



Die gesunde Jause

Eine ausgewogene Jause ist viel mehr als eine kleine Mahlzeit zwischendurch. Sie hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und enthält wichtige Nährstoffe. Das unterstützt das Wachstum und die Konzentrationsfähigkeit des Kindes.

Zuckerreiche Snacks und Getränke dagegen lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und auch wieder abfallen. Das führt dazu, dass das Kind unruhig und unkonzentriert wird. Ein hoher Zuckerkonsum kann zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht und Zahnkaries führen.

Das sind die Bestandteile einer gesunden Jause:

- Getränk: am besten Wasser oder ungesüßter Tee
- Obst und Gemüse: Paprika, Tomaten, Gurke, Apfel, Beeren...
- Getreideprodukt: am besten aus Vollkorn (Brot, Haferflocken)
- Eiweißquelle: Joghurt, Käse, Ei, Hülsenfrüchte



Weißt du's?

Lies dir die Bestandteile der gesunden Jause durch. Welches Getränk eignet sich am besten für die Schule?

- Colagetränk Fruchtsaft Wasser

Lösung: Wasser

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet viele Tipps und Rezepte zur gesunden Ernährung an:

www.noetutgut.at

www.noetutgut.at/vitalkueche

www.noetutgut.at/jausenkueche

Jauseneinkauf: Das Kind entscheidet mit

Kinder sollten mitbestimmen dürfen, was in ihre Jausenbox kommt.

Warum ist das wichtig? Durch das Selbstentscheiden fühlt sich das Kind gehört und verstanden, der Selbstwert wird gestärkt. Vielleicht kommen so auch weniger volle Jausenboxen zurück.

So können Kinder beim Einkaufen mithelfen:

- Geben Sie vor, was das Kind aussuchen darf (z.B. Obst), die Sorte selbst darf das Kind auswählen (z.B. Birnen).
- Ermutigen Sie Ihr Kind, auch unbekannte Produkte auszuwählen und kosten Sie diese zuhause gemeinsam.
- Fragen Sie Ihr Kind, was es zur Jause in den nächsten Tagen haben möchte, und schreiben es auf die Einkaufsliste.
- Spielerisch umgehen: das Kind darf die Lebensmittel der Einkaufsliste selbst suchen oder den Preis schätzen.
- Das Kind darf die Lebensmittel in den Einkaufswagen, auf das Band und danach in die Einkaufstasche legen.

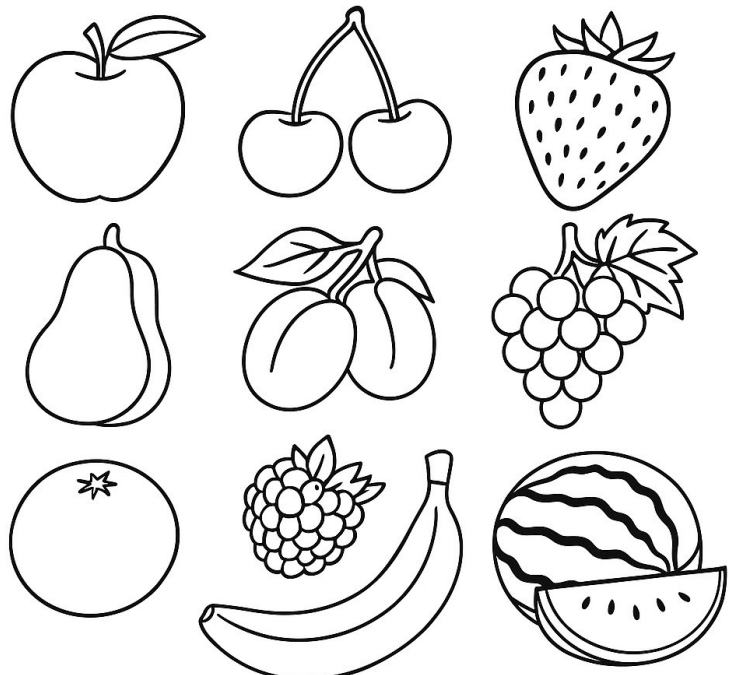
Male aus!

Kennst du diese Obstsorten?

Welche schmecken dir

besonders gut?

Male sie aus!





