

Gesunde Jause von zu Hause

Mit praktischen
Tipps zu
jedem Rezept!



Ein Einser für die gesunde Schuljause

Endlich sind die ersten zwei, drei Schulstunden geschafft, die Glocke läutet – Es ist große Pause: Zeit zum Auspacken, endlich Zeit zum Abbeißen! Jetzt gibt es Einser für gesunde und schmackhafte Jausensnacks der Mädchen und Buben in der Klasse.

Die tägliche Schuljause legt einen wichtigen Grundstein dafür, wie fit die Kinder im Unterricht sind. In diesem Folder finden Sie wertvolle Tipps für eine abwechslungsreiche Jause und Ideen, wie die gesunde Schuljause bei Ihrem Kind auch zur Nummer Eins wird.



Albert Maringer
Obmann der OÖGKK



Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer
Gesundheitsreferent



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

Gesunde Jause von zu Hause

Neben Hefen 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:

- + Je dunkler das Pausenbrot, desto besser.
- + Eine dicke Schnittke Brot, dafür den Belag dünner halten.
- Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein.

Milch & Käse:

- + Käse unter 45 % F.i.T.
- + Joghurt
- + Milch
- Süße Milchschnacks 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
- + gut gespritzte Fruchtsäfte
- + ungezuckerter Früchtetee
- Limonaden, Fruchtnektare oder Sirupe enthalten viel Zucker: Auf alle Fälle mit 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 finden sie auch noch einen schnellen Überblick, der Ihnen die Wahl des richtigen Nahrungsmittels erleichtert.



Häufig essen!



Nur manchmal!



Besser nicht!



Brot & Co

- + Vollkornbrot
- + Vollkorngebäck
- + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt

- Mischbrot
- ungesüßte Cornflakes
- Obstkuchen
- Germteiggebäck
- Reiswaffeln

- Weißbrot/-gebäck
- gesüßte Frühstückspunkte
- Schoko- oder Knuspermüsli
- Plundergebäck
- Blätterteiggebäck



Milch & Käse

- + Naturjoghurt
- + 1 Becher/Glas Milch
- + Buttermilch
- + Käse (45 % F.i.T.)
- + Topfen

- Kakao mit wenig Zucker

- fett- & zuckerreiche Fruchtjoghurts
- Kakao mit viel Zucker
- fetter Käse (50 % F.i.T.)
- (Milch)Schokolade
- Milchschnitte
- Waffeln mit süßer Fülle



Obst & Gemüse

- + frisches Obst & Gemüse

- getrocknetes Obst

-



Auf's Brot

- + Schinken
- + magere Wurst
- + vegetarische Aufstriche
- + Topfenaufstriche
- + Frischkäse

- 1 Tl. Marmelade
- 1 Tl. Honig
- Butter/Margarine in kleinen Mengen

- fette Wurst
- Knabberwürste
- Marmelade (mehr als 1 Tl.)
- Honig (mehr als 1 Tl.)
- Butter/Margarine dick bestreichen
- Nuss-Nougat-Creme

