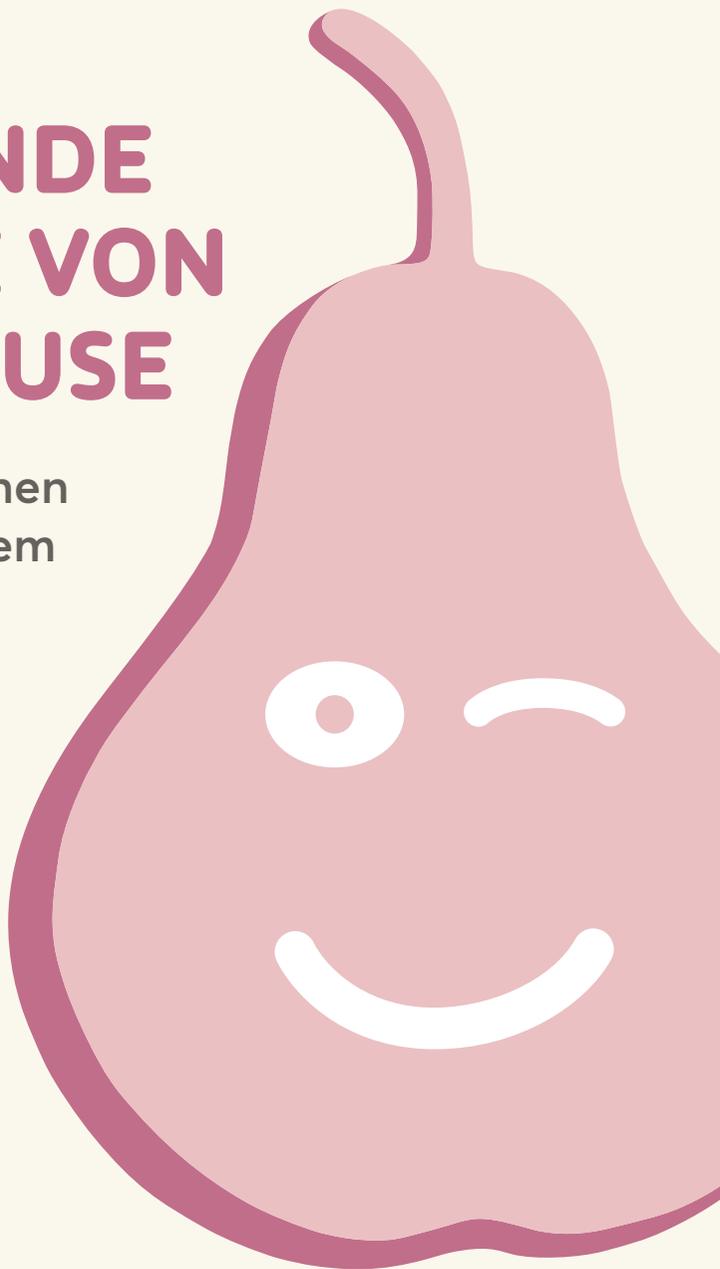


Ratgeber

# GESUNDE JAUSE VON ZU HAUSE

Mit praktischen  
Tipps zu jedem  
Rezept!



SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**





SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**

# GESUNDE JAUSE VON ZU HAUSE

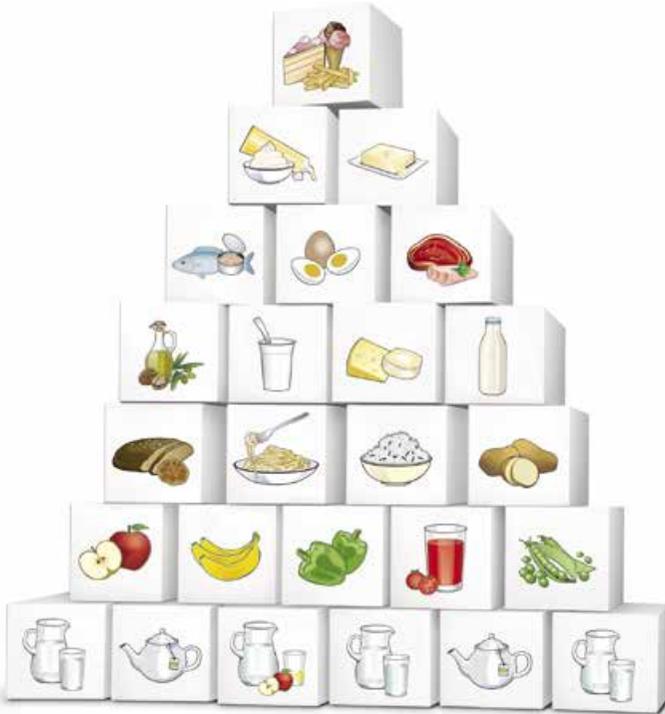
Mit praktischen  
Tipps zu jedem  
Rezept!

