



„Tut gut!“-Pausensnacks

Vielfältige Rezeptideen für die gesunde Jause,
frisch und schnell zubereitet!



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)



www.noetutgut.at

*„Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.“*



„ 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! „

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko
Landesrat

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

„Was gibt es heute zur Jause?“

Diese Frage hören Eltern Tag für Tag – über viele Jahre hinweg. Die Schuljause ist wichtig für Ihr Kind. Sie gibt Energie, fördert die Aufmerksamkeit und die Konzentration. Energiemangel kann zu Leistungstiefs, einer niedrigen Frustrationsschwelle und Heißhungerattacken am späten Vormittag führen.

Kinder im Volksschulalter wachsen, der Körper entwickelt sich. Die Basis dafür ist eine bedarfsgerechte Ernährung. Doch vor allem das Gehirn von Volksschülerinnen und Volksschülern ist ständig gefordert und aktiv. Nie wieder wird so viel in so kurzer Zeit gelernt! Um das zu schaffen, braucht es am Vormittag eine gute Versorgung mit Nährstoffen und ausreichend Energie.

Im vorliegenden Elternheft stellen wir die 4 Bausteine einer guten Schuljause vor (Seite 4). Mit diesen Jausen-Bausteinen bekommt Ihr Kind die Nährstoffe, die es braucht. Ideen und Rezepttipps für die Jause finden Sie ab Seite 7. Die Palette reicht vom klassischen Doppeldeckerbrot bis zum Wrap, von Makis bis zur Mini-Calzone. Da ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei!

Wir wünschen ein genussvolles Schuljahr!



TIPP: HIRNNAHRUNG

Das Gehirn der Kinder braucht mehr Energie als das von Erwachsenen. Es ist zwar klein und macht nur zwei Prozent des Körpergewichtes aus, verbraucht bei Kindern im Volksschulalter aber etwa ein Drittel (!) des gesamten Energiebedarfs. Daher ist die Vormittagsjause für schlaue Kinder besonders wichtig.

Eine gute Jause ...

- ... **hält angenehm satt.**

Wenn der Hunger nach einer halben Stunde schon wieder nagt, ist das Gehirn schlecht versorgt. Konzentration und Lernfähigkeit sinken. Doch auch ein zu voller Bauch studiert nicht gerne.

- ... **ist schnell zubereitet.**

Wer hat in der Früh schon unendlich Zeit? Manches lässt sich allerdings schon am Abend vorbereiten und bleibt im Kühlschrank frisch.

- ... **schaut appetitlich aus.**

Buntes Obst und Gemüse machen einfach Lust hineinzubeißen. Auch die Verpackung zählt. Brot, das zum Dreieck geschnitten oder zum Turm geschichtet wurde, schaut toll aus und schmeckt dann doppelt so gut.

- ... **ist praktisch zu essen.**

Für komplizierte Menüs bleibt in der Pause einfach keine Zeit. Die Kinder wollen sich ja auch bewegen und spielen.

- ... **wird hygienisch verpackt.**

Mit einer gut verschließbaren Jausendose oder einem Bienenwachstuch, der wiederverwendbaren Alternative zu Frischhalte- und Alufolie, geht es auch ganz ohne Müll.

- ... **schmeckt richtig gut!**

Die 4 Jausen-Bausteine



1. GETREIDE

Getreide- und Getreideprodukte enthalten reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, und tragen zu einer ausreichenden Nährstoffversorgung bei. Produkte aus Vollkorn sollen bevorzugt werden. Dunkles Brot, Vollkornbrot und Getreideflocken sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

- Ideal ist ein **hoher Vollkornanteil** (dunkles Brot, Vollkornbrot, Flocken, Breie, Müsli ...). Vollkornmehl und Getreideflocken enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sorgen auch dafür, dass der Blutzucker langsam und gleichmäßig steigt und die Kinder über mehrere Stunden Energie haben. Ballaststoffe halten lange satt, fördern die Darmflora und unterstützen die Verdauung.
- **Saaten und Nüsse** (Sonnenblumen, Sesam, Nüsse, Leinsamen etc.) geben dem Brot oder Müsli mehr Geschmack und Saftigkeit. Nüsse und Saaten stärken die Nerven und liefern wertvolle Fettsäuren, Vitamin E und Mineralstoffe.
- **Hochwertiger Brotbelag** (Käse, Schinken, magere Wurst, Aufstriche auf Topfen-, Gemüse- oder Hülsenfruchtbasis) sorgt für Abwechslung und liefert wertvolle Nährstoffe



2. GEMÜSE und OBST

Gemüse und Obst schützen die Zellen des Körpers vor schädigenden Umwelteinflüssen. Sie sind besonders reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wird bereits am Vormittag Obst und Gemüse gegessen, ist die empfohlene Menge von täglich fünf Portionen leichter zu erreichen.

- **Gemüse und Obst** darf in keiner Jausenbox fehlen!
- **Frisches Obst** oder ein paar Trockenfrüchte zum Knabbern
- **Gemüse** als Brotbelag oder einfach zum Knabbern dazugeben
- **Kresse oder Schnittlauch** aufs Brot



3. MILCH und MILCHPRODUKTE

Eiweiß ist wichtig für das Wachstum und starke MUSKELN, Kalzium für die Erhaltung und Entwicklung von Zähnen und Knochen. Gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Sauer- oder Buttermilch, Käse) sind besonders bekömmlich.

- Milch, Joghurt oder Buttermilch im Müsli, im Porridge oder als Schulmilch
- Käsescheiben oder Topfenaufstriche auf das Brot
- Joghurtdip zu Gemüsesticks



4. WASSER

Wasser ist die BASIS. Wer genug Wasser trinkt, unterstützt das Denken und Mitarbeiten. Daher immer eine Wasserflasche in die Schultasche packen.

- **Leitungswasser** ist der billigste und gesündeste Durstlöcher
- Erinnern Sie die Kinder auch daheim an das Wassertrinken!

Tages-Check

Machen Sie täglich den Jausen-Check: Sind alle wichtigen Jausen-Bausteine enthalten?

GETRÄNKE
halten frisch und
konzentriert

**GETREIDE-
PRODUKTE**
liefern Nährstoffe
und machen satt

**OBST UND
GEMÜSE**
stärken Zellaufbau
und Abwehrkraft

**MILCH UND
MILCHPRODUKTE**
bauen Zähne, Muskeln
und Knochen auf

Zuckersüß? Besser nicht!

Kinder gewöhnen sich schnell an süßes Essen. Wenn sie bereits zum Frühstück oder zur Jause stark gesüßte Müslis, Milchprodukte oder Getränke 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.

Wie viel Jause braucht mein Kind?

Jedes Kind is(s)t anders. Es gibt die Spatzen, die immer wieder eine Kleinigkeit essen. Und es gibt die großen Esserinnen und Esser, die auf einmal ein ganzes Pausenbrot verdrücken. Die Jausenmenge richtet sich auch nach den Frühstücksgewohnheiten Ihres Kindes und nach dem Stundenplan. Wer kaum frühstückt, braucht in der Schule eine ordentliche Jause. Und an besonders langen Schultagen muss die Vormittagsjause natürlich größer ausfallen als an kurzen Tagen.

Für ein Volksschulkind rechnet man – je nach Größe und Alter – etwa folgende Mengen:



Obst und Gemüse:

- 1–2 Handvoll Obst oder Gemüse



Getreide: wahlweise

- 1–2 Scheiben Brot (handflächengroß) oder
- 2 Handvoll Müsli/Getreideflocken



Milch/Eiweißkomponente: wahlweise

- ca. 150 ml Milch, Buttermilch, Joghurt
- 60 g Topfen/Frischkäse (1 Kinderfaust)
- 1 ½ Scheiben Käse
- 1 ½ Scheiben Schinken
- 1 Handvoll gekochte Hülsenfrüchte
- ½ Ei

Handvoll – ein einfaches Portionsmaß

Hände sind immer das passende Maß für eine Portion: Wer große Hände hat, braucht eine größere Portion. Wer kleinere Hände hat, wird mit einer kleineren Menge satt.



DOPPELDECKER-BROTE DER JAUSENKLASSIKER

1 Portion | Zeitaufwand: 10 Minuten

Zutaten

- 2 Scheiben Brot
(Vollkornbrot, Roggenbrot,
Dinkelbrot, Bauernbrot,
Sonnenblumenbrot ...)
- 1 EL Frischkäse
- 1 Scheibe Käse
- 1 Salatblatt
- 3–4 Paprikastifte

Zubereitung

Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Salat, Käse und Paprika belegen. Die zweite Brotscheibe als Deckel draufsetzen.

Weitere Ideen für den Belag:

- Frischkäse + Schinken + Gurkenscheiben/Paprikastifte
- Frischkäse + Apfelscheiben
- Frischkäse + Schnittlauch oder Kresse
- Frischkäse + Radieschenscheiben
- Aufstrich + Gemüsescheiben
- Tomatenscheiben + Mozzarella

Wenn Ihr Kind das Gemüse lieber separat knabbert: Radieschen, Cocktailtomaten, Minigurken, Karotten oder Paprikastifte in eine eigene Dose packen.

Jaunen-Check

- ✓ Gemüse
 - ✓ Getreide/Stärke
 - ✓ Milch/Milchprodukte
- Nicht vergessen:** Obst und Wasserflasche mitgeben!





PISA-BROT

SCHICHT FÜR SCHICHT JAUSNEN

1 Portion | Zeitaufwand: 10 Minuten



Zutaten

- 2 Scheiben quadratisches Brot
(z. B. 1 Scheibe Vollkorn-Kastenbrot, 1 Scheibe Vollkorntoastbrot)
- 3 EL Aufstrich
(Basisrezepte auf den nächsten Seiten)
- Gemüsescheiben oder -stifte

Zubereitung

Brotscheiben vierteln. Die Brote werden zu einem Turm aufgeschichtet. Dazwischen kommt ein Aufstrich nach Wahl.

Jausen-Check

- ✓ Gemüse
 - ✓ Getreide/Stärke
 - ✓ Milch/Milchprodukte
- Nicht vergessen:** Obst und Wasserflasche mitgeben!



BASISREZEPTE:

TOPFEN-AUFSTRICH

2 Portionen

Zutaten

- ½ Becher Topfen
- 1 EL Joghurt
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Variationen mit unterschiedlichen Geschmackszutaten

■ Für orangen Aufstrich:

1 fein geriebene Karotte + etwas fein geriebener Apfel

■ Für rosa Aufstrich:

1 gekochte Rote Rübe – püriert oder fein gerieben

■ Für grünen Aufstrich:

2 EL fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Zitronenmelisse, Dille ...)

■ Für bunten Aufstrich:

2 fein geraspelte Radieschen + Schnittlauchröllchen



GEMÜSE-AUFSTRICH

2 Portionen

Zutaten

- ca. 60 g gedünstetes Gemüse (z. B. Spargel, Zucchini, Karotten oder Kürbis)
- 1 EL Frischkäse
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten pürieren und abschmecken.

HÜLSENFRÜCHTE-AUFSTRICH

2 Portionen

- Zutaten*
- 100 g gekochte Hülsenfrüchte
 - 1 EL Raps- bzw. Olivenöl oder 1 EL Frischkäse
 - 1 Prise Salz
 - etwas Zitronensaft
 - Gewürze und Aromen zum Abschmecken

Zubereitung

Alle Zutaten pürieren und abschmecken.