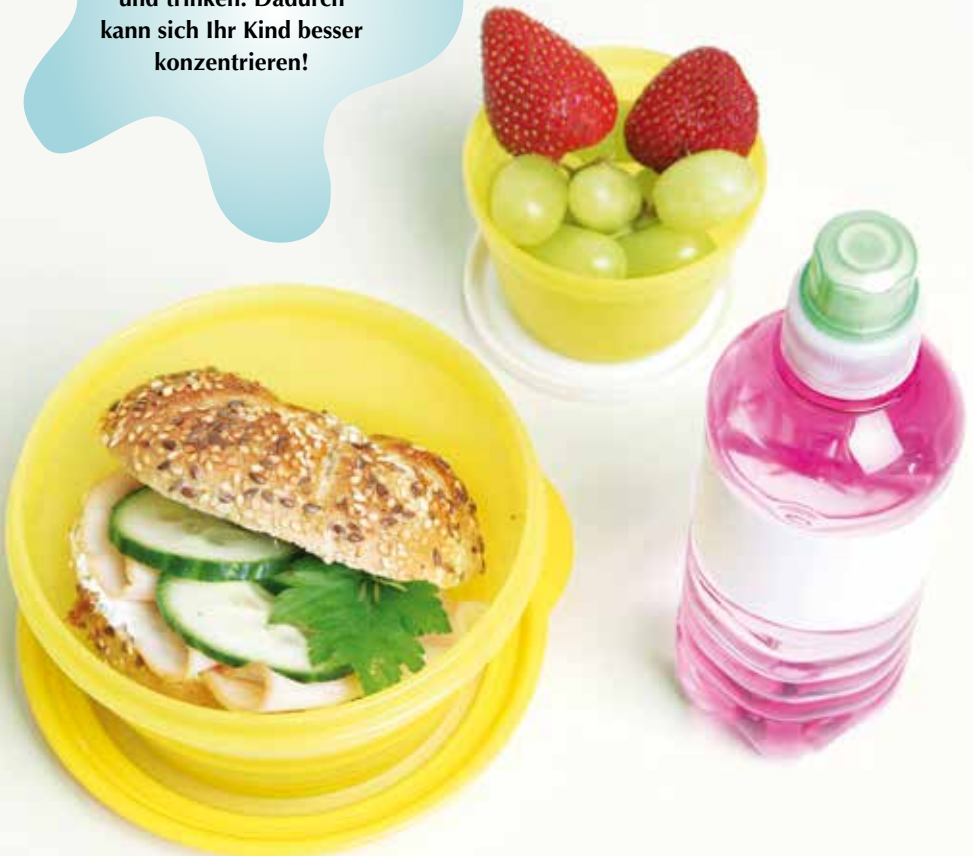
Einser-Burger

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

Knabberei: + Trauben
+ Beeren

Getränk: + 1 Flasche: Mischung aus Wasser und Birnensaft (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
+ 1 Scheibe Käse
+ Tomaten und Salatblatt
- Knabbererei: + Cherry-Tomaten, Paprikastifte
+ 1 kleiner Apfel
- Getränk: + 1 Flasche gespritzten Apfelsaft

Einfach bunt: Ein Salatblatt, Gurkenscheiben 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
schon waschen und in
mundgerechte Stücke
schneiden.**



Käse-Express

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

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
- Knabberei: + 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 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...)
Knabberei: + 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!



Wähle!



Vermeide!



Gesunde Ernährung, gesunde Kinderzähne

Zähne zwei Mal täglich mindestens zwei Minuten nach der KAI-Methode mit Zahnpasta putzen:

Die KAI-Methode:

Nach jeder Mahlzeit
den Mund mit
Wasser ausspülen!

K



K wie Kauflächen

Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.



A



A wie Außenflächen

Die Außenflächen jedes Zahns mit fünf kleinen Kreisen bürsten und die Zahnbürste vom Zahnfleisch zur Kaufläche rollen („von rot nach weiß“).



I



I wie Innenflächen

Die Innenflächen wie Außenflächen putzen. Bei den Schneidezähnen die Zahnbürste senkrecht halten.



- Nachputzen durch die Eltern bis zum 10. Lebensjahr.
- Jedes Kind benötigt eine eigene Zahnbürste, dem Alter des Kindes entsprechend.
- Zahnbürsten mindestens alle drei Monate und nach Krankheiten austauschen.
- Die Zahnbürsten immer sorgfältig abspülen und gut trocknen lassen.
- Nach dem Zähneputzen abends nichts mehr essen, nur mehr Wasser trinken.
- Zwei Mal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Wir fördern Gesundheit!



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich



Information:

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz,
Tel: 05 78 07 - 10 35 15, www.oegkk.at

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK
Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK, Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK, Druck: BTS