## Inhalt:

Die österreichische Ernährungspyramide .....	2
Gesunde Jause von zu Hause .....	3
Die großen 4 der gesunden Jause kommen in die Box .....	4
Grün, Gelb, Rot hilft bei der Auswahl .....	5
Rezepte .....	6
Die richtige Wahl auf einen Blick! .....	14



# DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



## Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
<b>Alkoholfreie Getränke</b>	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>	<b>Getreide und Erdäpfel</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>	<b>Fette und Öle</b>	<b>Fette, Süßes und Salziges</b>
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

## GESUNDE JAUSE VON ZU HAUSE

Neben Heften und Stiften darf in der Schultasche die Jause nicht fehlen. Sie gibt Ihrem Kind die Kraft und Energie, die es für den anstrengenden Schulalltag braucht. Wer Frühstück und Jause verweigert, wird bald müde und kann dem Unterricht schwerer folgen.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie Tipps und Ideen, wie Sie Ihrem Kind täglich eine gesunde und schmackhafte Jause zubereiten. Unsere Jausenrezepte dauern drei bis fünf Minuten und kosten nicht mehr als eine fertig gekaufte Wurstsemmel.

Unsere  
Jausenrezepte  
gehen schnell und  
kosten nicht mehr als  
eine fertig gekaufte  
Wurstsemmel.



# DIE GROSSEN 4 DER GESUNDEN JAUSE KOMMEN IN DIE BOX

Zur gesunden Schuljause dürfen die großen 4 nicht fehlen! Dazu zählen Getreideprodukte wie Brot oder Müsli, Milch und Käse, ein Stück Obst und Gemüse und ein Getränk.

<b>Brot &amp; Co</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Hoher Anteil an Vollkorn</li><li>+ Je mehr Vollkorn im Pausenbrot, desto besser.</li><li>+ Eine dicke Schnitte Brot, dafür den Belag dünner halten.</li><li>- Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein.</li></ul>
<b>Milch &amp; Käse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Käse unter 45% F.i.T.</li><li>+ Joghurt</li><li>+ Milch, Buttermilch oder Sauermilch</li><li>- Süße Milchsnacks und -riegel enthalten oft wenig Milch, dafür viel Zucker. Sie gelten daher als Naschereien.</li></ul>
<b>Obst &amp; Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ kann man auch auf das Brot legen</li></ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Wasser</li><li>+ gespritzte Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz) mit viel Wasser</li><li>+ ungezuckerter Früchtetee</li><li>- Limonaden, Fruchtnektare oder Sirupe enthalten viel Zucker: Auf alle Fälle mit viel Wasser verdünnen!</li><li>- Eistee und Cola-Getränke enthalten viel Zucker und Koffein.</li><li>- Light-Getränke</li><li>- Energy Drinks</li></ul>

# GRÜN, GELB, ROT HILFT BEI DER AUSWAHL

Wählen Sie am besten oft aus dem grünen, manchmal aus dem gelben und selten aus dem roten Ampelbereich. Auf Seite 14 und 15 finden Sie auch noch einen schnellen Überblick, der Ihnen die Wahl des richtigen Nahrungsmittels erleichtert.

<p><b>Brot &amp; Co</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Vollkornbrot</li> <li>+ Vollkorngebäck</li> <li>+ Getreideflocken oder Müsli ungesüßt</li> <li>+ Roggenbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mischbrot</li> <li>• ungesüßte Cornflakes</li> <li>• Obstkuchen</li> <li>• Germteiggebäck</li> <li>• Reiswaffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Weißbrot/-gebäck</li> <li>– gesüßte Frühstücksprodukte</li> <li>– Schoko- oder Knuspermüsli</li> <li>– Plundergebäck</li> <li>– Blätterteiggebäck</li> </ul>
<p><b>Milch &amp; Käse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Naturjoghurt</li> <li>+ 1 Becher/ 1 Glas Milch</li> <li>+ Buttermilch</li> <li>+ Käse (45% F.i.T.)</li> <li>+ Topfen</li> <li>+ Hüttenkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakao mit wenig Zucker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– fett- &amp; zuckerreiche Fruchtjoghurts</li> <li>– Kakao mit viel Zucker</li> <li>– fetter Käse (50% F.i.T.)</li> <li>– (Milch) Schokolade</li> <li>– Milchschnitte</li> <li>– Waffeln mit süßer Fülle</li> </ul>
<p><b>Obst &amp; Gemüse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ frisches Obst und Gemüse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• getrocknetes Obst</li> </ul>	
<p><b>Aufs Brot</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Schinken, magere Wurst</li> <li>+ vegetarische Aufstriche Topfenaufstriche</li> <li>+ Frischkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tl. Marmelade</li> <li>• 1 Tl. Honig</li> <li>• Butter/Margarine in kleinen Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– fette Wurst</li> <li>– Knabberwürste</li> <li>– Marmelade (mehr als 1 Tl.)</li> <li>– Honig (mehr als 1 Tl.)</li> <li>– Butter/Margarine dick bestrichen</li> <li>– Nuss-Nougat-Creme</li> </ul>