Zu Bohnen passt gut:

gemahlener Kümmel, Tomatenmark, Kräuter, Senf ...

Zu Kichererbsen passt gut:

Sesampaste (Tahin) + gemahlener Kreuzkümmel oder Curry +
½ klein geschnittener Apfel +
1 TL (Erd-)Nussmus

Zu Linsen passt gut:

Curry, Tomatenmark, Nüsse ...



TIPP:

Gelbe und rote Linsen werden in der doppelten Wassermenge (50 g Linsen + 100 ml Wasser) ohne Einweichen gekocht. Das dauert nur ca. 15 Minuten. Kichererbsen und Bohnen müssen vor dem Kochen ca. 12 Stunden eingeweicht werden. Die Kochzeit dauert ca. 1 Stunde. Das zahlt sich nur für eine größere Menge aus. Die gekochten Hülsenfrüchte als Vorrat portionsweise einfrieren.





HASEN-SANDWICH

DAS HANDLICHE DREIECK-BROT

1 Portion | Zeitaufwand: 10 Minuten

Zutaten

- 1 Karotte
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Frischkäse
- 1 Prise Salz
- 1 TL gerösteter Sesam
- 2 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 2 kleine Salat- oder Spinatblätter
- etwas Kresse

Zubereitung

Karotte grob raspeln und mit Zitronensaft mischen. Frischkäse mit Salz und Sesam verrühren. Die Toastscheiben damit bestreichen. Dann mit Salat- oder Spinatblättern belegen und Karottenraspel und Kresse darauf verteilen. Mit der zweiten Toastscheibe abschließen. Das Sandwich diagonal in Dreiecke schneiden.

Tausen-Check

- ✓ Gemüse
 - ✓ Getreide/Stärke
 - ✓ Milch/Milchprodukte
- Nicht vergessen:** Obst und Wasserflasche mitgeben!





JAUSEN-WRAP

WAS SCHMECKT, WIRD EINGEWICKELT!

1 Portion | Zeitaufwand: 10 Minuten

Zutaten

- 1 große Weizentortilla
- Frischkäse
- Salatblätter, Rucola
- Gemüse nach Geschmack
(z. B. Paprika, Gurke, Karotte, Essiggurke, Maiskörner)
- Kräuter (z. B. Kresse)

Zusätzlich nach Geschmack:

- 1–2 Käsescheiben,
- 1–2 Schinkenblätter oder
- 1 Stück Räucherfisch

Zubereitung

Tortilla mit Frischkäse bestreichen, Salatblätter bzw. Rucola drauflegen. Gemüse in Streifen schneiden und auf dem Wrap verteilen. Mit Käse, Schinken oder Räucherfisch belegen. Nun die Seiten der Tortilla (rechts und links) einschlagen und dann fest zusammenrollen. In Butterpapier einschlagen und in der Mitte schräg auseinanderschneiden.

Jausen-Check

- ✓ Gemüse
 - ✓ Getreide/Stärke
 - ✓ Milch/Milchprodukte
- Nicht vergessen:** Obst und Wasserflasche mitgeben!





MINI-CALZONE

PIZZA ZUM MITNEHMEN

8 Stück | Zeitaufwand: 35 Minuten (plus Ruhezeit)

Zutaten

Teig:

- 200 g Weizenmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- ½ Pkg. Trockenhefe
(oder ½ Würfel Germ)
- ca. 200 ml lauwarmes Wasser
- ½ TL Salz
- 2 EL Rapsöl

Fülle:

- 2 Tomaten, würfelig geschnitten
- 1 Kugel Mozzarella, geraspelt
- Pizzagewürz nach Geschmack

Evtl. Ei zum Bestreichen

Evtl. Käse oder Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut verkneten. Den Teig mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Das Backrohr auf 220 °C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und 8 Kreise mit einem Durchmesser von

ca. 10 cm ausstechen. Den Rand der Kreise mit Wasser bepinseln und in die Mitte der Kreise etwas Füllung (2 Esslöffel) geben und würzen. Zusammenklappen und den Rand fest andrücken. Mit Wasser oder verquirltem Ei bestreichen. Eventuell mit Käse oder Sesam bestreuen. Im Rohr ca. 15–20 Minuten backen.



