



SCHRITT FÜR SCHRITT

ZUR JAUSENKÜCHE

Handbuch für Schulen



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH,
Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Text: Rosemarie Zehetgruber, www.gutessen.at;
Fotos: iStockphoto.com und Rita Newman; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka
(www.sul.at); Druckabwicklung: Berger Print GmbH; © Mai 2024

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Seite 4
Jausenküche – ein Angebot für NÖ Volksschulen	Seite 5
Überzeugende Fakten	Seite 6
Jausenküche – ein Thema im Unterricht	Seite 8
Verhältnisse schaffen statt Verhalten bemängeln	Seite 8
Jausenküche in den Unterricht integrieren	Seite 9
Praxis, Praxis, Praxis	Seite 10
Jausenküche – die Komponenten	Seite 11
Was gehört zu einer bedarfsgerechten Jause?	Seite 11
Jausen-Check	Seite 13
Jausenküche – die Umsetzung	Seite 13
Wer bereitet die Jause zu?	Seite 13
Wie oft? Wichtig ist die Regelmäßigkeit!	Seite 17
Wochenplan	Seite 17
Ausstattung für die Jausenküche	Seite 18
Einkauf und Kosten	Seite 21
Mengenbedarf	Seite 22
Wenn etwas übrig bleibt	Seite 23
Wer macht den Abwasch?	Seite 24
Ablauf- und Zeitplan	Seite 24
Hygiene und Sicherheit	Seite 26
Jausenküche für alle	Seite 28
Jausenküche ohne Laktose	Seite 30
Jausenküche ohne Gluten	Seite 31
Jausenküche und religiöse Speisevorschriften	Seite 33
„Tut gut!“ als Partner für die Schule	Seite 35
Jausenküche	Seite 35
Materialien für Jausenküche-Schulen	Seite 35
„Vitalküche“	Seite 35
„H2NOE“-Wasserschule	Seite 35

Liebe Schulleiterinnen und Schulleiter,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

das gemeinsame Essen in Schulen ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung, zum Schulklima und zur Entwicklung einer positiven Esskultur der Schülerinnen und Schüler. Eine ausgewogene Schuljause ist wichtig für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Nicht immer erfüllen die mitgebrachten Jausen diese Kriterien. Daher werden in vielen Schulen Aktionen wie die „gesunde Jause“ etabliert. Dies ist sehr wertvoll, denn so lernen die Kinder eine Vielfalt von Lebensmitteln und Geschmacksrichtungen kennen.

Mit der **Jausenküche** möchten wir einen Schritt weiter gehen und Ihnen die **regelmäßige Zubereitung einer einfachen Schuljause im Klassenzimmer** ans Herz legen. Die Schülerinnen und Schüler lernen dabei die Komponenten einer guten Jause kennen und erwerben im Laufe der Volksschulzeit die Kompetenz, selbstständig die Jause zuzubereiten. Wer in der Jausenküche selbst Hand anlegt, wird nicht nur lieber Gemüse und Obst essen, offener für neue Geschmäcker sein und Selbstwirksamkeit erleben, sondern hat auch beim Spracherwerb und beim Erwerb mathematischer Fähigkeiten bessere Karten.

Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet eine Vielfalt an Lern-, Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. **Die Jausenküche unterstützt auf lustvolle und alltägliche Weise die Erreichung folgender Bildungsziele*:**

- Entfaltung und Förderung der Lernfreude, der Fähigkeiten, Interessen und Neigungen
- Stärkung und Entwicklung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit
- Erweiterung bzw. Aufbau von sozialer Handlungsfähigkeit
- Erweiterung sprachlicher Fähigkeiten
- Entwicklung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einsichten und Einstellungen, die dem Erlernen der elementaren Kulturtechniken einer sachgerechten Begegnung und Auseinandersetzung mit der Umwelt [...] dienen
- Schrittweise Entwicklung einer entsprechenden Lern- und Arbeitshaltung (Ausdauer, Sorgfalt, Genauigkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme)

* Aus „Lehrplan der Volksschule, Allgemeine Bildungsziele, BGBl. II Nr. 368/2005“.

Mit diesem Handbuch wollen wir Ihnen Mut machen, Möglichkeiten der Umsetzung aufzeigen und ganz konkrete Planungshilfen für die Etablierung der Jausenküche an Ihrer Schule bieten. Als Basis dienen die Erfahrungen, die in einer Pilotphase an niederösterreichischen Volksschulen gesammelt wurden.

Für die Umsetzung wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

„Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.“

Konfuzius



Ziel der Jausenküche

Die Schülerinnen und Schüler kennen die Komponenten einer guten Jause und erwerben im Laufe der Volksschulzeit die Kompetenz, selbstständig die Jause zuzubereiten.

JAUSENKÜCHE – EIN ANGEBOT FÜR NÖ VOLKSSCHULEN

Das Thema „gesunde Jause“ ist vielen Schulen ein großes Anliegen. Pädagoginnen und Pädagogen erleben im Alltag, wie wichtig eine gute Schulkjause für die Schülerinnen und Schüler ist.

✓ **Jause – ein wichtiger Energie- und Nährstofflieferant**

Eine gute Jause unterstützt dabei, im Unterricht aktiv und aufmerksam zu sein. Unser Gehirn denkt biochemisch. Es gewinnt aus Nährstoffen Energie und bildet Botenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter. Da das Gehirn diese Nährstoffe aber nicht speichern kann, braucht es laufend Nachschub. Das Gehirn ist zwar vergleichsweise klein, jedoch ständig aktiv. Es verbraucht daher ein Fünftel der gesamten Energie im Körper. Bei Kindern im Volksschulalter, die noch wachsen, sich entwickeln, lernen und dabei laufend neue Informationen verarbeiten, verbraucht das Gehirn sogar fast ein Drittel (!) des gesamten Energiebedarfs. Fehlt am Schulvormittag ein Nachschub an Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit, werden Schülerinnen und Schüler müde und unkonzentriert.

✓ **Jausenküche – Raum für Gesundheitsbildung**

Die gemeinsame Jause ist auch ein Lernfeld für die Entwicklung eines langfristig gesundheitsfördernden Lebensstils. Bei der Zubereitung und Verkostung der Jause im Klassenzimmer lernen die Schülerinnen und Schüler die Bausteine einer bunten, alters- und bedarfsgerechten Ernährung kennen. Die Schulkjause bietet somit einen wertvollen Raum für Geschmacksbildung, Verbraucherinnen-/Verbraucherbildung und Gesundheitsbildung.

✓ **Jausenküche – Lern- und Integrationsort**

In Volksschulen gibt es meist kein regelmäßiges Jausenangebot. Die Kinder essen mitgebrachte Jausen, die leider häufig zu süß und zu fettreich sind. In der Pilotphase des Projekts Jausenküche wurden die Jausen von 220 Schülerinnen und Schülern analysiert. Erfreulich war, dass Obst und Gemüse sehr oft in der Jausenbox zu finden waren. Doch auch weißes Brot und Gebäck, Mehlspeisen, Süßigkeiten sowie Käse- und Wurstwaren in Kleinstverpackungen waren Teil der Jause. Im Volksschulalter wird die Peergroup zunehmend wichtig. Diese entscheidet, was „cool“ ist. Die Marketingabteilungen der Ernährungswirtschaft positionieren ihre Produkte entsprechend. Eltern mit einem geringen Einkommen wollen ihren Kindern mit Süßigkeiten und gekauften Snacks oft etwas Gutes tun und ihnen so einen Status als Außenseiterin bzw. Außenseiter in der Klasse ersparen.

Die gemeinsame Jause fördert echte Gemeinsamkeit: Zusammen is(s)t man weniger allein!



Überzeugende Fakten

Ernährungsbildung – wichtiger denn je

Laut COSI-Erhebung sind rund 30 % der Buben und zwischen 20 % und 30 % der Mädchen im Alter von 8 bis 10 Jahren als übergewichtig, adipös oder morbid adipös einzustufen.¹ Die Jahre der Corona-Maßnahmen haben diesen Trend beschleunigt: Etwa jedes sechste Kind hat in dieser Zeit an Gewicht zugenommen, ein Viertel verzehrt häufiger Süßigkeiten.²

Ernährungsstudien zeigen, dass unsere Kinder zu wenig Obst und Gemüse essen. Dagegen nehmen sie zu viel Fleisch, Wurst, Knabberereien und Süßigkeiten zu sich.³ Was Kinder essen, beeinflusst die Nährstoffversorgung und damit das psychische und physische Wachstum und auch die schulische Leistungsfähigkeit. Ungünstiges Essverhalten hat kurz- und langfristige Folgen. Eine altersgemäße, bunt und vielfältig zusammengestellte Ernährung ist wichtig für die gesunde Entwicklung.

Zuckerkonsum – oft unterschätzt

Bezogen auf das Körpergewicht ist bei Kindern im Volksschulalter die höchste Zuckeraufnahme zu beobachten. Diese Altersgruppe nimmt rund 20 % der Energie in Form von Zucker auf.⁴ Es sollten jedoch nicht mehr als 10 %, idealerweise nur 5 % der aufgenommenen Kalorien von freiem Zucker stammen. Für Kinder im Volksschulalter hieße das: nicht mehr als 20 g bis maximal 40 g Zucker pro Tag.

20 g Zucker entspricht 5 Zuckerwürfeln. Schon ein kleiner Schokoriegel (25 g) enthält die Zuckermenge von 3–4 Zuckerwürfeln, bei einem gezuckerten Quetschie sind es rund 3 Würfel, ein Glas Limonade oder Saft kann 6 Zuckerwürfel und ein kleiner Becher gesüßtes Joghurt bis zu 5 Zuckerwürfel enthalten.

Kinder, die früh an hohe Zuckermengen gewöhnt werden, empfinden das als normal und fordern daher Süßes auch ein. Es ist gerade in jungen Jahren wichtig, den Kindern Süßes nicht ständig anzubieten. Bei der Schuljause sollte – auch aufgrund der Gruppendynamik im Klassenzimmer – möglichst auf Süßes verzichtet werden. Eltern fällt es oft schwer, hier konsequent zu sein.

¹ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.): *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*, 2021.

² Jarnig G, Jaunig J, van Poppel M N M, *Association of COVID-19 Mitigation Measures With Changes in Cardiorespiratory Fitness and Body Mass Index Among Children Aged 7 to 10 Years in Austria*, doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.21675.

