Frischkäse
- Zubereitung:** einmal zusammengelegtes, bestrichenes Brot in 4 Teile schneiden und noch einmal mit Frischkäse verbinden
- Knabbererei:** + Karottenstifte
+ Obstspieße
- Getränk:** + 1 Flasche Orangensaft
(100%ig ohne Zuckerzusatz)

*Einfach aufspießen:
Obststücke lassen sich
nett auffädeln, da macht
das Essen gleich
doppelt Spaß!*



Spiderman-Spieße

- Spieß:** + Vollkornbrot mit Frischkäse
+ Paprikastücke, Gurken- und Tomatenscheiben
- Knabbererei:** + 1 Stück Banane, Mandarine oder Orangenstücke
- Getränk:** + 1 Flasche: Mischung aus viel Wasser und Traubensaft
(100 %ig ohne Zuckerzusatz)

*Einfach Abwechslung:
Einmal eine andere
Brotsorte, einen anderen
Käse, verschiedenes
Obst probieren.*



Winni-Puh-Brötchen

- Gebäck:** + 1 Vollkornweckerl (Grahamweckerl)
- Belag:** + Topfen
+ Marmelade; Honig oder Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, ...)
- Knabbererei:** + Nüsse
- Getränk:** + 1 Flasche Obstsaft (100 %ig ohne Zuckerzusatz)

*Einfach mitreden:
Lassen Sie Ihr Kind
mitbestimmen,
wie die Jause
aussehen soll.*



Die richtige Wahl auf einen Blick!

Ersetze die Produkte aus dem roten Bereich einfach durch die Gesunden aus dem grünen Bereich!

Wähle!



A vertical green box with a white border containing four images of healthy food choices. From top to bottom: a loaf of whole-grain bread, a bowl of white cottage cheese, a sandwich with lettuce, tomato, and sprouts, and a piece of salmon on a plate.

Vermeide!



A vertical red box with a white border containing four images of unhealthy food choices. From top to bottom: a pile of pastries, a block of butter being cut, a slice of bread with butter, and a plate of fried food.

Wähle!



A vertical green box with a white border containing four images of healthy food choices. From top to bottom: a bowl of yogurt with banana slices and nuts, a plate of fresh fruit including oranges, strawberries, and blueberries, a bowl of vegetable sticks, and a glass of water with a lemon slice.

Vermeide!



A vertical red box with a white border containing four images of unhealthy food choices. From top to bottom: a chocolate-covered wafer bar, a plate of chocolate chip cookies, a basket of french fries, and a glass of beer being poured.

Erstellt von der:



In Zusammenarbeit mit:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Grafischer Entwurf: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Grafische Umsetzung: Boom Jelly | www.boomjelly.com

5. Überarbeitete Auflage: April 2014