Die Jause: bestens vorbereitet

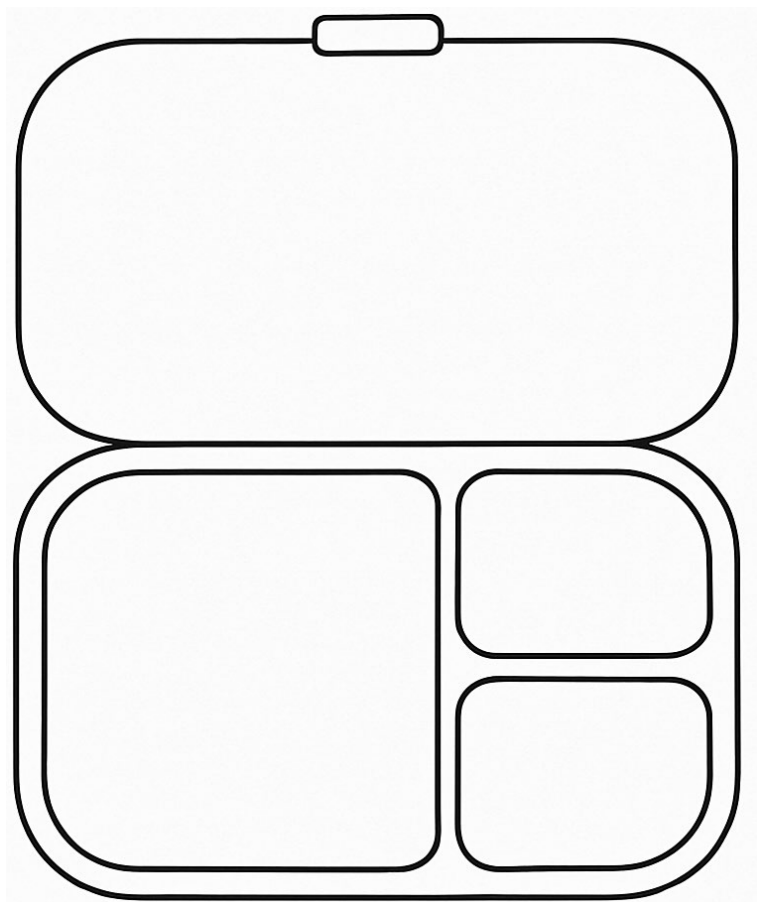
Die Vormittagsjause ist für die Konzentration der Kinder sehr wichtig. Das Herrichten der Jause am Morgen kann jedoch schnell hektisch und stressig werden. Um dem zu entgehen, kann man die Jause schon gemeinsam mit dem Kind am Vortag vorbereiten.

Tipps für die Jausen-Vorbereitung:

- Gemüse/Obst waschen und schneiden
- Haferflocken über Nacht einweichen
- Energiekekse/Gemüsemuffins backen
- Spießchen vorbereiten (Gemüse, Obst, Tomate-Mozzarella)
- Aufstriche herstellen
- Obstsalat machen

Aufgabe!

Wie sieht deine Lieblingsjause aus?
Zeichne alle Lebensmittel in die Jausenbox ein.



Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet viele Tipps und Rezepte zur gesunden Ernährung an:

www.noetutgut.at

www.noetutgut.at/vitalkueche

www.noetutgut.at/jausenkueche

Kleine Küchenhelfer – Mithelfen ist wichtig!

Das gemeinsame Vorbereiten stärkt den Selbstwert des Kindes. Denn Kinder lieben es, wenn sie einbezogen werden und mithelfen dürfen. Die Jause wird mit mehr Freude und Stolz gegessen, wenn sie selbst gemacht ist. Oft schmeckt sie dann auch besser.

Kinder können:

- Obst und Gemüse waschen und schneiden
- Ausstechformen benutzen
- Die Jausenbox selbst befüllen
- Brote belegen und bestreichen



Suchrätsel:

Findest du 5 Obstsorten, die sich im Suchrätsel verstecken?