³ <https://tinyurl.com/3s42pdu2>

⁴ *ErnährungsUmschau 2/2021*, Perrar, Alexy: *Zuckerverzehr von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*.

Umweltbildung am Beispiel Jause

Was landet im Klassen-Müll? Nach Papier sind PET-Flaschen, Verbundkartons und Lebensmittelverpackungen die größte Müllfraktion in Schulen. Eine Müllanalyse im Klassenzimmer bringt Kleinverpackungen von Wurst, Käse, Milchprodukten oder Süßigkeiten, aber auch Getränkepackungen, PET-Flaschen und Verpackungsfolien zutage.

Kinder wachsen in einer Wegwerfgesellschaft auf

Jede Österreicherin und jeder Österreicher produziert pro Tag unglaubliche 1,5 kg Haushaltsmüll (inkl. Sperrmüll)!⁵ Österreichs Schulen sind zudem pro Jahr für 6.700 Tonnen an Lebensmittelabfällen durch Jausenbrote & Co verantwortlich.⁶ Mit der Jausenküche lernen Schülerinnen und Schüler, welches Gemüse und Obst Saison hat, was in der Region erzeugt wird, wie Lebensmittelreste verwertet werden können und wie man beim Essen und Trinken in der Schule Verpackungsmüll vermeidet.



Aus der Praxis:

Was ist gut für mich?

„Den Kindern ist jetzt wirklich bewusst, was für ihren Körper gesund und was weniger gut ist. Die mitgebrachte Jause ist seit dem Projekt vielfältiger geworden.“ Lehrerin Jausenküche-Schule

„Jausenküche – ein wichtiger Hebel für Gesundheitsförderung und Bildung hinsichtlich einer nachhaltigen Entwicklung“



Was ist in der Jausenbox?
Fotodokumentation der Jause an einer Pilotschule

⁵ <https://www.global2000.at/themen/muell>

⁶ Auswertung von 13 Schulstandorten in Österreich im 1. Halbjahr 2022, United Against Waste, <https://united-against-waste.at/presse>

JAUSENKÜCHE – EIN THEMA IM UNTERRICHT

Mit Schülerinnen und Schülern die Schuljause zuzubereiten, gehört auf den ersten Blick nicht zum Auftrag einer Lehrkraft. Die Verantwortung für die Verpflegung in der Schule liegt beim Schulträger und im Fall der Vormittagsjause in der Regel bei den Eltern.

Für Eltern ist die Schuljause vielfach eine Herausforderung. Was in der Jausenbox landet, ist ein Kompromiss von familiären Routinen, Verfügbarkeit, Convenience-Aspekten, den Vorlieben der Kinder und nicht zuletzt dem Wunsch, das Kind gut und gesund zu ernähren.

Die Analyse der mitgebrachten Schuljause in den Pilotschulen des Projekts Jausenküche zeigt, dass viele Eltern die Jausenbox sehr liebevoll und bunt befüllen.⁷ Mehr als die Hälfte der Kinder hatte geschnittenes Obst oder Gemüse eingepackt. Etwa die Hälfte hatte auch Wurst, häufig besonders fettreiche Knabberwurststangen, ein Drittel zudem Süßigkeiten bzw. Mehlspeisen in der Jausenbox. Interessant ist, dass bestimmte Jausenprodukte in manchen Klassen häufig zu finden waren, in anderen wiederum kaum, was auf den Einfluss der Peergroup auf die Jausenvorlieben der einzelnen Kinder schließen lässt.

Verhältnisse schaffen statt Verhalten bemängeln

Eine Klasse ist ein Mikrokosmos, an dem eine bestimmte Esskultur gelebt werden kann. In einer „Jausenküche-Schule“ können Lehrkräfte gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern für die Klasse oder auch für die ganze Schule Regeln und Rituale rund um die Schuljause festlegen. Anregungen, wie die Jause der Kinder Schritt für Schritt bunter und gesünder wird, sind zum Beispiel:

- Ein gemeinsamer **Gemüse- und Obstkorb**, der über das EU-Schulprogramm (> Seite 21) abwechselnd von den Eltern oder über eine regionale bäuerliche Lieferantin bzw. einen regionalen bäuerlichen Lieferanten mit saisonalem Knabbergemüse und Obst befüllt wird
- Ein wöchentlicher **Verkostungstag**, an dem ein „neues“ Lebensmittel verkostet wird. Solche Lebensmittel können z. B. saisonale Spezialitäten wie Bärlauch oder frisch gezogene Kresse auf einem Butterbrot, ein Kletzenbrot oder frisches Sauerkraut sein. Es können aber auch interessante, nicht alltägliche Lebensmittel, etwa ein spezielles Vollkornbrot, ein regionales Nussöl, ein besonderer Käse, lila Karotten oder Spezialitäten aus anderen Ländern (Granatapfel, Datteln, Ayrans etc.), verkostet werden.
- Das **Anlegen eines „Jausenküche-Gartens“** auf der Fensterbank oder im Schulgarten. Anleitungen dazu finden Sie in der Broschüre „Jausenküche-Garten – Impulse für die Gestaltung eines Schulgartens“. Ein Jausenküche-Garten ist an die Rahmenbedingungen von Schulen angepasst und berücksichtigt die Ferienzeiten (> Downloadmöglichkeit der Broschüre siehe Seite 35). Selbst angebaute Kresse, Radieschen und Karotten schmecken einfach besonders gut.
- Das **Zubereiten der Jause** durch einige Schülerinnen und Schüler an einem oder mehreren fixen Jausenküche-Tagen pro Woche (> Seite 13) und der gemeinsame Verzehr in der Klasse

Ziel ist es, den kulinarischen Horizont der Kinder zu erweitern und Interesse für Geschmäcker zu wecken. Bei Verkostungen und in der Gruppe sind auch vorsichtige Kinder offener für Neues.

⁷ Fotodokumentation der Schuljause an 3 Pilotschulen im WS 2021 und im WS 2022.

Jausenküche in den Unterricht integrieren

Gemeinsam die Jause zuzubereiten und zu essen braucht natürlich Zeit. Da kann die Sorge auftauchen, dass die Jausenküche wertvolle Unterrichtszeit stiehlt. Doch man kann es auch anders herum betrachten. Pädagoginnen und Pädagogen nutzen die Jausenküche als Werkzeug zur Erarbeitung des Lernstoffes.

Die Evaluation an den Pilotschulen zeigt, dass die Schülerinnen und Schüler großen Spaß am gemeinsamen Zubereiten der Jause in der Schule haben. Es aktiviert sie, stellt einen Bezug zur eigenen Lebenswelt her, ermöglicht aktives und eigenständiges Lernen – und fördert so die Aufnahme von neuen Lehrinhalten.

Was Schülerinnen und Schüler mit der Jausenküche alles lernen und wie dieser Kompetenzerwerb mit dem Lehrplan verknüpft ist, wird in der Broschüre **„Jausenküche – Lernort für Ernährungs- und Gesundheitsbildung“** (> Downloadmöglichkeit der Broschüre siehe Seite 35) ausgeführt.

Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet eine Vielfalt an Lern-, Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. Wie nebenbei werden wichtige Kompetenzen erworben und gefestigt. Eine kleine Auswahl:

- Feinmotorik, Fingerfertigkeit und Hand-Auge-Koordination – beim Schneiden, Kneten, Eieraufschlagen, Brotestreichen, Abwaschen
- Handlungsplanung und Zeitabläufe – Vorbereiten, Zubereiten, Essen, Nacharbeiten, Einhalten der richtigen Reihenfolge
- Kommunikations- und Teamfähigkeit – wer macht was?
- Durchhaltevermögen und Konzentration – bei der Sache bleiben, bis alles fertig ist
- Spracherwerb – Bezeichnungen für Lebensmittel, Zubereitungsschritte und Küchengeräte
- Sinnerfassendes Textverständnis – Rezepte lesen und Schritt für Schritt umsetzen
- Wer Rezepte liest, übt auch das Lesen von Ziffern bzw. Zahlen
- Mathematik in der Praxis – beim Abmessen und Wiegen der Zutaten, beim Schätzen von Mengen, beim Lesen von Zeiteinheiten (Garzeit, Backzeit) und beim gerechten Aufteilen der Jause
- Wertschätzung für Lebensmittel, Reduktion von Abfall



Aus der Praxis:

Mengen-Schätzspiel

„Wir haben an unserer Schule ein Mengen-Schätzspiel mit Jausen-Zutaten gemacht, damit die Kinder ein Gefühl dafür bekommen.“ Direktorin Jausenküche-Schule



Aus der Praxis:

„Man lernt die Namen, wie das alles heißt. Schüler zum Beispiel, Brett und Kochlöffel. Man muss sich Mühe geben beim Schneiden, damit es schön aussieht.“ Schülerin Jausenküche-Schule

Praxis, Praxis, Praxis

Wer kennt das nicht? Wenn wir das erste Mal etwas probieren, fällt es meist schwer. Mit der Wiederholung wird es immer einfacher, bis es uns ganz selbstverständlich von der Hand geht. So ist es auch mit der Jausenküche. Regelmäßiges Üben macht die Meisterin bzw. den Meister! Einmalige Kochaktionen machen Spaß, können aber auch überfordern. Und sie verlangen der Lehrkraft besonders viel an Planung, Vorbereitung und Wachsamkeit bei der Umsetzung und den Nacharbeiten ab, damit es nicht chaotisch wird.

Wer das kennt, weiß, wie erschöpft man nach so einem Projekt sein kann. Durch das regelmäßige Wiederholen einfacher Tätigkeiten – Brote streichen, Gemügesticks schneiden, Zutaten abmessen, gründliches Händewaschen vor dem Kochen etc. – werden schrittweise die Kompetenzen gefestigt. Fix installierte Abläufe und Programme geben den Schülerinnen und Schülern Orientierung und erleichtern der Lehrkraft die Planung. Zudem wird man mit der Routine auch schneller. Erfahrungen und erprobte Umsetzungsvorschläge für die regelmäßige sowie ressourcen- und zeitschonende Integration der Jausenküche in den Schulalltag finden Sie im Kapitel „Jausenküche – die Umsetzung“ (> Seite 11). Zuvor aber soll noch zusammengefasst werden, was eine gute, bedarfsgerechte Schuljause ist.



Aus der Praxis:

Fürs Leben lernen ...

