

4. GESUNDE JAUSE von zu Hause

Neben Heften und Stiften darf in der Schultasche die Jause nicht fehlen. Sie gibt Kraft und Energie, die man für den anstrengenden Schulalltag braucht.

Wer Frühstück und Jause verweigert, wird bald müde und kann dem Unterricht schwerer folgen.



Praktische Tipps und Ideen für eine gesunde und leckere Jause:

Bei einer gesunden Schuljause dürfen **4 KOMPONENTEN** nicht fehlen!

















Dazu zählen Getreideprodukte wie Brot oder Müsli, Milch und Käse, ein Stück Obst und Gemüse und ein Getränk.

- Brot & Co:**
- + Hoher Anteil an Vollkorn
 - + Je dunkler das Pausenbrot, desto besser.
 - + Eine dicke Schnittstelle Brot, dafür den Belag dünner halten.
 - Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein.
- Milch & Käse:**
- + Käse unter 45% F.i.T.
 - + magere Aufstriche aus Topfen
 - + Joghurt + Milch, Buttermilch, Sauermilch oder Molkegetränke
 - Süße Milchsnacks und –riegel
(enthalten wenig Milch, dafür viel Zucker und gelten daher als Naschereien.)
- Obst & Gemüse:**
- + Gemüseaufstriche
 - + als Beilage oder auf dem Brot
- Getränke:**
- + Wasser + gespritzte Fruchtsäfte mit viel (Leitungs)Wasser
 - + ungesüßter Früchtetee
 - Limonaden, Fruchtnektare oder Sirupe
(enthalten viel Zucker: Auf alle Fälle mit viel Wasser verdünnen!)
 - Eistee und Cola-Getränke
(enthalten viel Zucker und Koffein)

GRÜN, GELB, ROT – Das Ampelprinzip hilft bei der Auswahl

Für die Jause am besten oft aus dem grünen, manchmal aus dem gelben und selten aus dem roten Bereich wählen.

 <p>Brot & Co</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Vollkornbrot + Vollkorngebäck + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt 	<ul style="list-style-type: none"> • Mischbrot • ungesüßte Cornflakes • Obstkuchen • Germteiggebäck • Reiswaffeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Weißbrot/-gebäck - gesüßte Frühstücksproukte - Schoko- oder Knuspermäsl - Plundergebäck - Blättergebäck
 <p>Milch & Käse</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Naturjoghurt + 1 Becher / 1 Glas Milch + Buttermilch + Käse (45% F.E.T.) + Topfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kakao mit wenig Zucker 	<ul style="list-style-type: none"> - fett- & zuckereiche Fruchtjoghurts - Kakao mit viel Zucker - fetter Käse (>50% F.E.T.) - (Milch-)Schokolade - Milchschmitte - Waffeln mit süßer Fülle
 <p>Obst & Gemüse</p>	<ul style="list-style-type: none"> + frisches Obst & 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"> - fetter Wurst - Knabberwürste - Marmelade (mehr als 1 Tl.) - Honig (mehr als 1 Tl.) - Butter / Margarine dick bestrichen - Nuss-Nougat-Creme

Wähle!	Vermeide!	Wähle!	Vermeide!
			
			
			
			

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit