## Praxistipp: Bunte Jausenspieße

**Material & Zutaten für 15-20 Kinder:**

500g milder Käse (Butterkäse, Gouda), 200-500g Trauben, 200-500g Cocktail-tomaten, 1-2 Gurken, Schwarzbrot, Messer, Schneidbretter, Holzspieße.

1. Hände waschen.
2. Alle Zutaten (außer Tomaten und Trauben) in kleine Würfel schneiden.
3. Zutaten abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

Je nach Jahreszeit und Gusto können alternative Obst- und Gemüsesorten verwendet werden. Bei jüngeren Kindern die Zutaten bereits vorgeschnitten mitbringen, ältere Schüler:innen können auch beim Schneiden mithelfen.

**Quelle**: mod. nach Jausenplakat des Projekts "MAXIMA" der aks gesundheit GmbH
https://kinderessengesund.at/aks_rezepte_jausenplakat

## Literaturtipps


"Tutgut!" . **www. richtigessenvonanfang.at**
Brüggemann, I. (2022). Mein Frühstück für unsere Zukunft. Bundeszentrum für Ernährung, Bonn. **www.ble-medienservice.de**
Gilcher, J.; Janthur, G. (2024). Bärenstarke Kinderkost. Verbraucher Zentrale NRW. **www.ratgeber-verbraucherzentrale.de**


## Linktipps

www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/
www.kinderessengesund.at
www.give.or.at/themen/essen-trinken-in-der-schule
www.landschafftleben.at
www.noetutgut.at/ernaehrung

# Fit & Powerful durch den Vormittag

## DIE OPTIMALE SCHULJAUSE

## KONTAKT


© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Wiedner Hauptstr. 32 | 1040 Wien

Tel. 01-58 900-372

info@give.or.at


www.give.or.at

give - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Eine Initiative von BMB, BMASGPK und ÖJRK

Bundesministerium Bildung
Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ


Text: Dr. Sonja Schuch | Titelbild: Natalia Klenova - fotolia.com

## WARUM SIND DAS FRÜHSTÜCK UND DIE JAUSE SO WICHTIG?

Kinder und Jugendliche benötigen am Morgen genügend Energie und Nährstoffe, um in der Schule fit, wach und leistungsfähig zu sein. Während des Schlafens werden ihre Energiespeicher zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen genutzt. Ein ausgewogenes Frühstück und eine gesunde Schuljause helfen, diese Speicher wieder aufzufüllen und geben Kraft für den Schultag. Doch nicht alle haben morgens Appetit, und oft fehlt es an Zeit für das Frühstück.

## TIPPS FÜR MORGENMUFFEL & CO

Schultasche abends packen spart morgens Zeit.
Kein Appetit? Ein Glas Saft, Milch oder Kakao bringt den Kreislauf in Schwung.
Je weniger gefrühstückt wird, umso ausgiebiger sollte die Schuljause sein.
Früher aufstehen und gemeinsam frühstücken – das macht es gemütlicher.

## 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

Ein optimales Frühstück und eine ideale Jause bestehen aus Getreideprodukten (z. B. Brot, Müsli), Milchprodukten (z. B. Milch, Joghurt), frischem Obst (z. B. Äpfel, Bananen) oder Rohkost (z. B. Karotten, Gurken).

**Wichtig:** Das Frühstück und die Pausenverpflegung in der Schule sollten sich ergänzen und gemeinsam über ein Drittel des täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs decken.

**Brot, Gebäck & Co.** dürfen auf keinen Fall fehlen. Getreideprodukte sind unverzichtbare Kohlenhydrat- und somit Energielieferanten. Ob pur, mit Käse, Schinken oder Aufstrich – Hauptsache, es schmeckt. Alternativ eignen sich auch Zwieback oder Knäckebrot für die Jause. Dunkle Sorten und Vollkornprodukte sind besonders empfehlenswert.

**Milch/-produkte, Wurst, Käse & Aufstriche** sind eiweißreich und sorgen für Abwechslung in der Jausenbox. Achten Sie auf Fett- und Zuckergehalt, da einige Produkte zu energiereich sind. Für Personen mit Milchunverträglichkeiten, Vegetarier:innen und Veganer:innen gibt es viele pflanzliche Alternativen.

**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 oder Smoothies enthalten manchmal sehr viel Zucker. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.

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

## SO KOMMT DIE GESUNDE JAUSE AN!

- Biete neue Lebensmittel schrittweise an und lasse das Kind mitentscheiden.
- Berücksichtige Lieblingsspeisen und plant gemeinsam Neues.
- Analysiere die Gründe für unberührte Jausenboxen.
- Wähle praktische, unempfindliche Lebensmittel, die auch ungekühlt ansprechend bleiben.
- Nutze Jausenboxen mit Unterteilungen, um Ordnung zu halten und Müll zu vermeiden.
- Vermeide feuchte Lebensmittel, die das Brot durchweichen.
- Setze auf handliche Snacks, die leicht zu essen sind.
- Süßigkeiten sollten seltene Ausnahmen sein, da sie wenig Nährstoffe liefern.