„Die Jausenküche hilft, dass man kochen kann, wenn man erwachsen ist.“

Schüler Jausenküche-Schule



Aus der Praxis:

Jausenküche – ein Highlight im Schulalltag

„Das gemeinsame Zubereiten und Essen der Jause fördert die Gemeinschaft.

Schwache Schülerinnen und Schüler zeigen oft bei praktischen Arbeiten, was sie draufhaben, und finden so einen neuen Platz in der Klassengemeinschaft.“

Lehrerin Jausenküche-Schule

JAUSENKÜCHE – DIE KOMPONENTEN

Warum es so wichtig ist, dass unsere Kinder auch bei der Zubereitung von Mahlzeiten Kompetenzen aufbauen, wurde bereits dargelegt. Bevor wir Möglichkeiten der Umsetzung vorstellen, hier noch eine kleine Erinnerung, was eine **gute Schuljause** eigentlich ist.

Was gehört zu einer bedarfsgerechten Jause?

Die Jause muss den Körper mit Energie-Nachschub versorgen und soll munter und fit machen, und nicht müde. Manche Kinder haben in der Früh noch keinen Hunger und kommen ohne ausgiebiges Frühstück zur Schule. Für sie ist eine gute Schuljause ganz besonders wichtig.

Um den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, besteht die Jause aus den folgenden 4 Bausteinen:



1. GETREIDEPRODUKTE

Brot, Getreideflocken & Co geben dem Körper Energie und machen satt. Ideal sind Vollkornbrot, Roggenbrot, Haferflocken, Getreidebreie und Müsli. Sie sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Diese sorgen dafür, dass der Blutzucker langsam und gleichmäßig steigt und die Kinder somit über mehrere Stunden Energie haben.

- ✓ **Vollkornbrot** enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als helles Brot oder Gebäck
- ✓ **Getreideflocken** sind gequetschte Getreidekörner. Haferflocken sind besonders bekömmlich, da sie lösliche Ballaststoffe enthalten.
- ✓ Sollte Gluten nicht vertragen werden, gibt es Tipps und Austausch Tabellen bei Unverträglichkeiten (siehe „Jausenküche ohne Gluten“ > Seite 31)
- ✓ **Saaten und Nüsse** (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse, Leinsamen etc.) geben dem Brot oder Müsli mehr Geschmack und Saftigkeit. Nüsse und Saaten liefern wertvolle Fettsäuren, Vitamin E und Mineralstoffe.
- ✗ **Semmeln und Weißbrot** sollten die Ausnahme sein
- ✗ **Fertigmüslis** sind häufig stark zuckerhaltig
- ! **Cornflakes** werden, wie viele andere „Frühstückscerealien“ (z. B. Flakes, Loops, Pops), durch Druck und Hitze aus Mehl hergestellt, im Falle von Cornflakes aus Maismehl. Sie enthalten wesentlich weniger Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine als Flocken. Oft ist Zucker oder Salz zugesetzt. Cornflakes nur in der zuckerfreien Variante und als Knusperzutat, nicht aber als Ersatz von Flocken ins Müsli geben.



OBST UND GEMÜSE

2. OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse sind besonders reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Sie enthalten viel Wasser und auch Fruchtsäuren – das macht munter. Wird bereits am Vormittag Obst und Gemüse gegessen, ist die empfohlene Menge von täglich fünf Portionen leichter zu erreichen.

- ✓ **Obst und Gemüse** gehört zu jeder Jause dazu.
Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe befinden sich bei vielen Früchten vor allem in und direkt unter der Schale. Die Schalen von Obst und Gemüse sollten deshalb immer mitgegessen werden, sofern sie essbar sind.
- ✓ **Schnittlauch, Kresse & Co** sind besonders wertvolle Nährstofflieferanten



MILCH UND MILCHPRODUKTE

3. MILCH, MILCHPRODUKTE und andere EIWEISSQUELLEN

Eiweiß ist wichtig für das Wachstum und starke Muskeln, Kalzium für kräftige Knochen. Gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Sauer- oder Buttermilch, Käse) sind besonders bekömmlich.

- ✓ **Milch, Joghurt oder Buttermilch** im Müsli, im Brei, Shake oder als Schulmilch.
Wer auf Laktose oder Milcheiweiß verzichten muss, kann zu einem Getreide-, Nuss- oder Sojadrink greifen (siehe „Jausenküche ohne Laktose“ > Seite 30).
- ✓ **Käsescheiben, Frischkäse** oder **Aufstriche auf Topfen- oder Hülsenfruchtbasis** auf das Brot
- ✓ **Joghurtdip** zu Gemüsesticks
- ✓ **Schinken, magere Wurst, Ei** auf das Brot
- ✗ Die beliebten **Knabberwürste** sind sehr fettreich und sollten die Ausnahme sein



GETRÄNKE

4. WASSER

Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Wasser ist ein Lösemittel und transportiert den Sauerstoff und die Nährstoffe ins Gehirn. Wer genug Wasser trinkt, unterstützt das Denken und Mitarbeiten.

- ✓ **Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler immer wieder ans Wassertrinken!**
Stellen Sie Becher oder Flaschen dafür bereit.
- ✓ **Ist die Schule bereits eine „H2NOE“-Wasserschule?** „H2NOE“-Wasserschulen fördern aktiv das Wassertrinken an der Schule. „Tut gut!“ unterstützt die teilnehmenden Schulen mit Unterrichtsmaterialien und verschiedenen Angeboten (> Seite 35).

Zuckersüß? Besser nicht!

Kinder gewöhnen sich schnell an süßes Essen. Wenn die Schülerinnen und Schüler bereits zum Frühstück oder zur Jause stark gesüßte Müslis, Milchprodukte, süße Mehlspeisen oder Süßgetränke bekommen, verlangen sie immer wieder nach der Süße. Zuckerreiche Snacks und Getränke lassen den Blutzucker rasch steigen und auch rasch wieder abfallen. Dieses Auf und Ab hat zur Folge, dass das Kind unruhig wird. Aufmerksames Mitarbeiten in der Schule fällt dann schwer.

Jausen-Check

Machen Sie mit der Klasse regelmäßig einen Tages-Check:

Sind bei meiner Jause heute alle wichtigen Jausenbausteine enthalten?

Die Schülerinnen und Schüler erwerben dabei auch Ernährungswissen:

Was zählt zum Gemüse, was zum Obst? Wo ist Stärke oder Eiweiß enthalten? Was kann roh gegessen werden, was nicht? Was muss geschält werden, was nicht? Lebensmittelkennzeichnung auf verpackten Produkten etc.



Jausenküche – die Umsetzung

Die Frage ist, wie das Vorhaben – eine gute, bedarfsgerechte Schuljause für die Schülerinnen und Schüler und der Aufbau von Koch- bzw. Zubereitungscompetenz und Ernährungswissen – in der Schule umgesetzt werden kann.



Lesen Sie vor Beginn der Jausenzubereitung mit Ihrer Klasse das Kapitel „Wichtige Hygieneregeln“ im Theorieteil des Jausenküche-Fotokochbuchs durch.

Wer bereitet die Jause zu?

Die Jausenküche hat zum Ziel, dass die Kinder in der Schule eine gute, bedarfsgerechte Jause erhalten und Schritt für Schritt Koch- bzw. Zubereitungscompetenz und Ernährungswissen aufbauen. Das heißt: Die **Schülerinnen und Schüler bereiten regelmäßig selbst ihre Jause in der Schule zu!** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Vorhaben in der Schule bzw. im Unterricht zu organisieren.

Wir für uns – in der Klasse für die Klasse

Die Jause wird von Schülerinnen und Schülern für die eigene Klasse zubereitet. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Jausenkinder bereiten die Jause für die ganze Klasse zu.

3–4 Kinder der Klasse sind jeweils „Jausenkinder“. Die restliche Klasse arbeitet an ihrem Lernstoff weiter.

Die Lehrkraft gibt den Jausenkindern Support. In einem „Jausen-Rad“ wird festgelegt, wer wann Jausenkinder ist. Alle kommen dran.

- Ideal sind einfache Jausen, die keine Hitze bei der Zubereitung benötigen. (Müsli, Knabbergemüse mit Dip, Schnittlauchbrot, Topfen-Joghurt-Creme, Apfel-Buttermilch-Drink, Lassi, Wurzelboote etc.)

2. Stationenbetrieb mit Jausenstation

In der Klasse findet ein Stationenbetrieb statt. Eine Station ist für die Zubereitung der Jause vorgesehen.

Die Jausenstation wird von der Lehrkraft betreut. Alle Schülerinnen und Schüler der Klasse arbeiten nacheinander an der Jause mit.

- Ideal sind Rezepte, wo die Lehrkraft allen Kindern eine Anleitung geben möchte, z. B. für richtiges Schneiden oder das Befüllen und Einrollen eines Wraps. Wenn in der Klasse eine Hitzeinsel (z. B. Induktionskochplatte, Tischbackofen) aufgebaut wird oder die Jausenstation in einer Küche mit Herd und Backrohr stattfindet, können auch Rezepte mit Hitze zubereitet werden (Fito-Fit-Brote, Pizzatoast, Erdäpfelspalten mit Dip, Karotten-Linsen-Suppe, Apfel-Cookies etc.).

3. Die gesamte Klasse bereitet gemeinsam die Jause zu

An einem Projekttag wird die Schulküche, der Werkraum oder das Klassenzimmer zur Jausenküche. Wenn mit der ganzen Klasse an der Jause gearbeitet wird, ist eine gute Planung und Einteilung besonders wichtig, damit alle Schülerinnen und Schüler beschäftigt sind. An einem Jausenküche-Projekttag kann auch der gemeinsame Einkauf der Zutaten in das Programm integriert werden.

