

Praxistipp: Bunte Spieße für die Jause

Material (für 15-20 Kinder):

500g milder Käse (z.B. Butterkäse, Gouda), 200-500g Trauben, 200-500g Cocktailtomaten, 1-2 Gurken, festes Schwarzbrot, Messer, Schneidbretter, Holzspieße.

Alle Zutaten außer Tomaten und Trauben werden in kleine Würfel geschnitten und abwechselnd von den Kindern auf die Holzspieße gesteckt. Vorher Hände waschen nicht vergessen! Je nach Jahreszeit und Gusto können alternative Obst- und Gemüsesorten verwendet werden. Bei jüngeren Kindern die Zutaten bereist vorgeschnitten mitbringen, ältere Schülerinnen und Schüler können auch beim Schneiden mithelfen.

Quelle: mod. nach Jausenplakat des Projekts „MAXIMA“ der aks gesundheit GmbH,

https://kinderessengesund.at/aks_rezepte_jausenplakat

Literaturtipps:

AGES, BMSGPK, DVSV (2020): So schmeckt's uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige. Zum Download unter www.richtigessenvonanfangen.at

Brüggemann, I. (2022): Mein Frühstück für unsere Zukunft. Bundeszentrum für Ernährung, Bonn. www.ble-medienservice.de

Graf, G.; Pnitzko, U.; Tenberge-Weber, U. (2018): Bärenstarke Kinderkost. Verbraucher-Zentrale NRW. www.ratgeber-verbraucherzentrale.de

Linktipps:

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit:

www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/

Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich

www.kinderessengesund.at

GIVE-Online Schwerpunkt „Essen und Trinken in der Schule“:

www.give.or.at/themen/essen-trinken-in-der-schule

Verein Land schafft Leben www.landschaftleben.at

Text: Dr. Sonja Schuch

Titelbild: © Natalia Klenova – fotolia.com; Bild innen: © Matthias Stolt – fotolia.com

© GIVE – Servicestelle 2015/akt. 2023



**Fit und mit Power
durch den
Vormittag
Die optimale Schuljause**

GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien

Tel. 01/58900 372, Mail: info@give.or.at

www.give.or.at

**GIVE - Servicestelle für Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen.**

Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.

WARUM SIND DAS FRÜHSTÜCK UND DIE JAUSE SO WICHTIG?

Kinder und Jugendliche benötigen am Morgen ausreichend Energie und Nährstoffe, damit sie in der Schule fit, wach und leistungsfähig bleiben. Während sie schlafen, werden zur Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Körperfunktionen ihre Energiespeicher in Anspruch genommen. Ein ausgewogenes Frühstück und eine nahrhafte Schuljause füllen die Energiespeicher und geben Kraft für den Vormittag in der Schule. Aber nicht alle haben morgens schon Appetit und oft fehlt einfach die Zeit zum Frühstück. Hier ein paar Tipps für "Morgenmuffel und Co.":

- Alles was am Vorabend erledigt wird, z.B. Tisch decken oder die Schultasche einpacken, spart am Morgen Zeit.
- Wer morgens noch nichts essen kann, sollte zumindest ein Glas Fruchtsaft, Milch oder Kakao trinken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- Je weniger gefrühstückt wird, umso ausgiebiger sollte die Schuljause sein.
- Etwas früher aufstehen und gemeinsam frühstücken lohnt sich, denn niemand isst gern alleine.

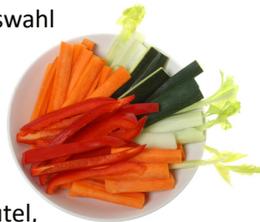
WIE SIEHT DIE IDEALE JAUSE AUS?

Zu einem optimalen Frühstück und einer idealen Jause gehören Getreideprodukte (z.B. Brot und Müsli), Milch und Milchprodukte (z.B. Trinkmilch, Joghurt, Buttermilch), frisches Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Bananen) oder Rohkost (z.B. Karotten, Gurkenscheiben, Paprikastifte). Das Frühstück zuhause und die Pausenverpflegung in der Schule sollten sich ergänzen und gemeinsam mehr als ein Drittel der täglich benötigten Energie und Nährstoffe liefern.

Brot, Gebäck & Co. dürfen auf keinen Fall fehlen. Sie sind wichtige Kohlenhydrat- und somit Energielieferant. Manche Kinder mögen es pur, andere belegt mit Käse oder Schinken oder einem Aufstrich. Alternativ kann auch einmal Zwieback, Knäckebrot oder Ähnliches für die Jause eingepackt werden. Gut ist, was schmeckt. Je öfter zu dunklen Sorten und Vollkornprodukten gegriffen wird, umso besser.

