Gesunde Jause von zu Hause

Mit praktischen Tipps zu jedem Rezept!

Gesundes Oberösterreich

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

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.

Felix Hinterwirth
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 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:
+ Je dunkler das Pausenbrot, desto besser.
+ Eine dicke Schnitte Brot, dafür den Belag dünner halten.
– Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein.

Milch & Käse:
+ Käse unter 45 % F.i.T.
+ Joghurt
+ Milch
– Süße Milchsnacks 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 und 15 finden sie auch noch einen schnellen Überblick, der Ihnen die Wahl des richtigen Nahrungsmittels erleichtert.

Brot & Co	+ Vollkornbrot + Vollkorngebäck + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt	• Mischbrot • ungesüßte Cornflakes • Obstkuchen • Germteiggebäck • Reiswaffeln	– Weißbrot/-gebäck – gesüßte Frühstücksprodukte – 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 bestrichen – 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
Knabberei:	+ Cherry-Tomaten, Paprikastifte
	+ 1 kleiner Apfel
Getränk:	+ 1 Flasche gespritzen 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
Knabberei:	+ 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

Knabberei: + Obstsalat
Getränk: + 1 Flasche kalter Früchtetee

Einfach durchprobieren: Variieren Sie auch bei den Nusssorten 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

Knabberei: + 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…)

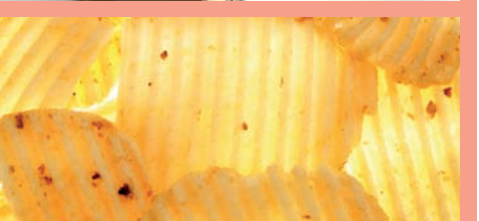
Knabberei: + Nüsse
Getränk: + 1 Flasche Obstsaft (100 %ig ohne Zuckerzusatz)

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

Die richtige Wahl auf einen Blick!

Wähle!

Vermeide!



Gesunde Ernährung, gesunde Kinderzähne

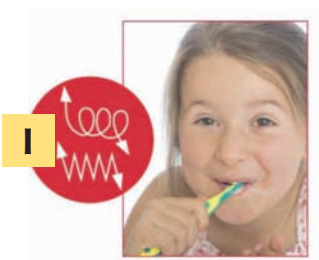
Nach jeder Mahlzeit den Mund mit Wasser ausspülen!

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

Die KAI-Methode:

K wie Kauflächen
Die Kauflächen mit sanften Hin- und Herbewegungen reinigen.

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 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

migrare
Zentrum für MigrantInnen OÖ

mir & uns geht's gut
der kleine Mugg

Fonds Gesundes Österreich

Wir fördern Gesundheit!
SERVICE STELLE SCHULE

LANDESSCHULRAT FÜR OBERÖSTERREICH

Gesundheitsland OBERÖSTERREICH

Gesundes Oberösterreich

GF_07_12

Informationen:
OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, Tel.: 05 78 07 – 10 35 15, www.ooegkk.at

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