- Ideal, wenn eine zweite Lehrkraft oder erfahrene Eltern/Großeltern mithelfen

Tipps für den Alltag:

- ✓ **Fixer Platz** in der Klasse wird zur Jausenküche umfunktioniert: Regal oder verschließbare Kunststoffbox mit den Jausenküche-Materialien (Schürzen, Geschirrtücher, Küchenutensilien für die Zubereitung, Essgeschirr)
- ✓ **Fixe Zeit:** Ein fixer Wochentag ist Jausenküche-Tag, die Zubereitung der Jause hat einen fixen Platz im Tagesplan
- ✓ **Routinen entwickeln:** Die Jausenküche hat immer den gleichen Ablauf – die zuständigen Kinder starten mit der Händehygiene, dann wird der Arbeitsplatz vorbereitet usw.
- ✓ **Schwierigkeitsgrad der Rezepte an Alter und Erfahrung anpassen:** Bei Anfängerinnen und Anfängern mit sehr einfachen Rezepten beginnen, durch Wiederholung schrittweise die Kompetenzen festigen, dann mit den einfachen Rezepten weitermachen usw.
- ✓ **Vorfreude steigern:** Das Betrachten des Jausenküche-Fotokochbuchs und das gemeinsame Auswählen der Rezepte weckt die Vorfreude auf den Jausenküche-Tag. Wenn nur für die eigene Klasse gekocht wird, kann man gut auf Wünsche und Vorlieben eingehen.
- ✓ **Zeitaufwand beachten:** Wenn die Jause nur für die eigene Klasse zubereitet wird, sind die Mengen nicht so groß, der Zeitaufwand für Waschen, Schneiden etc. ist damit auch entsprechend geringer. Planen Sie auch genug Zeit zum gemütlichen Essen der Jause und zum Aufräumen ein.



Aus der Praxis: Pizzatoast – die ganze Klasse macht mit

„Den Einkauf habe ich erledigt und den Betrag von den Eltern einkassiert. Wir sind um 9:00 Uhr in die Schulküche gegangen. Dort habe ich den Kindern kurz die Arbeitsschritte erklärt. Die Kinder haben sich in Gruppen die Arbeit aufgeteilt. Es dauerte ca. 15 Minuten, bis alle Toastscheiben belegt waren. Dann kamen die Bleche in den Backofen. Währenddessen haben wir die Küche sauber gemacht und bis alle Toasts fertig waren, haben wir gelesen. Anschließend haben wir die Tische gedeckt und gegessen. Da wir in der Klasse jede Woche ein Obst-Gemüse-Kisterl bekommen, haben wir nach den Toasts auch noch Obst gegessen.“ Lehrerin Jausenküche-Schule



Aus der Praxis: Stationenbetrieb klappt!

„In unserer Klasse fand ein Stationenbetrieb statt und Gruppen von je drei Kindern durften beim Zubereiten der Jause mitarbeiten. Die Topfen-Joghurt-Creme war in ca. 15 Minuten fertig.“

Lehrerin Jausenküche-Schule



Aus der Praxis: Feste im Jahreslauf integrieren

„Wir haben bei der Weihnachtswerkstatt eine Adventjause für die Schule bereitet. Das könnte man auch bei Erntedank oder zu Ostern einbauen.“

Lehrerin Jausenküche-Schule

Eine für alle – eine Klasse für die gesamte Schule

Die Jause wird von den Schülerinnen und Schülern einer Klasse für die gesamte Schule zubereitet und in Form eines Buffets angeboten. Jede Klasse kommt einmal dran und übernimmt die Verantwortung für die Jause an der Schule. Das Projekt umfasst die gemeinsame Planung der Jause (Was bieten wir an? Welche Mengen brauchen wir? Wann bereiten wir die Jause zu, wie viel Zeit werden wir dafür benötigen?), den Jausenverkauf bzw. das Service und die Nacharbeiten (Aufräumen, Abwasch).

Die gesamte Klasse arbeitet mit

Wenn mit der ganzen Klasse an der Jause gearbeitet wird, ist eine gute Planung und Einteilung besonders wichtig. Die Aufgaben werden gemeinsam besprochen und in einzelne Arbeitspakete geteilt, die dann in Kleingruppen umgesetzt werden. Alle sind verantwortlich für ihre Aufgabe.

Tipps für den Alltag:

- ✓ **Fixer Platz für Jausenzubereitung und Buffet** (Schulküche, Aula etc.)
- ✓ **Fixer Tag** (z. B. freitags oder montags ist Jausenküche-Buffet an der Schule)
- ✓ Hilfreich ist es, wenn die Schulwartin oder der Schulwart eingebunden wird und z. B. den Verkaufstisch in der Aula aufstellt und bei der Reinigung unterstützt



Aus der Praxis: Jausen-Stempelpass

„Bei uns wird jede Jause beim Jausenküche-Buffet um 50 Cent angeboten. Damit wir nicht mit Geld hantieren, können die Eltern für ihre Kinder Jausenpässe um 5 Euro besorgen. Beim Buffet bekommen die Kinder dann einen Stempel für jede konsumierte Jausenportion. Mit dem eingenommenen Geld bezahlen wir die Zutaten für unsere Jausen.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule

Die Nachmittagsgruppe für den nächsten Tag

An manchen Schulen gibt es nachmittags eine ausreichend große Gruppe an Schülerinnen und Schülern und sehr engagierte Nachmittagsbetreuungsteams, die regelmäßig die Jause für den nächsten Tag vorbereiten. Das ist natürlich ideal für aufwendigere Rezepte und Gerichte, die nicht sofort nach der Zubereitung gegessen werden müssen. Aufstriche, Birchermüsli, Apfel-Cookies, Muffins, selbst gebackenes Brot oder selbst gebackene Weckerl – die Liste der Möglichkeiten ist lang und richtet sich nach den zeitlichen und personellen Ressourcen der Nachmittagsbetreuung.

- Mit der Einbindung der Nachmittagsbetreuung (NABE) wird die Jausenküche zu einem Projekt der Schulgemeinschaft

Tipps für den Alltag:

- ✓ **Fixer Tag** für die NABE-Jause (ein fixer Wochentag ist NABE-Jausenküche-Tag)

Eltern/Großeltern sind am Werk

An vielen Volksschulen wird sporadisch oder auch regelmäßig eine „gesunde Jause“ von engagierten Eltern oder Großeltern angeboten. Meist läuft es so ab, dass sich eine Gruppe freiwilliger Eltern dazu bereit erklärt, die Planung und Organisation zu übernehmen. Die Eltern bereiten die Jause vor Ort zu und bieten diese in Form eines Buffets an der Schule an.

Elternbuffet für die ganze Schule

Besprechen Sie mit den Eltern bzw. Großeltern die Kriterien einer guten Schuljause und bitten Sie darum, dass diese beim Jausenbuffet eingehalten werden.

- **Ideal sind einfache Jausen, die das Zeitbudget der Eltern nicht zu sehr strapazieren**, z. B. Brote mit Aufstrichen, Brote mit Frischkäse und Schnittlauch, Knabbergemüse, Obst, Milchshakes etc.

Tipps für den Alltag:

- ✓ **Fixer Tag** (z. B. einmal pro Monat gibt es ein Elternbuffet an der Schule)
- ✓ **Erkundigen Sie sich, was die Eltern gerne zubereiten**. Die meisten Eltern oder Großeltern haben Speisen, die sie besonders gerne zubereiten oder backen
- ✓ Die Elternjause ist auch eine Möglichkeit, **verschiedene Esskulturen kennenzulernen**
- ✓ Hilfreich ist es, wenn die Schulwartin oder der Schulwart eingebunden wird und z. B. den Verkaufstisch in der Aula aufstellt und bei der Reinigung unterstützt



Aus der Praxis:

Großeltern oder Eltern einbinden

„Wenn man schwierigere Gerichte ins Auge fasst, kann man die Eltern oder Großeltern der Schülerinnen und Schüler um Hilfe fragen – das stelle ich mir als ein sehr schönes Projekt vor!“
Lehrerin Jausenküche-Schule

Jause von zu Hause

Nicht jeden Tag wird die Jause in der Schule zubereitet oder angeboten. Dann bekommen die Kinder die Schuljause von zu Hause mit. Für Jausenküche-Schulen gibt es eine Broschüre mit Jausenideen und Rezepttipps für Eltern (> Seite 35).



Wie oft? Wichtig ist die Regelmäßigkeit!

Ziel ist natürlich, dass die Kinder jeden Tag eine gute Jause haben. Wie oft sie diese in der Klasse oder Schule zubereiten, entscheidet die Schule. Es muss **ein Rhythmus** gefunden werden, der zu Ihrer Schule bzw. zu Ihrer Klasse passt.

✓ Mindestens einmal pro Woche

Es ist besser, klein anzufangen und sich zu steigern, als groß zu planen und es dann nicht zu realisieren. Wichtig für den Aufbau der Kompetenz (Was gehört zu einer guten Jause und wie wird sie zubereitet?) ist, dass mindestens einmal pro Woche die Jause in der Klasse bzw. Schule zubereitet wird.



Aus der Praxis:

Routine gibt Sicherheit

„Mit den Vorschulkindern kann ich nicht jeden Tag, aber sicher einmal wöchentlich die Jause zubereiten. Es arbeiten drei bis vier Kinder an der Jause.“

Lehrkraft Jausenküche-Schule



Aus der Praxis:

Verborgene Talente

„Ich war so stolz auf meine Kinder, man traut ihnen wirklich oft zu wenig zu.“

Lehrkraft Jausenküche-Schule

Wochenplan

An welchem Tag bereiten die verschiedenen Klassen der Schule die Jause in ihrem Klassenraum zu? Wann braucht eine Klasse die Schulküche? An welchem Tag gibt es Jause von der Nachmittagsbetreuung oder von den Eltern? Für einen Überblick über die Jausenplanung sorgt ein abwischbarer Wochenplaner.

Wochenplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Einkaufsliste
	Donnerstag	Freitag	NICHT VERGESSEN!

JAUSENWÜNSCHE FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE: _____

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz Gesundheit Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH Landesverband
Fürs Gesundes
Österreich

www.nsetutgut.at



Aus der Praxis:

Eltern informieren

„Wir haben den Wochenplaner in der Schule aufgehängt. Zusätzlich erinnern wir die Eltern am Vortag über unsere Mitteilungsapp, dass die Jause in der Schule zubereitet wird und sie nichts mitgeben müssen.“

Lehrkraft Jausenküche-Schule

Ausstattung für die Jausenküche

Für die Jausenküche ist eine Schulküche keine Voraussetzung. Einfache Jausen können auch im Klassenzimmer zubereitet werden. Wer kocht, braucht natürlich das passende Werkzeug. Welche Küchenutensilien genau benötigt werden, hängt vom Rezept ab. Im Jausenküche-Fotokochbuch ist bei jedem Rezept dargestellt, welche Werkzeuge erforderlich sind.