T	R	A	U	B	E	Y	L	K	C
X	P	F	G	W	K	E	V	B	A
B	S	D	Q	G	H	N	O	L	M
O	A	T	J	Z	D	E	P	M	B
R	U	B	I	R	N	E	S	E	K
A	C	N	T	K	S	P	W	L	T
N	G	A	L	P	I	U	R	O	O
G	S	N	T	J	D	M	Y	N	X
E	W	G	A	P	F	E	L	E	H

ORANGE, APFEL, TRAUBE, MELONE, BIRNE

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet viele Tipps und Rezepte zur gesunden Ernährung an:

www.noetutgut.at

www.noetutgut.at/vitalkueche

www.noetutgut.at/jausenkueche



Das Auge isst mit – auch bei der Jause!

Die Jause ist der Energie-Booster für Kinder am Vormittag. Sie ist wichtig für die Konzentration und hält uns geistig und körperlich fit. Damit sie gerne gegessen wird, sollte die Jause selbst und auch die Verpackung – die Jausenbox – ansprechend und appetitlich sein.

Tipps für die Jause:

- Das Auge isst mit: je schöner die Jause angerichtet ist, desto lieber wird sie gegessen.
- Obst und Käse auf bunte Spießchen stecken oder mit Ausstechern in Form bringen.
- Bieten Sie verschiedene Texturen an: zum Beispiel knackige Karotten, weiches Fruchtmus und eine saftige Wassermelone.

Die Jausenbox sollte:

- vom Kind alleine zu öffnen sein
- verschiedene Fächer mit Abtrennungen oder Platz für kleine Behälter zur Trennung der einzelnen Lebensmittel haben
- stabil und dicht sowie leicht zu reinigen sein
- dem Kind gefallen – mit bunten Farben, Lieblingstieren und lustigen Motiven

Aufgabe:

Verbinde deine Augen und lass dir von deinen Eltern verschiedene Lebensmittel mit verschiedenen Konsistenzen zum Kosten geben (z.B. Apfelstücke und Apfelmus, Karotte und Cremesuppe, Keks und Pudding). Wie fühlt es sich an? Kannst du erraten, was es ist? Was ist deine Lieblingskonsistenz?

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet viele Tipps und Rezepte zur gesunden Ernährung an:

www.noetutgut.at

www.noetutgut.at/vitalkueche

www.noetutgut.at/jausenkueche



Die perfekte Menge, um mit der Jause fit zu bleiben

Die ideale Jause besteht aus Obst/Gemüse, einem Getreideprodukt und einer Eiweißportion. Die Menge der Jause hängt vom Alter und vom Frühstück des Kindes ab. Für Kinder, die viel frühstücken, reicht eine kleinere Jause als für Kinder, die nichts oder wenig frühstücken.

Wie groß ist eine Portion?

Obst und Gemüse

- 1-2 Handvoll

Getreideprodukte

- 1- 1 ½ Scheiben Brot
- 2 Handvoll Flocken/Müsli

Eiweißprodukte

- 150 ml Milch oder 110 g Joghurt
- 60 g Topfen/Frischkäse
- 1 ½ Scheiben Käse
- 1-2 Handvoll gekochte Hülsenfrüchte
- 1 ½ Scheiben Schinken
- ½ Ei



Tipp: Eine Portion ist so viel, wie in der eigenen Hand oder auf der Handfläche Platz hat. Je nach Größe der Hände sind die Portionen also unterschiedlich.

Aufgabe:

Wie viele Beeren, Gurkenscheiben, Cocktailtomaten oder anderes Obst und Gemüse haben in deiner Hand Platz? Vergleiche das Ergebnis mit deinen Geschwistern oder Eltern! Jetzt darfst du dir das Obst oder Gemüse auch schmecken lassen.

Der gesunde Teller – Einfach ausgewogen essen

Jede einzelne Mahlzeit des Tages ist wichtig, damit unser Körper gut versorgt ist. Das gilt besonders für Kinder, die für Wachstum und Lernen viel Energie und Nährstoffe benötigen. Mit dem Tellermodell ist es ganz einfach, ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen.

So sieht eine ausgewogene Mahlzeit am Teller aus:

- **die Hälfte:** Gemüse & Obst (z. B. Salat, Tomaten, Äpfel)
- **ein Viertel:** Vollkornprodukte/Beilagen (z. B. Kartoffeln, Vollkornnudeln, Hirse)
- **ein Viertel:** Eiweißquellen (z. B. Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte)



Foto: © BMSGPK
Fotostudio Mayer mit Hut

Regionale, saisonale und möglichst unverarbeitete Lebensmittel liefern reichlich Nährstoffe und fördern die Geschmacksvielfalt. So lernen Kinder eine breite Palette an natürlichen Geschmäckern kennen.

