

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.



Felix Hinterwirth
Obmann der OÖGKK



**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 Milchsnaacks 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 Nahrungsmittel erleichtert.



	Grün (Good)	Gelb (Sometimes)	Rot (Rarely)
 Brot & Co	<ul style="list-style-type: none"> + Vollkornbrot + Vollkorngebäck + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt 	<ul style="list-style-type: none"> • Mischbrot • ungesüßte Cornflakes • Obstkuchen • Germteiggebäck • Reiswaffeln 	<ul style="list-style-type: none"> – Weißbrot/-gebäck – gesüßte Frühstücksprodukte – Schoko- oder Knuspermüsli – Plundergebäck – Blätterteiggebäck
 Milch & Käse	<ul style="list-style-type: none"> + Naturjoghurt + 1 Becher/Glas Milch + Buttermilch + Käse (45 % F.i.T.) + Topfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kakao mit wenig Zucker 	<ul style="list-style-type: none"> – fett- & zuckerreiche Fruchtjoghurts – Kakao mit viel Zucker – fetter Käse (50 % F.i.T.) – (Milch)Schokolade – Milchschnitte – Waffeln mit süßer Fülle
 Obst & Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> + frisches Obst & Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • getrocknetes Obst 	
 Auf's Brot	<ul style="list-style-type: none"> + Schinken + magere Wurst + vegetarische Aufstriche + Topfenaufstriche + Frischkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tl. Marmelade • 1 Tl. Honig • Butter/Margarine in kleinen Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> – 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

Knabbererei: + 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 Schulumilch

**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
- Knabbererei: + 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...)
Knabberlei: + Nüsse
Getränk: + 1 Flasche Obstsaft (100 %ig ohne Zuckerzusatz)

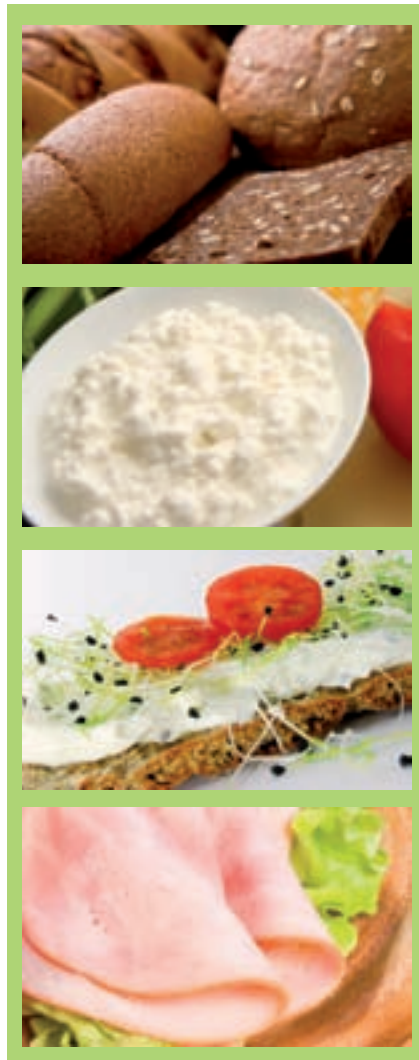
**Einfach mitreden:
Lassen Sie Ihr Kind
mitbestimmen, wie die
Jause aussehen soll.**



Die richtige Wahl auf einen Blick!



Wähle!



Vermeide!



Ersetze die Produkte aus dem roten Bereich einfach durch die Gesunden aus dem grünen Bereich!



Wähle!



Vermeide!



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



Wir fördern Gesundheit!



GF_09_09

Informationen:

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

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Layout und Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Druck: BTS