Beispiel Birchermüsli:

Saftiges Birchermüsli



JAUSEN-CHECK:

GETRÄNKE

GETREIDE-PRODUKTE

OBST UND GEMÜSE

MILCH UND MILCHPRODUKTE

TIPP:
• Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:





Seite 1

@jausenkueche

WERKZEUGE:

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

Seite 2

@jausenkueche

Für die Zubereitung des Birchermüslis werden folgende Werkzeuge gebraucht:



Basisausstattung für die Jausenküche

Folgendes Geschirr sowie folgende Küchenwerkzeuge und Geräte werden für die Jausenzubereitung benötigt.

Küchenwerkzeuge:

- Schneidbretter
- Messer
- Besteck
- Schüsseln
- Schneebesens
- Sieb
- Sparschäler
- Reibe
- Apfelschneider
- Zitronenpresse
- Schere
- Messbecher
- Töpfe
- Kochlöffel
- Backmatte oder Backpapier



Küchengeräte:

- Küchenwaage
- Pürierstab
- Mixer
- Mobile Induktionsplatte (oder Kochplatte in Schulküche)
- Mobiles Backrohr (oder Backrohr in Schulküche)



Essgeschirr in Klassenstärke:

- Kleine Teller
- Schüsslerl
- Trinkbecher
- Besteck

Textilien:

- Kochschürzen
- Geschirrtücher

Sonstiges:

- Gefäß für den Biomüll (mit Deckel)
- Erste-Hilfe-Set
- Küchenrolle
- Reinigungsmittel (Allzweckreiniger, Schwammtücher)

Wasserleitung

Wo immer mit den Kindern gekocht wird, ob im Klassenzimmer, in der Schulküche oder in einem anderen Raum, muss eine Wasserleitung vorhanden sein. Wasser wird benötigt zum Waschen der Hände und der Lebensmittel, für Reinigungsarbeiten und natürlich zum Trinken zwischendurch.

Kühl- und Lagermöglichkeit für Lebensmittel

Um empfindliche Zutaten wie Milch, Joghurt oder manche Früchte und manches Gemüse bis zur Verwendung ordnungsgemäß lagern zu können, ist eine Kühlmöglichkeit in der Schule wichtig.

Geschirrspüler

Es ist günstig, wenn für die gründliche Reinigung des Geschirrs im Schulgebäude ein Geschirrspüler zur Verfügung steht.

Tipps für den Alltag:

- ✓ Eine **fixe Station für die Jausenküche** erleichtert die Umsetzung im Alltag, da so nicht immer alle Materialien geholt werden müssen
- ✓ **Fixer Platz** in der Klasse – mit einem Jausenküche-Regal oder einer verschließbaren Kunststoffbox mit den Jausenküche-Materialien (Schürzen, Geschirrtücher, Küchenutensilien für die Zubereitung, Essgeschirr)
- ✓ Eine **Schulküche** oder eine **fixe Hitzeinsel mit Backrohr** (z. B. im Werkraum) ist für die Umsetzung der Jausenküche nicht notwendig, aber sicher von Vorteil
- ✓ Achten Sie darauf, die Lebensmittel rasch zu verarbeiten und zu verbrauchen.
Um **Gemüse, Obst oder Kräuter** kurzzeitig bis zur Verarbeitung frisch zu halten, können die Früchte mit **sauberen feuchten Tüchern abgedeckt** werden. Bei der Verdunstung wird Wärme abgegeben. Die unter den Tüchern liegenden Früchte werden gekühlt und die Feuchtigkeit hält sie knackig.



Aus der Praxis:

Persönliche Jausenküche-Schürze

„Wir haben im Werkunterricht selbst Schürzen gestaltet. Jetzt hat jedes Kind seine eigene Schürze, die auch daheim gewaschen wird. Ich habe immer ein paar „Tut-gut!“-Schürzen als Ersatz im Klassenzimmer, falls mal eine Schürze zu Hause vergessen wurde.“

Lehrkraft Jausenküche-Schule

Einkauf und Kosten

Der Lebensmitteleinkauf und die Bezahlung werden in den Schulen sehr unterschiedlich geregelt. In der Praxis sind es Personen aus der Klasse oder dem Klassenumfeld (Schülerinnen und Schüler, Eltern oder die Lehrkraft bzw. Nachmittagsbetreuung) oder Gemeindebedienstete (z. B. Schulwartin oder Schulwart, Reinigungskraft, Küchenpersonal), die einkaufen. Bei Schulen mit eigener Schulküche für die Mittagsverpflegung können Lebensmittel hier eventuell mitbestellt werden.

Manche Schulen lassen Lebensmittel auch als „Jausenkiste“ von Geschäften oder bäuerlichen Produzentinnen oder Produzenten anliefern. Vielleicht gibt es im Ort oder in der Elternschaft Betriebe, die selbst Lebensmittel erzeugen und diese der Schule für die Jausenküche zur Verfügung stellen. Überlegen Sie, welche Variante für Sie infrage kommt.

Tipps für den Einkauf:

- ✓ Die **Kinder bzw. ihre Eltern** sind für den Einkauf der Zutaten zuständig. Die Lehrkraft teilt möglichst fair auf, wer welche Zutaten einkaufen und mitbringen soll. Auf diese Weise werden die Eltern in die Jausenküche eingebunden. Planen Sie eine Backup-Möglichkeit, falls ein Kind krank wird bzw. die entsprechende Zutat am Jausenküche-Tag fehlt. Lassen Sie die Lebensmittel schon am Tag vor der Jausenzubereitung in die Schule mitnehmen, dann können Sie noch reagieren, wenn Lebensmittel fehlen.
- ✓ Wenn genug Zeit zur Verfügung steht, z. B. an Projekttagen, kann **die Klasse gemeinsam einkaufen** gehen. Dabei können Qualitätskriterien (Worauf achten wir beim Einkauf?) besprochen werden.
- ✓ Die **Lehrkraft** besorgt die notwendigen Zutaten. Sprechen Sie sich mit den Kolleginnen und Kollegen ab. Vielleicht brauchen auch andere Klassen etwas. So kann die Aufgabe geteilt oder gemeinsam eingekauft werden.
- ✓ **Gemeindebedienstete** besorgen den Einkauf für die Schule. Sprechen Sie mit der Gemeinde, vielleicht lässt sich dies einrichten. Wichtig ist, dass die Einkaufsliste zeitgerecht erstellt wird.
- ✓ **Eltern/Großeltern spenden Lebensmittel**, z. B. einen Teil ihrer Ernte (Kräuter, Obst, Gemüse, Nüsse etc.) für die Jausenküche
- ✓ **Gemüse, Kräuter und Obst aus dem Schulgarten** werden für die Jausenküche verwendet (> „Jausenküche-Garten – Impulse für die Gestaltung eines Schulgartens“, Seite 5)
- ✓ Obst und Gemüse für die Jause kann auch über **das EU-Schulprogramm** bestellt und geliefert werden

Schulprogramm der EU nutzen

Um Kinder an den Verzehr von Obst und Gemüse zu gewöhnen, hat die Europäische Kommission ein Schulprogramm (EU School Fruit and Vegetables Scheme) ins Leben gerufen. 50 % der Nettokosten von Obst und Gemüse werden übernommen. Die Früchte werden in Klassen- oder Schulkisten an die Schule geliefert. Gefördert wird bis zu einer Portion Obst und Gemüse (ca. 250 g) pro Kind und Tag. Die Abwicklung der EU-Beihilfe übernimmt in Österreich die Agrarmarkt Austria (AMA). Bei der AMA erfahren Sie auch, welche Lieferantinnen und Lieferanten für Ihre Region infrage kommen und wie deren Sortiment aussieht.

www.ama.at/fachliche-informationen/schulprogramm

Tipps für die Bezahlung:

- ✓ **Elternbeitrag** von 5–10 Euro für die Jausenkasse. Wenn das Geld aufgebraucht ist, wird erneut eingesammelt.
- ✓ Die **Gemeinde fördert die Schuljause** und stellt der Schule einen Betrag für die Jausenzutaten zur Verfügung. Dieser Beitrag wird entweder für alle oder für bedürftige Familien verwendet.
- ✓ Versuchen Sie **Betriebe als Sponsoren** der Jausenküche zu gewinnen



Aus der Praxis: Einkauf aufgeteilt

„Die Zutaten wurden von den Schülerinnen und Schülern selbst mitgebracht. Im Vorhinein haben wir in der Klasse gemeinsam eingeteilt, wer für welche Zutat verantwortlich ist, und haben das dann auch gemeinsam im Logbuch aufgeschrieben. Die Eltern wurden zusätzlich über eine Mitteilungssapp informiert.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule

Mengenbedarf

Die Jausenküche-Rezepte sind für 10 Kinder berechnet. Diese Menge kann noch einfach und zügig von zwei Kindern zubereitet und auch leicht auf die benötigte Portionszahl umgerechnet werden. Welche Menge Sie für Ihre Klasse genau brauchen, zeigt die Erfahrung. Schulanfängerinnen und Schulanfänger essen naturgemäß oft eine andere Menge als Viertklässlerinnen und Viertklässler.

Wie groß ist eine Jausenportion?⁸

Für ein Schulkind (7–10 Jahre) rechnet man folgende Mengen:

Obst

1 Handvoll	Stückobst (= ca. 80–100 g)
2 Handvoll	Beeren (= ca. 80–100 g)

Gemüse

1 Handvoll	Gemüse (= ca. 80–100 g)
2 Handvoll	Salat (= ca. 80 g)

Getreide

1–1 ½ Scheiben	Brot, handflächengroß (= ca. 60 g)
2 Handvoll	Flocken/Müsli (= ca. 40–50 g)

Milch-/Milchprodukte

½ Glas	Milch/Buttermilch/Trinkjoghurt (= ca. 150 ml)
½ Becher	Joghurt (= ca. 110 g)
1 Kinderfaust	Topfen/Frischkäse (= ca. 60 g)
1 ½ Scheiben	Käse (= ca. 30 g)

⁸ Die Portionsangaben basieren auf den Richtwerten des Programms „REVAN – Richtig essen von Anfang an“ (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH [Hrsg.], Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4–10 Jahren, Stand: Februar 2020). Zusätzlich wurden durchschnittliche Putz-, Schäl- und Abschnittsverluste dazugerechnet. Die Portionsmengen für Eiweißkomponenten sind für Jausen bzw. Zwischenmahlzeiten zu verstehen.

Andere Eiweißkomponenten

1 ½ Scheiben	Schinken (= ca. 30 g)
1 ½ Scheiben	Räucherfisch (= ca. 30 g)
1 Handvoll	gekochte Hülsenfrüchte (= ca. 50 g)
½ Ei	

Achtung, Falle! – Große Portion

Menschen essen mehr, wenn die Portionen größer sind. Und meist fällt uns das gar nicht auf! Empfehlen Sie den Kindern, erst mal weniger auf den Teller zu nehmen. Wer dann noch Hunger hat, nimmt sich nach.