Jausen-Check

- ✓ Gemüse
- ✓ Getreide/Stärke
- ✓ Milch/Milchprodukte

Nicht vergessen: Obst und Wasserflasche mitgeben!



TIPP:

Die Calzone schmeckt auch, wenn sie bereits am Vorabend gebacken und nach dem Auskühlen gut verpackt wird. Für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher: Den Teig am Vorabend zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. In der Früh dann ausrollen, füllen und backen.

Nach Lust und Laune können auch Maiskörner, Pilze, Schinkenwürfel etc. zur Fülle gemischt werden.



SÜSSE KRAFTHIRSE AM VORTAG VORBEREITEN!

1 Portion | Zeitaufwand: 25 Minuten

Zutaten

- 80 g Hirse
- 200 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll Früchte der Saison (z. B. Beeren, Weintrauben, Mandarine)

Zubereitung

Hirse heiß abspülen. Milch in einem Topf erhitzen. Hirse, eine Prise Salz und Zitronenschale dazugeben und aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Den Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft mischen und zur heißen Hirse mischen. Mit Honig süßen. Die Krafthirse in ein Glas mit Schraubdeckel oder in eine gut verschließbare Jausendose füllen. Obst putzen bzw. waschen, klein

schneiden und auf die Hirse geben. Den Löffel nicht vergessen!

Jausen-Check

- ✓ Obst
 - ✓ Getreide/Stärke
 - ✓ Milch/Milchprodukte
- Nicht vergessen:** Wasserflasche mitgeben!



SAFTIGES BIRCHERMÜSLI MACHT SATT UND GIBT ENERGIE!

1 Portion | Zeitaufwand: 10 Minuten (plus Einweichzeit)

Zutaten

- 3–4 EL Haferflocken
- 1 EL Rosinen ungeschwefelt
(oder klein geschnittene getrocknete Weichseln, Zwetschken, Marillen oder anderes Trockenobst ungeschwefelt)
- 1 Schuss Wasser
- 1 Schuss Apfelsaft
- ½ Apfel
- etwas Zitronensaft
- 100 ml Joghurt oder Milch
- 1 EL Nüsse, gehackt oder gerieben
- Obst der Saison (z. B. Birnen, Weintrauben, Orangen, Bananen, Beeren)

Zubereitung

Am Vorabend Haferflocken und Trockenfrüchte in eine Schüssel geben. Mit Wasser und Apfelsaft bedecken und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. In der Früh den halben Apfel grob raspeln und mit etwas Zitronensaft mischen. Das Müsli mit Joghurt oder Milch, Nüssen, dem geraspelten Apfel und geschnittenem Obst nach Geschmack mischen.

Das Müsli in ein Glas mit Schraubdeckel oder in eine gut verschließbare Jausendose füllen. Den Löffel nicht vergessen!

Jausen-Check

- ✓ Obst
- ✓ Getreide/Stärke
- ✓ Milch/Milchprodukte

Nicht vergessen: Wasserflasche mitgeben!