# EINSER-BURGER

- Gebäck:** + 1 Vollkorngebäck
- Belag:** + Kräuteraufstrich  
+ 1 Scheibe Schinken  
+ Gurkenscheiben
- Knabbererei:** + Trauben  
+ Beeren
- Getränk:** + 1 Flasche: Mischung aus viel Wasser und  
Birnsaft (ohne Zuckerzusatz)

Einfach  
regelmäßig  
essen und trinken:  
  
Dadurch kann  
sich Ihr Kind besser  
konzentrieren!





## PAPAGEI-JAUSE

- Brot:** + 2 Scheiben Vollkornbrot
- Belag:** + 2 Scheiben fettarme Wurst (z.B. Putenwurst, Krakauer)  
+ 1 Scheibe Käse  
+ Tomaten und Salatblatt
- Knabberei:** + Cherry-Tomaten, Paprikastifte  
+ 1 kleiner Apfel
- Getränk:** + 1 Flasche gespritzten Apfelsaft

### Einfach bunt:

Ein Salatblatt, Gurkenscheiben oder Apfelspalten lassen das Jausenbrot leckerer aussehen und es schmeckt saftiger!

# DOPPELDECKER

- Brot:** + 2 Scheiben Krustenbrot
- Belag:** + Frischkäse  
+ 2–3 Scheiben fettarme Wurst  
+ roter Paprika
- Knabberei:** + Karottenstifte und Gurkenscheiben  
+ 1 Birne
- Getränk:** + 1 Packerl Schulumilch

**Einfach  
zum Essen:**

Obst und Gemüse  
schön waschen  
und in mundgerechte  
Stücke schneiden.





## KÄSE-EXPRESS

- Brot:** + 2 Scheiben Mischbrot
- Belag:** + Butter  
+ 2 Scheiben Käse  
+ Kresse oder Schnittlauch
- Knabberei:** + Cherry-Tomaten, Radieschen  
+ 1 kleiner Apfel
- Getränk:** + 1 Flasche Wasser

Einfach  
in die Box:

In der Jausenbox  
bringt Ihr Kind seine  
Jause frisch und  
unbeschädigt  
in die Schule.

# BÄREN-JAUSE

- Müsli:** + Joghurt mit Getreideflocken  
+ Nüsse
- Knabbererei:** + Obstsalat
- Getränk:** + 1 Flasche kalter Früchtetee

Einfach  
durchprobieren:

Variieren Sie auch  
bei den Nussorten  
zum Müsli.





## ZEBRA-BROTE

- Brot:** + 2 Scheiben Pumpernickel (gibt es auch rund) oder Vollkornbrot
- Belag:** + Frischkäse
- Zubereitung:** einmal zusammengelegtes, bestrichenes Brot in 4 Teile schneiden und noch einmal mit Frischkäse verbinden
- Knabberei:** + Karottenstifte  
+ Obstspieße
- Getränk:** + 1 Flasche Orangensaft gespritzt (ohne Zuckerzusatz)

Einfach  
aufspießen:

Obststücke lassen  
sich nett auffädeln,  
da macht das Essen  
gleich doppelt Spaß!

# SPIDERMAN-SPIESSE

- Spieß:** + Vollkornbrot mit Frischkäse  
+ Paprikastücke, Gurken- und Tomatenscheiben
- Knabbererei:** + 1 Stück Banane, Mandarine oder Orangenstücke
- Getränk:** + 1 Flasche: Mischung aus viel Wasser und Traubensaft (ohne Zuckerzusatz)

**Einfach  
Abwechslung:**

Einmal eine andere  
Brotsorte, einen anderen  
Käse, verschiedenes Obst  
probieren.





## WINNI-PUH-BRÖTCHEN

- Gebäck:** + 1 Vollkornweckerl
- Belag:** + Topfen  
+ Marmelade; Honig oder Beeren  
(Himbeeren, Erdbeeren, ...)
- Knabberei:** + Nüsse
- Getränk:** + 1 Flasche Obstsaft (ohne Zucker-  
zusatz) gespritzt

Einfach  
mitreden:

Lassen Sie Ihr Kind  
mitbestimmen, wie die  
Jause aussehen soll.

# DIE RICHTIGE WAHL AUF EINEN BLICK!

**häufig**



**selten**



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

**häufig**



**selten**



## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber**

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

### **Für den Inhalt verantwortlich**

Österreichische Gesundheitskasse

### **Design Konzept**

And Then Jupiter

### **Bildnachweis**

S. 6 – 13: Wolfram Landl

Adobe Stock: <https://stock.adobe.com>

**1. Auflage 2020**



**SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE**

