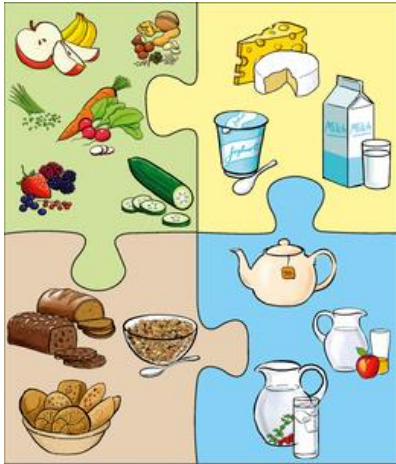


Gesunde Jause für Kindergarten und Schule¹

Eine ausgewogene Vormittagsjause ist die beste Möglichkeit, den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Sie hilft, Leistungstiefs am Vormittag zu vermeiden und wirkt sich positiv auf das körperliche und geistige Wohlbefinden aus. Gerade im Kindergarten- und Schulalter ist die Entwicklung gesunder Ernährungsgewohnheiten wesentlich für das weitere Leben.



Eine Gesunde Jause von zu Hause bzw. das Jausenbuffet in der Schule soll abwechslungsreich, schmackhaft und gesund sein.

Mit unserem Jausenpuzzle haben Sie die wichtigsten Bausteine einer Gesunden Jause auf einen Blick zusammengefasst.

Abbildung: Quelle Land OÖ. Abt. Gesundheit

Die "Großen 4" der Gesunden Jause:

Die "Großen 4" der Gesunden Jause sollen bei jeder Vormittagsmahlzeit eine Rolle spielen, zum Beispiel in Form eines Vollkorngebäcks mit Topfenaufstrich und frischen Gemüsesticks oder als Joghurt mit Haferflocken und frischen Früchten. Der Fantasie sind bei der Zusammenstellung keine Grenzen gesetzt und Wasser als wichtigstes Getränk sollte immer dabei sein.

- **Gemüse und Obst + Nüsse und Kerne**
Idealerweise saisonal und regional bringen sie Abwechslung und Farbe in die Jausenbox und versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Mikronährstoffen.
- **Milch(produkte) und Brotbelag**
Wertvolle Eiweißlieferanten: speziell Milchprodukte und Käse sind eine unentbehrliche Quelle für den Aufbau von starken Knochen und Zähnen. Auf den Fett- und Zuckergehalt achten.
- **Brot, Gebäck und Getreideflocken**
Aus vollem Korn halten sie den Blutzuckerspiegel konstant, sorgen für eine ausreichende Sättigung und liefern Nahrung fürs Gehirn.
- **Getränke - Wasser hat immer Vorrang!**
Kalorienfreie bzw. -arme Getränke sorgen für Konzentration und besseres Lernen.

Erfahrungsgemäß wird neben der spielerischen Vermittlung von gesunder Ernährung die Jause auch lieber gegessen, wenn Kinder miteinbezogen werden.

¹ Quelle: https://www.gesundes-oberoesterreich.at/4572_DEU_HTML.htm; 02.07.2024