PORRIDGE MIT FRÜCHTEN FRÜHSTÜCK FÜR „SPATZEN“

1 Portion | Zeitaufwand: 15 Minuten

Zutaten

- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 3–4 EL Haferflocken (Feinblatt)
- 1 TL Honig
- 1–2 EL Nüsse,
gerieben oder gehackt
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 Prise Zimt
- 1 Handvoll Obst
(z. B. Apfel, Birne, Weintrauben,
Zwetschken, Beeren)
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Milch und Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Die Haferflocken dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Immer umrühren! Das fertige Porridge soll dickflüssig sein. Honig, Nüsse, Leinsamen und Zimt einrühren. Das Obst waschen, schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Das Porridge in ein Glas mit Schraubdeckel oder in eine gut verschließbare Jausendose füllen. Das Obst

je nach Vorliebe des Kindes auf dem Porridge verteilen oder in eine Extra-Dose geben. Den Löffel nicht vergessen!

Jausen-Check

- ✓ Obst
- ✓ Getreide/Stärke
- ✓ Milch/Milchprodukte

Nicht vergessen: Wasserflasche mitgeben!





ENERGIE-KEKSE

HIRNNAHRUNG FÜR LANGE SCHULTAGE

10 Kekse | Zeitaufwand: 40 Minuten

Zutaten

- 8 Stk. Trockenobst
(Marillen, Zwetschken, Datteln, Feigen etc. – nach Geschmack)
- 1 kleiner Apfel oder 1 kleine Birne
- Saft einer halben Zitrone
- 150 g feine Haferflocken
(oder andere Flocken)
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Salz
- 2 EL Nussmus
- 1–2 EL Nüsse

Zubereitung

Trockenfrüchte klein schneiden. Apfel oder Birne fein reiben und mit Zitronensaft und Leinsamen verrühren. Flocken, Mehl, Vanille und Salz vermischen. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren. Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Löffel flach drücken. Im Rohr bei 190 °C 15–20 Minuten backen.

Die Kekse sind in einer verschlossenen Dose eine Woche haltbar.



Jausen-Check

Die Kekse sind keine vollwertige Jause, sondern als kleines süßes Extra zur Schuljause gedacht.



MAKIS

FINGERFOOD MIT BISS

1 Portion | Zeitaufwand: 15 Minuten

Zutaten

- 100 ml Wasser
- 60 g Vollkorn-Couscous
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 2 Noriblätter
- 1 Handvoll Gemüse (z. B. Gurke, Karotte, Paprika)
- Kräuter (z. B. Kresse, Minze)

Zubereitung

Wasser aufkochen, Couscous einrühren und vom Herd nehmen, 5 Minuten quellen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Gemüse zu Stiften schneiden.

Noriblätter in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anrösten. Die Noriblätter nacheinander auf eine Bambusmatte legen, Couscous darauf verteilen und andrücken, Gemüsestreifen längs drauflegen. Mit gehackten Kräutern bestreuen. Die belegten Noriblätter mit Hilfe

der Bambusmatte straff einrollen. Mit einem sehr scharfen Messer in Stücke schneiden. **Tipp zur Resteverwertung:** Statt mit Couscous die Makis auch mal mit gekochtem Reis, Einkornreis oder Rollgerste befüllen.

Jausen-Check

- ✓ Gemüse
 - ✓ Getreide/Stärke
- Milchkomponente fehlt: Mit Schulkmilch ergänzen bzw. beim Frühstück Milch, Käse oder Joghurt servieren.
- Nicht vergessen:** Obst und Wasserflasche mitgeben!

Weitere Rezepttipps für Kinder

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH:



„Tut gut!“-Kinderrezepte. Kochen mit Fito Fit“

Kostenlose Bestellung unter*

www.noetutgut.at/infomaterial, Download unter https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/noetutgutmedia/Downloads/FitoFit/Fito_Fit_Kinderkochbuch.pdf

* so lange der Vorrat reicht

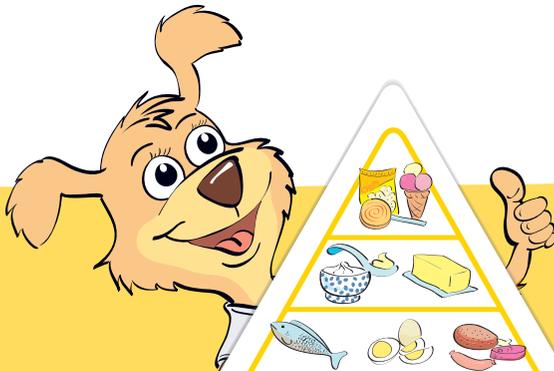
Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH (2020):