Aus der Praxis:

„Wir lachen mehr, wenn wir gemeinsam kochen.“
Schüler Jausenküche-Schule

Wenn etwas übrig bleibt ...

Zutatenreste

Wenn Zutaten übrig bleiben, können diese den Kindern mit nach Hause gegeben oder in der Schule gelagert werden. Verbleiben sie in der Schule, ist auf eine hygienische Lagerung und zeitnahe Verwendung zu achten. Wenn die Klasse die Lebensmittel nicht selbst bald braucht, ist die Kommunikation mit den Lehrkräften anderer Klassen oder der Nachmittagsbetreuung wichtig. Wer kann die Lebensmittel verwenden?

Jausenreste

Wenn zu viel Jause zubereitet wurde, können übrige Jausenportionen anderen Klassen angeboten werden. Auch im Konferenzzimmer, in der Direktion oder beim Reinigungspersonal bzw. bei den Schulwartinnen oder Schulwarten finden sich oft dankbare Abnehmerinnen und Abnehmer. Reste können auch für das Abendessen oder als Kostprobe für die Eltern mit nach Hause gegeben werden.

Falls die Reste an der Schule bleiben, gilt:

- Speisen und Lebensmittel, die gekühlt gelagert werden müssen (z. B. Aufstriche, offenes Joghurt), gut verschlossen in den Kühlschrank geben. Am Nachmittag (Nachmittagsbetreuung) oder am nächsten Tag verbrauchen.
- Speisen und Lebensmittel, die nicht gekühlt werden müssen, gut verschlossen aufbewahren
- Nicht aufbewahrt werden sollten
 - Speisen, die bereits serviert und nicht aufgegessen wurden, und
 - besonders empfindliche Gerichte (etwa mit Milch oder frischen Früchten), wie z. B. Milchshakes oder Lassis



Aus der Praxis: Kochkompetenz erwerben

„Den Kindern gefällt das Kochen. Einige Kinder haben die Apfelcookies danach auch zu Hause zubereitet.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule

Wer macht den Abwasch?

Im Klassenzimmer steht meist nur Kaltwasser zur Verfügung. Hier kann das Koch- und Essgeschirr nur vorgespült werden. Das Geschirr muss in einem anderen Raum mit Heißwasser oder in einem Geschirrspüler gründlich gereinigt werden. Bei Haushaltsgeschirrspülern aus hygienischen Gründen ein Programm mit langer Laufzeit und hoher Temperatur wählen.

Die Erfahrung zeigt, dass Schülerinnen und Schüler sehr gerne abwaschen. An vielen Schulen helfen dabei zusätzlich Lehrpersonen, das Reinigungspersonal oder das Küchenpersonal der Gemeinde aus. Sie sorgen für die hygienische Reinigung des Geschirrs in der Schule.

Tipps für den Alltag:

- ✓ Überlegen Sie vorab, **wie das Abwaschen des Geschirrs in der Schule geregelt** werden kann. Macht es die Kochgruppe selbst? Oder spült die Kochgruppe das Geschirr nur vor und die Hauptreinigung übernimmt jemand anders? Wer könnte das sein?
- ✓ Bedenken Sie, dass auch **Geschirrtücher und Schürzen gewaschen** werden müssen. Gibt es eine Waschmaschine an der Schule? Werden die Schürzen und Tücher mit nach Hause gegeben und die Eltern waschen sie? Übernimmt die Wäsche eine Lehrkraft, das Reinigungspersonal oder jemand anders?



Aus der Praxis:

Organisation Abwasch

„Im Klassenzimmer haben wir nur kaltes Wasser, daher sind wir mit der Jausenküche in den Werkraum gewandert. Dort können wir mit heißem Wasser abwaschen.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule

„Wir haben das Geschirr in der Klasse nur vorgespült und in eine Plastikwanne gegeben. So haben wir es nachher in die Schulküche gebracht, wo unsere Küchendamen es in den Geschirrspüler geben.“

Lehrkraft Jausenküche-Schule

Ablauf- und Zeitplan

Die Zeitplanung und die Arbeitseinteilung für die Jausenküche brauchen eine gewisse Erfahrung. Je nach Rezept sind Dauer und Schwierigkeitsgrad verschieden. Die Jausenküche-Rezepte sind grundsätzlich so gestaltet, dass sie einfach von zwei oder vier Schülerinnen und Schülern umgesetzt werden können.

Aufbau der Rezepte

Auf den Rezeptblättern sind am Beginn der Name und ein Foto des fertigen Gerichts (1) angeführt. Weiter geht es mit einer Liste der benötigten Werkzeuge und der Zutaten (2). Bevor mit dem Kochen begonnen wird, sollten alle Zutaten und Werkzeuge vorbereitet werden. Die Zubereitung (3) wird Schritt für Schritt beschrieben und mit Fotos dargestellt. Mit diesen Anleitungen können die Schulkinder selbstständig – unter Aufsicht – die Jause zubereiten.

1

Crunchy Fruit Bowl

JAUSEN-CHECK:

- GETRÄNKE
- GETREIDE-PRODUKTE
- OBST UND GEMÜSE
- MILCH UND MILCHPRODUKTE

TIPP:
- Wasser trinken nicht vergessen!

ALLERGENE:

EINFACH - OHNE HITZE

Seite 19

2

WERKZEUGE:

große Schüssel, 3 Esslöffel, Sieb, Brett, Messer, kleine Schüssel, Waage

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

2 große Becher Joghurt, 2 Esslöffel Vanillezucker, 2 Handvoll Erdbeeren, 2 Handvoll Himbeeren, 2 Handvoll Brombeeren, 200 g Getreideflocken, 4 Esslöffel Kokosflocken, 2 Esslöffel Leinsamen

Seite 20

3

ZUBEREITUNG:

- Joghurt in die große Schüssel geben.
- 2 Esslöffel Vanillezucker dazugeben.
- Joghurtcreme verrühren.
- Obst waschen.
- Obst in kleine Stücke schneiden und auf kleine Schalen aufteilen.
- 200 g Getreideflocken und 4 Esslöffel Kokosflocken in die kleine Schüssel geben.
- 2 Esslöffel Leinsamen dazugeben.
- Streusel vermischen.

Seite 21

ZUBEREITUNG:

- Joghurtcreme auf die Schalen verteilen.
- Mit Knusperstreuseln bestreuen.

Die Crunchy Fruit Bowl ist zum Verzehr bereit.

Mahlzeit!

Seite 22

Alle Rezepte enthalten folgende Informationen:

- **Allergene**
- **Jaunen-Check**

Sind alle wichtigen Jaunenkomponenten enthalten? Wenn nicht, gibt es Tipps zur Ergänzung.

- **Schwierigkeitsgrad**

Dieser reicht von sehr einfachen Rezepten ohne Hitze (Schneiden und Verrühren von Zutaten) bis zu aufwendigeren Rezepten mit Hitze (etwa mit anspruchsvollen Teigen).



Aus der Praxis:

Rezepte lesen – auch für Anfängerinnen und Anfänger

„Die Jaunenküche-Rezepte waren total selbsterklärend, die Kinder haben gar nicht viel Anleitung gebraucht.“ Lehrkraft Jaunenküche-Schule

Los geht's!

Es ist bereits ausgewählt, welche Jause zubereitet wird. Die Zutaten sind gekauft. Es ist auch klar, welche Kinder die Jause heute zubereiten. Dann kann mit der Zubereitung gestartet werden:

- Hygiene- und Sicherheitseinweisung (> Seite 26)
- Zutaten vorbereiten
- Werkzeuge vorbereiten
- Jause unter Aufsicht zubereiten
- Gemeinsam die Jause genießen

Teamwork lernen

Wenn mehrere Kinder an einem Rezept arbeiten, braucht es vor Beginn eine Arbeitseinteilung. Wer macht was?

Routine vermindert den Zeitaufwand

Anfängerinnen und Anfänger brauchen für alles länger. Das gilt für das Lesen genauso wie für das Schneiden von Gemüse oder den Abwasch. Mit der Übung kommt auch die Routine. Wenn Kinder öfter kochen und die Abläufe kennen, sind sie routinierter und brauchen weniger Zeit für die Zubereitung.

Tip: Planen Sie auch genug Zeit für das gemütliche Genießen der zubereiteten Jause und für die Reinigungsarbeiten danach ein!

Nach der Jausenpause

- Die Arbeitsflächen gründlich reinigen
- Koch- und Essgeschirr abwaschen
- Abfälle entsorgen



Aus der Praxis:

Auf den Geschmack gekommen

„In der Gemeinschaft essen Schülerinnen und Schüler manchmal Sachen, die sie zu Hause wahrscheinlich gar nicht essen würden.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule



Aus der Praxis:

Zeit für den Abwasch einplanen

„Aufräumarbeiten kosten viel Zeit. Es muss sowohl nach dem Kochen als auch nach dem Verköstigen aufgeräumt und abgewaschen werden. Für den genussvollen Verzehr der Gerichte muss auch ausreichend Zeit bleiben.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule

Hygiene und Sicherheit

Wer für andere kocht, muss grundlegende Hygieneregeln beachten. Dazu gehört das Händewaschen vor und auch während der Arbeit, was ohnehin selbstverständlich ist. Es gibt aber auch andere Hygienemaßnahmen, an die wir vielleicht nicht immer denken, die jedoch wichtig sind, um eine Übertragung von Keimen zu verhindern.

Lesen Sie vor Beginn der Jausenzubereitung mit Ihrer Klasse das Kapitel „Wichtige Hygieneregeln“ im Theorieteil des Jausenküche-Fotokochbuchs durch und besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Grundsätze der Hygiene anhand des Hygieneplakats (> Seite 10). Hängen Sie das Plakat gut sichtbar im Klassenzimmer auf. Zeigen Sie den Kindern, wie das Abschmecken mit einem Kostlöffel funktioniert.



