

## »Selbst zubereiten ist top!«

Kinder möchten bei der Jause mitentscheiden und helfen gerne bei der Zubereitung mit: Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was in die Jausenbox kommt.

Versuchen Sie so oft wie möglich, selbst zubereitete Jausen mitzugeben. Dann wissen Sie genau, was drinnen ist. Spezielle Kinderprodukte sind nicht notwendig, da sie oft zu süß oder zu fett sind.

### Die Jausenbox ...

- 👍 soll stabil sein,
- 👍 Fächer und einen guten Verschluss haben sowie
- 👍 leicht zu reinigen sein



Kinder haben bereits eigene Vorlieben beim Essen. Nutzen Sie auch die Jause als Möglichkeit, damit Ihr Kind verschiedene Lebensmittel und Geschmäcker kennenlernen kann – jedoch ohne Zwang, aufessen zu müssen. Kinder brauchen oft viele Anläufe, bis es ihnen schmeckt.

### »tut gut«-Tipps für die Zubereitung:

- 👍 **Wechseln Sie bei Brot und Gebäck ab** – auch Sorten mit Samen, Kernen und Vollkornanteil kommen bei Kindern oft gut an
- 👍 **Getreideflocken** lassen sich perfekt mit Joghurt oder Topfen und frischen Früchten kombinieren
- 👍 **Joghurt lieber selber leicht süßen** – fertige Fruchtjoghurts enthalten oft viel zugesetzten Zucker
- 👍 **Obst und Gemüse in Stücke schneiden** – kleine Happen machen Lust zum Zugreifen
- 👍 **Mit den Jahreszeiten essen** – reifes, saisonales Obst und Gemüse schmeckt besser



- 👍 **Knackig mit Dip:** Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Paprika in Streifen schneiden. Ein Dip kann z. B. Kräutertopfen sein.
- 👍 **Gemüse lässt sich gut zu Aufstrichen verarbeiten** (z. B. Bohnen oder Karotten)
- 👍 **Jausen-Zugabe!** Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, ungesalzene Nüsse und Trockenfrüchte eignen sich zum Knabbern.
- 👍 **Überreste vom Mittag- oder Abendessen** können auch als Jause mitgegeben werden
- 👍 **Das Auge isst mit** – bereits eine bunte Serviette motiviert zum Jausnen



## Gemüsebrot mit Sprossen



### Zutaten (4 Portionen):

- 4 Scheiben Brot**
- 30 g Butter**
- 160 g Gemüse (Radieschen, Gurke, Karotte)**
- Sprossen (Kresse, Radieschen)**

### Zubereitung:

Gemüse waschen und putzen. Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Brote dünn mit Butter bestreichen. Gemüse in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd auf die Brote legen. Mit den Sprossen garnieren.



## »tut gut«-Jausentipps

... für die gesunde Pause



» Eine gesunde Schuljause ist nicht nur die Grundlage für die Leistungsfähigkeit unserer Kinder, sondern auch ein wichtiger Baustein zum Erlernen eines gesunden Lebensstils. Die folgenden Rezepte sollen Sie dabei unterstützen, eine ausgewogene Jause für Ihr Kind zuzubereiten. Viel Freude beim Ausprobieren! «

Ludwig Schleritzko  
Landesrat

## »Vier gewinnt!«

Mit diesem Vierer-Team erhalten Sie die perfekte Mischung einer idealen Jause. Das ist ein wichtiger Beitrag, um Ihr Kind für den Tag gut zu versorgen.



## »Genug Energie!«

Mit den drei Hauptmahlzeiten und einer Jause am Vormittag und einer am Nachmittag bleibt Ihr Kind fit für den Tag!

- 👉 Kinder sollen essen, wenn sie Hunger haben
- 👉 Je kleiner das Frühstück ausfällt, desto größer darf die Jause am Vormittag sein!

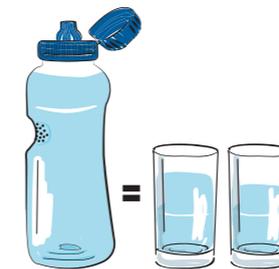
### »Gemeinsam essen tut gut«

Die Jausenpause ist die Zeit der Erholung im Kindergarten- bzw. Schulalltag. In dieser Pause werden soziale Kontakte geknüpft und die Kinder vergleichen genau die Jausen der anderen. Gerne werden dabei auch Kostproben getauscht.



## »Wasser belebt!«

Regelmäßiges Trinken ist besonders wichtig. Kinder vergessen oft darauf – erinnern Sie sie immer wieder daran! Im Laufe des Vormittags soll Ihr Kind ungefähr 500 ml Wasser trinken. Mehr braucht ein Kind an heißen Tagen oder wenn es sich viel bewegt.



### Die Trinkflasche ...

- 👉 soll wiederbefüllbar,
- 👉 auslaufsicher,
- 👉 transparent und
- 👉 gut zu reinigen sein

Die beste Wahl ist Wasser – es löscht den Durst, ist leicht verfügbar und reinigt die Zähne nach der Jause.



Mehr Informationen zur »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH finden Sie auf unserer Website [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)