„In die Küche, fertig, los!“, Download unter

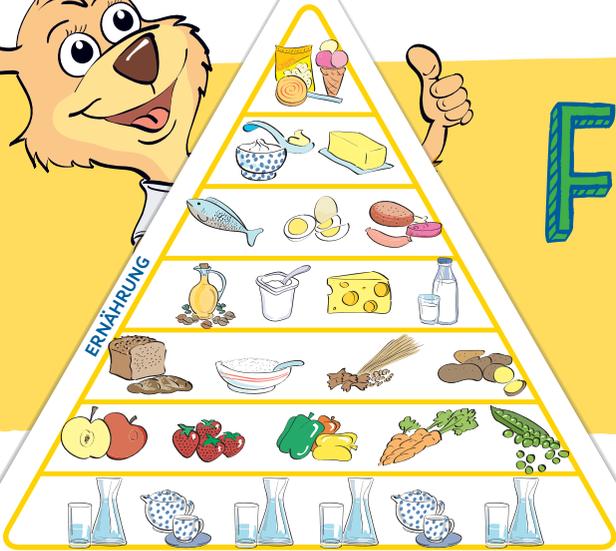
kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los

„Tut gut!“-Kinderpyramide



Fito Fit

ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



MENTALE GESUNDHEIT



Ernährung:



1. Stufe – Getränke:

Die Basis einer gesunden Ernährung ist das Trinken. Erinnern Sie Ihr Kind auch daheim ans Trinken!

- **Wasser gehört zu jeder JAUSE!**



2. Stufe – Obst und Gemüse:

5 Portionen am Tag. Ideal sind 2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse pro Tag.

- **Gemüse und/oder Obst sollten täglich in die JAUSENBOX!**



3. Stufe – Stärkelieferanten:

Kinder brauchen Energie. Daher sollten sie jeden Tag 4 Portionen der Stärkelieferanten essen. Je dunkler das Brot, desto besser. Vollkorn gibt lange Kraft und fördert die Konzentrationsfähigkeit!

- **Brot, Flocken oder andere Stärkequellen mit jeder JAUSE anbieten!**



4. Stufe – Milch und Milchprodukte:

Besonders Kinder im Wachstum sollten jeden Tag Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen. Eine Portion entspricht einem kleinen Becher Milch oder Joghurt bzw. einer Scheibe Käse.

- **Milch/Milchprodukte zur JAUSE mitgeben!**



5. Stufe – Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte:

Achten Sie auf Abwechslung! Fleisch sollte etwa 3-mal pro Woche auf den Tisch zu kommen, Eier 2-mal, Fisch und Hülsenfrüchte mehrmals pro Woche.

- **Zur JAUSE hin und wieder Hülsenfrüchte als Eiweißquelle geben!**



6. Stufe – Fette und Öle:

Nüsse und Saaten enthalten hochwertige Fettsäuren.



7. Stufe – Süßigkeiten und Knabbereien:

Süßes schmeckt den meisten Kindern. Dennoch sollten Sie hier zurückhaltend sein. Die Lust auf Süßes besser mit Obst, Trockenfrüchten oder vollwertigen Desserts nach dem Mittagessen stillen.

Symbole: die wichtigsten Allergene

Folgende Allergie- und Unverträglichkeitsauslöser sind gemäß der EU-Verbraucherinformationsverordnung bei der Lebensmittelkennzeichnung angabepflichtig:



Glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse



Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse



Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (außer Fischgelatine)



Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse (mit Laktose)



Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse



Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse



Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse



Impressum:

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

Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



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