Aus der Praxis:

„Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern zu Projektbeginn die Hygieneregeln. Frischen Sie das Wissen regelmäßig anhand des Hygieneplakats auf und erinnern Sie an die Einhaltung.“

Sicherheit und Unfallverhütung

Die Jausenküche soll Schülerinnen und Schüler in ihrer Selbstständigkeit fördern. Dazu gehört auch der sichere und geübte Umgang mit Küchengeräten und Lebensmitteln. Beim Kochen werden feinmotorische Fähigkeiten gefördert und das Reaktionsvermögen wird geschärft. Das führt zu mehr Sicherheit im Alltag. Lesen Sie vor Beginn der Jausenzubereitung das Kapitel „Sicherheit und Unfallverhütung“ im Theorieteil des Jausenküche-Fotokochbuchs durch und besprechen Sie Gefahrenquellen und den sicheren Umgang mit Werkzeugen und Geräten mit den Schülerinnen und Schülern.

Tipps für den Alltag:

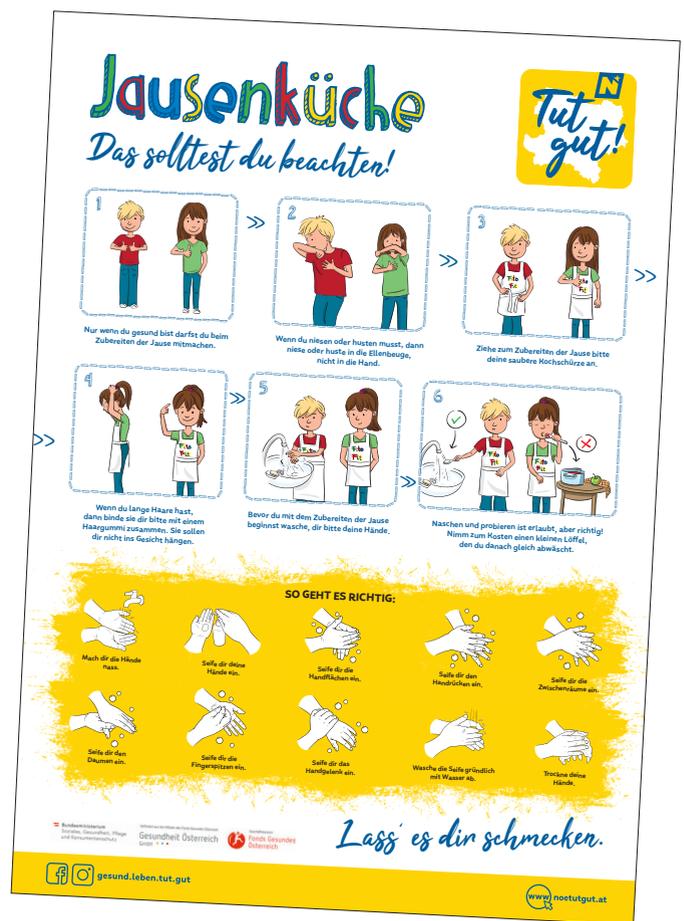
- ✓ Konzentriert und ruhig arbeiten
- ✓ Auf Gefahrenquellen aufmerksam machen
- ✓ Den sicheren Umgang mit spitzen und scharfen Geräten (z. B. Messer, Reibe) und Elektrogeräten (z. B. Pürrierstab, Herd) vorzeigen und gemeinsam üben
- ✓ Reinigungsmittel kindersicher aufbewahren
- ✓ Erste-Hilfe-Box griffbereit halten



Aus der Praxis:

Hygiene und Sicherheit

„Nach einer kurzen Einführung zum Umgang mit Messern, Gemüseschälern und Reiben durften die Schülerinnen und Schüler schon mit ihrer Arbeit starten. Ich als Lehrperson habe mich dabei eher zurückgehalten und wollte einmal herausfinden, wie selbstorganisiert die Kinder beim Kochen schon sind, und wurde im Endeffekt sehr überrascht.“ Lehrkraft Jausenküche-Schule



JAUSENKÜCHE FÜR ALLE

Allergien und Unverträglichkeiten nehmen zu, auch mit religiösen Ernährungserfordernissen sind Schulen konfrontiert. Das Projekt Jausenküche hat eine gute Schuljause für alle zum Ziel. Die Zubereitung und der gemeinsame Genuss der Schuljause soll für alle möglich sein und niemanden ausschließen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Anleitungen, wie Sie die Jausenrezepte einfach an Unverträglichkeiten oder religiöse Erfordernisse anpassen können. Meist genügt es, Zutaten eines Gerichts auszutauschen, die Zubereitung bleibt dieselbe.

Im Jausenküche-Fotokochbuch sind bei jedem Rezept die gängigen Allergene mit Piktogrammen gekennzeichnet.

Ein Beispiel:

The image shows a recipe card for 'Gemüsesticks mit Kräuterdip'. On the left, there is a photograph of a person's hands dipping a vegetable stick into a bowl of white dip. The ingredients include various vegetables like carrots, cucumbers, and tomatoes, along with breadsticks. The card features a 'JAUSEN-CHECK' section with four colored boxes: 'GETRÄNKE' (grey), 'GETREIDE-PRODUKTE' (yellow), 'OBST UND GEMÜSE' (green), and 'MILCH UND MILCHPRODUKTE' (blue). A 'TIPP' section says 'Wasser trinken nicht vergessen!'. An 'ALLERGENE' section has icons for milk, wheat, and nuts, with a large yellow arrow pointing to it. The card also includes the 'Tut gut!' logo, the text 'EINFACH - OHNE HITZE', and the page number 'Seite 12'. Social media icons and the website 'www.noetstgut.at' are at the bottom.

Tipps für den Alltag:

- ✓ Erheben Sie zu Schuljahresbeginn, ob bei Schülerinnen und Schülern Ihrer Klasse diagnostizierte Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen. Gibt es Lebensmittel, die konsequent gemieden werden müssen?
- ✓ Veröffentlichen Sie den Jausenplan mit den enthaltenen Allergenen, damit die Eltern der betroffenen Kinder vorab Bescheid wissen
- ✓ Bleiben Sie mit den Eltern in Kontakt

Gut zu wissen:

Die Lebensmittel-Informationsverordnung (EU-VO 1169/2011) schreibt eine Kennzeichnung der 14 häufigsten Allergene vor.

Ausgenommen von der Kennzeichnungspflicht sind:

- **Pädagogisches Kochen** – die Schülerinnen und Schüler bereiten die Jause für die eigene Gruppe/Klasse zu. Hintergrund: Alle wissen Bescheid, welche Zutaten verwendet werden.
- **Jause, die unregelmäßig und selten** (seltener als monatlich) **von Eltern** zubereitet und bereitgestellt wird
- Selbst gemachte Verpflegung **bei Schulveranstaltungen** (Elternsprechtage, Schulfeste)

Für die Schuljause gilt Kennzeichnungspflicht, wenn

- die Jause von einer Lieferantin bzw. einem Lieferanten (Caterer, Bäckerin/Bäcker etc.) geliefert wird,
- die Jause regelmäßig (täglich bis wöchentlich) **nicht nur für die eigene Klasse, sondern auch für Kinder aus anderen Klassen** zubereitet wird,
- die Jause regelmäßig (täglich bis wöchentlich) von Eltern für die ganze Schule zubereitet wird.



Aus der Praxis:

Die Kennzeichnung der 14 Allergene ist nicht schwierig. Bei den Rezepten im Jausenküche-Fotokochbuch sind die enthaltenen Allergene angeführt. Für zusätzliche Jausen-Rezepte empfehlen wir, die Rezepte im Jausenküche-Fotokochbuch abzulegen, die enthaltenen Allergene zu identifizieren und auf den jeweiligen Rezeptblättern zu vermerken. Eine Hilfestellung finden Sie im Theorieteil des Jausenküche-Fotokochbuchs (> Seite 12).

Die 14 Allergene und ihr Buchstabenkürzel

-  Glutenthaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon) und daraus hergestellte Erzeugnisse: A
-  Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse: B
-  Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse: C
-  Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse: D
-  Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse: E
-  Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse: F
-  Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose): G
-  Nüsse, Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse) und daraus gewonnene Erzeugnisse: H
-  Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse: L
-  Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse: M
-  Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse: N
-  Schwefeldioxid und Sulfite (in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l): O
-  Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse: P
-  Weichtiere (Schnecken, Muscheln, Tintenfische etc.) und daraus gewonnene Erzeugnisse: R

Jausenküche ohne Laktose

Was ist Laktose?

Laktose oder Milchzucker kommt nur in der Milch von Säugetieren vor. Bei der Verdauung wird Laktose in der Dünndarmwand vom Enzym Laktase in ihre Bestandteile gespalten und diese werden in den Blutkreislauf aufgenommen.

Wie kann Laktose Probleme machen?

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz bildet der Körper zu wenig von dem milchzuckerspaltenden Enzym Laktase. Dadurch wird der Milchzucker nicht aufgespalten und gelangt in größerer Menge in den Dickdarm. Die Darmbakterien zerlegen den Zucker dort unter Bildung von Gasen und das führt zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Kleinstmengen an Milch werden meist vertragen. Hartkäse wird auch vertragen, da hier der Milchzucker bereits in der Käserei während der Herstellung durch Fermentation komplett abgebaut wurde.

Was heißt das für die Jausenküche?

Schülerinnen und Schüler, die die Aufnahme von Milchzucker einschränken sollten, müssen auch bei der Schuljause darauf achten.

Erlaubt ist daher alles, was keinerlei Milch und Milchprodukte enthält. Bei Rezepten mit Milch oder Milchprodukten können diese meist durch andere Zutaten mit ähnlicher Eigenschaft ausgetauscht werden bzw. kann auf laktosefreie Milchprodukte zurückgegriffen werden.

