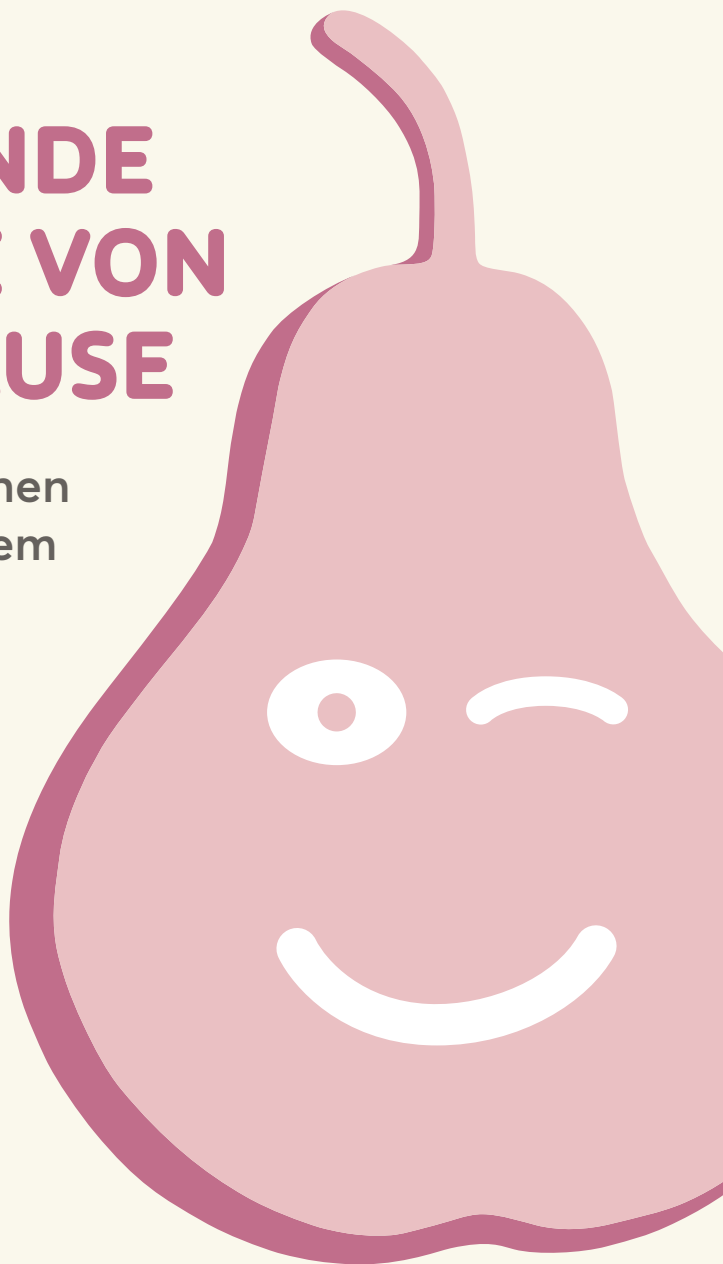


Ratgeber

GESUNDE JAUSE VON ZU HAUSE

Mit praktischen
Tipps zu jedem
Rezept!



SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**





SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**

GESUNDE JAUSE VON ZU HAUSE

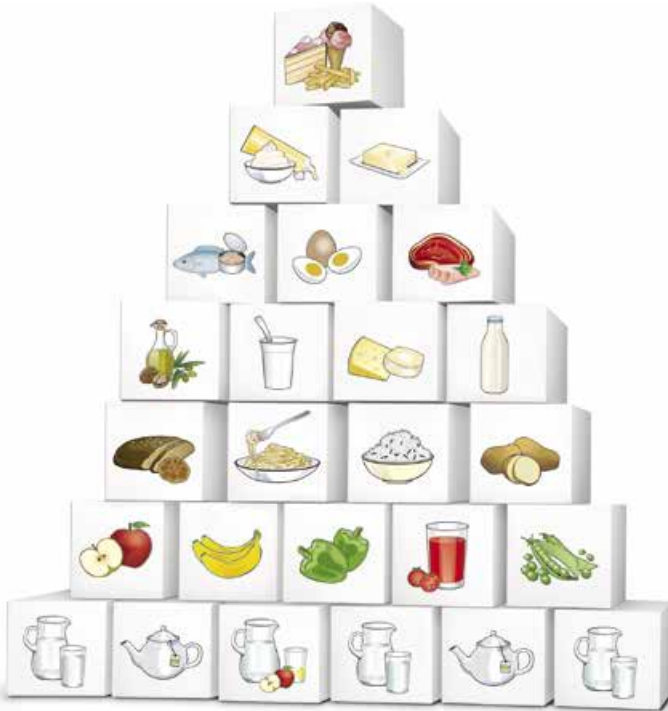
Mit praktischen
Tipps zu jedem
Rezept!

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



Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.



Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.



Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.



Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.



Fette, Süßes und Salziges

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.

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

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

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, ...)
- Knabbererei:** + 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**