Milch/-produkte, Wurst, Käse und Aufstriche sind wichtige Eiweißquellen und bringen Abwechslung in die Jausenbox. Achten Sie bei der Auswahl der Produkte auf den Fett- und Zuckergehalt. Manche Produkte liefern mehr Energie als notwendig. Bei Milchunverträglichkeiten gibt es mittlerweile zahlreiche Ersatzprodukte auf pflanzlicher Basis. *Tipp:* Ein Topfenaufstrich lässt sich einfach selbst herstellen. Einfach Topfen mit Joghurt oder Sauerrahm verrühren, würzen, Kräuter dazu und fertig.

Obst und Gemüse sind ideale Pausensnacks. Je nach Saison ist die Auswahl groß und für Abwechslung gesorgt. Verwenden Sie saisonale und regionale Obst- und Gemüsearten und achten Sie darauf, dass sie sich gut portionieren lassen. Ideal zum Mitnehmen sind beispielsweise Karotten- oder Gurkensticks, kleine Tomaten oder Radieschen, ein Stück Apfel, eine kleine Birne, eine halbe Banane oder ein paar Beeren. Vorsicht: Die populären Quetschies, Mus aus Obst im Quetschbeutel,



enthalten manchmal sehr viel Zucker. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich. (vgl. Konsument 11/19)

Getränke müssen mit dabei sein. Ideal sind Trinkwasser, gespritzte Fruchtsäfte oder Mineralwasser. Limonaden, Fruchtsaftgetränke oder Eistee sind oft sehr stark gezuckert und Getränke wie Cola und Energydrinks enthalten zudem Koffein. Sie sind daher keine geeigneten Durstlöcher.

SIND KINDERLEBENSMITTEL ZU BEVORZUGEN?

Kinderlebensmittel sind Produkte, die sich in Aufmachung und Werbung speziell an Kinder richten. Comics, Sticker oder beliebte Kinderfiguren sollen zum Kauf verführen. Sogenannte Kinderlebensmittel bieten keinerlei Vorteile gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln. Sie sind gekennzeichnet durch kleinere Portionen und höhere Preise. Obwohl von der Werbung als gesunde Zwischenmahlzeit angepriesen, weist diese Produktgruppe meist einen hohen Zucker- und Fettanteil auf. Manche Produkte sind künstlich gefärbt, aromatisiert oder mit beliebigen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. (vgl. www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/kinderernaehrung/kinderlebensmittel)

TIPPS - SO KOMMT DIE GESUNDES JAUSE AN!

- Neue Komponenten schrittweise anbieten. Abwechslung ist gut, aber zu oft etwas Neues kann Kinder auch überfordern.
- Geben Sie bei der Auswahl den Rahmen vor, lassen Sie das Kind aber mitentscheiden. Üben Sie keinen Zwang aus, aber ermutigen Sie das Kind etwas Neues zu probieren.
- Berücksichtigen Sie die Lieblingsjause des Kindes und überlegen Sie gemeinsam mit ihm, was es vielleicht einmal ausprobieren mag.
- Manchmal bleibt die Jausenbox voll. Fragen Sie bewusst nach, was der Grund dafür ist. Nur wenn Sie wissen, ob es Zeitmangel, geschmackliche Gründe oder Appetitlosigkeit waren, können Sie beim nächsten Mal besser planen. Es nützt keinem, wenn der Inhalt regelmäßig im Müll landet.
- Praktikable Lösungen sind insbesondere bei jüngeren Kindern wichtig. Alles, was auch nach ein paar Stunden ungekühlt noch appetitlich aussieht, ist geeignet. Nicht alle Lebensmittel vertragen Wärme gut: Klein geschnittenes Obst wird rasch braun, manche Käsesorten noch intensiver im Geschmack.
- Ein Jausenbox mit Unterteilungen ist eine sinnvolle Anschaffung. Sie verhindert, dass die Jausenbestandteile durcheinanderfallen, und spart Verpackungsmüll.
- Lebensmittel, die viel Feuchtigkeit abgeben, lieber nicht ins Brot oder Weckerl geben, da dieses sonst schnell durchweicht wird.
- Achten Sie bei der Auswahl auf Lebensmittel, die die Kinder in die Hand nehmen können und die einfach zu essen sind.
- Naschereien sind bei den meisten Kindern beliebt. Schokoriegel, Muffins, Gummibärchen und Co. sollten aber die Ausnahmen und nicht die Regel sein. Sie sind keine geeigneten Sattmacher und tragen wenig zur Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bei. Vorsicht: Auch Müsliriegel sind in der Regel sehr zucker- und fettreich.