Lebensmittel	Verwendung	Laktosefreier Ersatz
Milch, Buttermilch	Milchshakes, Teige und Massen (z. B. Palatschinken, Nockerl, Germteig, Kuchen)	Getreidedrink, Sojadrink, Nussdrink, laktosefreie Milch
Joghurt, Rahm	Dip, Lassi	Laktosefreies Joghurt, laktosefreier Rahm. Bei pikanten Gerichten darauf achten, dass ungesüßte Ersatzprodukte verwendet werden.
Joghurt, Rahm	Binden von Suppen	Getreide-Cuisine, Soja-Cuisine; geriebene Erdäpfel oder gelbe Linsen mitkochen und evtl. pürieren
Topfen, Frischkäse	Pikante Aufstriche	Laktosefreier Topfen, Naturtofu, evtl. Räuchertofu
Topfen	Süße Cremes	Laktosefreier Topfen, laktosefreies Joghurt, Seidentofu (ist cremiger als Naturtofu)
Käse		Hartkäse sind laktosefrei

Wer auf Milch und Milchprodukte verzichtet, sollte besonders auf die Kalziumzufuhr achten. Zu einer adäquaten Kalzium-Versorgung können folgende Lebensmittel und Getränke beitragen:

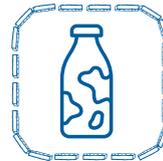
- ✓ Gemüse: Kohl, Grünkohl, Brokkoli, Pak Choi, Kraut, Mangold, Spinat, Fenchel
- ✓ Nüsse und Samen: Mohn, Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Amaranth
- ✓ Soja- oder Getreidedrinks, die mit Kalzium angereichert wurden
- ✓ Kalziumreiches Mineralwasser

Ein Vitamin-D-Mangel verschlechtert die Kalziumaufnahme im Darm. Daher: Möglichst oft raus in den Schulhof! Bei Sonne wird in der Haut Vitamin D gebildet.

Versteckte Laktose

Laktose, Milch- oder Molkepulver werden in der Industrie vielfältig eingesetzt, etwa als Bindemittel oder Hilfsstoff in Backwaren, in Soßen, Süß- und Wurstwaren, als Trägerstoff von Aromen, Geschmacksverstärkern und Süßstoffen. Die Zutatenliste gibt hier Auskunft! Gemäß der Allergen-Kennzeichnungsverordnung sind laktosehaltige Zutaten auf der Verpackung zu kennzeichnen.

Im Jausenküche-Fotokochbuch sind die Rezepte mit Milch oder Milchprodukten mit folgendem Symbol gekennzeichnet:



Jausenküche ohne Gluten

Was ist Gluten?

Gluten ist eine Gruppe von Eiweißstoffen, die in Weizen, Roggen, Gerste – also in unseren wichtigsten heimischen Getreidearten – vorkommen. Auch in den Urformen und Kreuzungen dieser Getreidesorten wie Dinkel, Grünkern, Kamut/Khorasanweizen, Emmer und Einkorn ist Gluten zu finden.

Wie kann Gluten Probleme machen?

Für einen gesunden Darm ist Gluten ungefährlich und es wird gut vertragen. Manche Menschen haben eine diagnostizierte Unverträglichkeit für Gluten (Zöliakie) oder leiden an Gluten- bzw. Weizensensitivität. Dies betrifft bei uns zum Glück nur einen sehr geringen Prozentsatz der Bevölkerung. Menschen mit Gluten-unverträglichkeit reagieren beim Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln mit Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen. **Bei Zöliakie** schädigt bereits die Aufnahme von kleinsten Mengen an Gluten die Dünndarmschleimhaut. Eine **strikt glutenfreie Ernährung** ist für Betroffene die einzige Möglichkeit, schmerzhafte Entzündungen und eine Mangelernährung zu verhindern.

Was heißt das für die Jausenküche?

Kinder mit Zöliakie bringen meist ihre eigene Jause mit. Achten Sie darauf, dass das Kind mit Zöliakie nichts Glutenhaltiges verzehrt und auch nicht die Jause mit anderen Kindern tauscht.

- ✓ Informieren Sie die Eltern rechtzeitig und sprechen Sie die glutenfreie Jause für das betreffende Kind ab
- ✓ Bitten Sie die Eltern an Jausenküche-Tagen ggf. abgepackte Brotscheiben oder ein glutenfreies Müsli mitzugeben
- ✓ Es ist wichtig, dass die Jause des an Zöliakie erkrankten Kindes bei der Zubereitung oder dem Verzehr nicht durch den Kontakt mit glutenhaltigen Lebensmitteln kontaminiert wird
- ✓ Wenn Sie gemeinsam backen: Es gibt auch Rezepte ohne Mehl. Wenn Sie Mehl verwenden, dann ausschließlich ein mit dem internationalen Glutenfrei-Symbol zertifiziertes Mehl.

Von Natur aus glutenfrei sind:

- Obst, Gemüse
- Eier
- Nüsse und Samen
- Milch und Milchprodukte (Naturjoghurt, Buttermilch, Sauerrahm, Topfen), Käse
- Hülsenfrüchte
- Fisch, Fleisch, Schinken
(Achtung, bei manchen Wurstsorten ist Mehl zugefügt, Zutatenliste beachten!)
- Erdäpfel
- Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa und alle Mehle, Grieße (Polenta) und Flocken daraus
- Auch Hafer ist von Natur aus glutenfrei. Handelsübliche Haferflocken werden im Anbau und bei der Verarbeitung aber durch glutenhaltige Getreidesorten verunreinigt und sind damit für Menschen mit Zöliakie ungeeignet. Beim Einkauf unbedingt Haferflocken, die als glutenfrei gekennzeichnet sind, wählen!
- Butter, Pflanzenöle

Im Jausenküche-Fotokochbuch sind die Rezepte mit glutenhaltigen Zutaten mit folgendem Symbol gekennzeichnet:



Glutenfreie Jausen schmecken allen Kindern!

Geeignete glutenfreie Rezepte im Jausenküche-Fotokochbuch sind z. B. Apfelcookies, Erdäpfelspalten mit Kresserahm und viele andere mehr.



Aus der Praxis:

Apfelcookies

„Unsere Kinder liebten die Konsistenz der mit Hirseflocken zubereiteten Apfelcookies.

Viele haben sie auch schon zu Hause mit den Eltern nachgebacken.“

Lehrerin Jausenküche-Schule

Jausenküche und religiöse Speisevorschriften

Christen befolgen heute meist keine strikten Speisevorschriften mehr, manche verzichten jedoch am Freitag auf Fleisch. Viele Muslime befolgen religiöse Speisevorschriften. Zumindest einzelne Speiseregeln, wie kein Schweinefleisch und kein Alkohol, sind für sie ein zentraler Bestandteil ihrer Identität. Buddhisten leben meist vegetarisch oder vegan. Für sie ist es wichtig, Tieren kein Leid zuzufügen. Hindus haben verschiedene Speisevorschriften, sie essen meist kein Fleisch, besonders kein Rindfleisch.

Vorsicht vor Verallgemeinerungen! Religiöse Menschen legen die Speisevorschriften für sich selbst unterschiedlich streng aus. Kommen Sie als Jausenküche-Schule mit den Eltern in Kontakt, erfragen Sie die für die Familie wichtigen Speisevorschriften und -verbote und berücksichtigen Sie diese nach Möglichkeit, damit kein Kind von den Jausenküche-Aktivitäten ausgeschlossen wird. Oft ist die elterliche Toleranz größer als gedacht.

Pflanzliche Lebensmittel sind in allen Religionen erlaubt. Die meisten Schuljause-Komponenten sind damit von Speisevorschriften nicht betroffen. Wie auf der unten angeführten Tabelle zu sehen ist, gibt es einzig bei den tierischen Eiweißbausteinen Unterschiede.

Lebensmittelgruppe	Christen	Muslime	Buddhisten	Hindus	Juden
Gemüse	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Obst	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Nüsse, Saaten, Öle	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Hülsenfrüchte	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Getreide	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt
Milch/Milchprodukte	erlaubt	erlaubt	erlaubt (manche vegan)	erlaubt	erlaubt, aber nicht mit Fleisch gemeinsam
Käse	erlaubt	erlaubt	erlaubt (manche vegan)	variiert	erlaubt, aber nicht mit Fleisch gemeinsam
Eier	erlaubt	erlaubt	erlaubt (manche vegan)	variiert	erlaubt, wenn keine Blutflecken sichtbar (kein befruchtetes Ei)
Geflügel	erlaubt	erlaubt (halal)	variiert	variiert	erlaubt (koscher)
Rind	erlaubt	erlaubt (halal)	variiert	nein	erlaubt (koscher)
Schwein	erlaubt	nein	variiert	selten	nein
Fisch	erlaubt	erlaubt	variiert	variiert	erlaubt, wenn das Tier Schuppen und Flossen hat
Meeresfrüchte	erlaubt	variiert	variiert	variiert	nein
Wasser	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt	erlaubt



Aus der Praxis:

Bei Allergien & Co

„Ich habe den Eltern die Rezepte vorab über unsere Mitteilungsapp geschickt und um Rückmeldung gebeten, ob wir bei jemandem auf Unverträglichkeiten oder religiöse Ernährungserfordernisse achten müssen. Da habe ich es dann schwarz auf weiß.“

Lehrkraft Jausenküche-Schule

„TUT GUT!“ ALS PARTNER FÜR DIE SCHULE

Jausenküche

Das Projekt Jausenküche möchte Schülerinnen und Schüler für das Kochen und für eine bunte, vielfältige Ernährung begeistern. Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet den Schülerinnen und Schülern eine Vielfalt an Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. Wer mithilft und selbst Hand anlegt, schätzt das Ergebnis.

Materialien für Jausenküche-Schulen

- Jausenküche – Lernort für Ernährungs- und Gesundheitsbildung
- Jausenküche-Garten – Impulse für die Gestaltung eines Schulgartens
- Jausenküche-Fotokochbuch – Schritt für Schritt zur gesunden Jause
- Rezeptbroschüre „Tut gut!“-Pausensnacks. Vielfältige Rezeptideen für die gesunde Jause, frisch und schnell zubereitet. Broschüre für Eltern mit Tipps und Rezepten für die Zubereitung der Jause von zu Hause.
- Jausenküche-Wochenplaner
- Jausenküche-Hygieneplakat für die Klasse
- Vorlage Elternbrief
- Schritt für Schritt zur Jausenküche – Handbuch für Schulen

Downloadmöglichkeit unter: www.noetutgut.at/jausenkueche
und <https://kinderessengesund.at/toolbox>



„Vitalküche“

Mit dem „Tut gut!“-Programm „Vitalküche“ werden Einrichtungen in Niederösterreich unterstützt, ihr Speisenangebot gesünder zu gestalten. Dabei werden teilnehmende Standorte beraten und bei der Umstellung begleitet. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.noetutgut.at/angebote/vitalkueche

„H2NOE“-Wasserschule

In Wasserschulen wird darauf geachtet, dass die Schülerinnen und Schüler ausreichend Wasser trinken. Die teilnehmenden Schulen werden mit Angeboten und Materialien unterstützt, eine „H2NOE“-Wasserschule zu werden. Die Maßnahmen können einfach im Schulalltag umgesetzt werden. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.noetutgut.at/angebote/h2noe-wasserschule



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes
Österreich**