Weitere Tipps für eine gute Qualität:

- Frisch kochen und Fertiggerichte bewusst einsetzen
- Bewusste Essensplanung für Abwechslung
- Gut kauen und das Essen genießen

Aufgabe:

Richte dein Mittagessen oder dein Abendessen am Teller so an, wie es der „gesunde Teller“ vorzeigt. Also zur Hälfte mit Obst und Gemüse, zu einem Viertel mit Getreideprodukten und zu einem Viertel mit Eiweißquellen. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.



Auf das Trinken nicht vergessen!

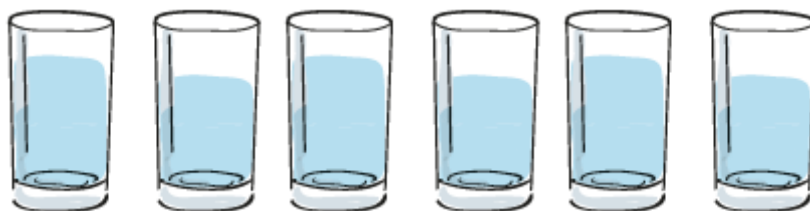
Kinder brauchen bis zu 5 Mahlzeiten am Tag und noch öfter sollten sie etwas trinken. Oft vergessen Kinder aber aufs Trinken - in der Schule, in der Freizeit und sogar bei Hitze und nach dem Sport. Deshalb sollten Kinder ans Trinken erinnert werden. Wasser ist das beste Getränk, denn es enthält keinen Zucker, der zur Entstehung von Karies und Übergewicht beitragen kann. Mit ungesüßten Tees oder frischen Früchten und Kräutern im Wasser schafft man Abwechslung beim Trinken.

Mit diesen Tipps fällt das Wasser trinken leicht:

- Für unterwegs immer eine Wasserflasche mitnehmen. Für den Schulweg muss sie nicht vollgefüllt werden, wenn sie in der Schule wieder aufgefüllt werden kann. So spart man Gewicht.
- Erinnern Sie sich zuhause gegenseitig ans Wasser trinken.
- Ein paar Schlucke Wasser nach den Mahlzeiten reinigen die Zähne und die Kinder lernen eine Gewohnheit, die sie auch in der Schule oder unterwegs anwenden werden.
- Eltern sind das Vorbild der Kinder und werden automatisch nachgeahmt, auch wenn es ums Wassertrinken geht.

Aufgabe:

An jedem Tag sollten wir 6 Gläser Wasser trinken. Schaffst du das? Markiere die Anzahl der getrunkenen Gläser!



Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge bietet viele Tipps und Rezepte zur gesunden Ernährung an:

www.noetutgut.at

www.noetutgut.at/vitalkueche

www.noetutgut.at/jausenkueche

Warum Mahlzeiten mehr als nur Essen sind!

Gemeinsame Mahlzeiten stärken die Familienbindung, fördern die Kommunikation und stärken ein gesundes Essverhalten. Kinder lernen von ihren Vorbildern, entwickeln soziale Fähigkeiten und erleben Essen als etwas Positives.

Das gemeinsame Essen beginnt schon beim Kochen. Mithelfen ist für Kinder sehr wichtig. Sie entwickeln ein Verständnis für gesunde Ernährung, lernen grundlegende Küchentechniken, entwickeln Selbstbewusstsein und sind eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren. Geben Sie daher Ihren Kindern altersgerechte Aufgaben bei der Speisenzubereitung, vom Putzen der Lebensmittel, bis zum Teig rühren oder Schneiden von Gemüse.



Tipps für angenehme Mahlzeiten:

- Keine Ablenkung durch Handy oder Fernseher
- Angenehme Gesprächsthemen statt Konflikte
- Kinder aktiv einbeziehen: Speisen planen, Tisch decken
- Kein Zwang zum Aufessen – Kinder haben ein gutes Hunger- und Sättigungsgefühl

Was meinst du dazu?

Was gehört für dich zu einem schönen gemeinsamen Essen dazu? Was kannst du dazu beitragen? Welche Essensregeln gibt es bei euch zu Hause? Welche findest du besonders wichtig?