

## Jeder Tag ist anders und auch jedes Kind

Die **Jausenmenge kann** von Tag zu Tag **variieren** und kommt auch auf die Essgewohnheiten des Kindes an. Viele Faktoren spielen eine Rolle, ob ein Kind viel oder wenig isst. Deshalb ist es wichtig, die Jausengröße an die Gegebenheiten anzupassen:

- Frühstück das Kind?
- Ist ein besonderer Tag im Kindergarten/in der Schule (z.B. Wandertag)?
- Wird sowohl vormittags als auch nachmittags eine Jause benötigt?
- Wie lang ist die Zeitspanne bis zur letzten/nächsten Mahlzeit?
- Wie viel wird zu Mittag gegessen?

## Weniger ist oft mehr...

Die Abwechslung in der Jausenbox ist wichtig, aber Vorsicht bei zu viel Verschiedenem auf einmal. Manche Kinder können mit zu viel Auswahl überfordert sein und dadurch weniger essen. Deshalb gilt: **Mut zur Einfachheit!**

## Wann hat was Saison?

Der **Obst und Gemüse Saisonkalender** von „die umweltberatung“ gibt Auskunft, wann es welche Sorten in Österreich erntefrisch oder aus österreichischer Lagerware gibt. Auf dieser Seite kann der Kalender gratis heruntergeladen werden:



©Fotolia: M.studio

<http://www.umweltberatung.at/saisonkalender-obst-und-gemuese>

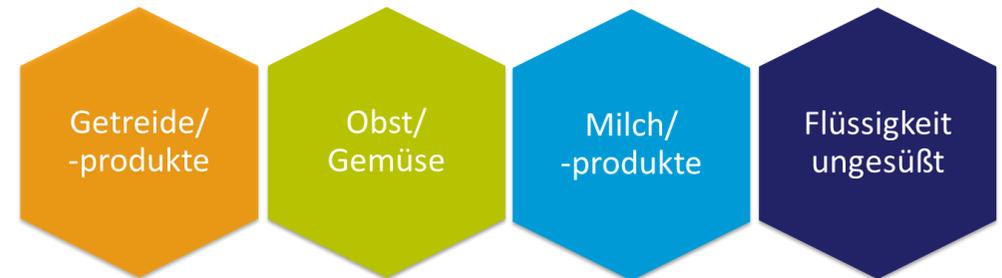
© avomed; 4. Auflage, Juli 2020



## Jause – bunt und g'sund!

Warum ist eine ausgewogene Jause wichtig? **Kinder brauchen** zum Wachsen und Entwickeln viel Energie und **viele verschiedene Nährstoffe**. Gleichzeitig verbrennen sie Energie schneller und können diese nicht so effizient speichern wie Erwachsene. Deshalb ist es wichtig, dass alle Mahlzeiten möglichst viele verschiedene Nährstoffe beinhalten. Eine ausgewogene Jause hilft dem Kind dabei, fit und kräftig zu bleiben.

### Eine Portion von allen vier Bausteinen



## Was ist eine Portion?

Eine **Kinderhand** voll mit Getreide/-produkt, Obst oder Gemüse entspricht einer Portion. Für die zwei weiteren Gruppen zählen folgende Mengenangaben:

Alter	Milch	Naturjoghurt	Topfen	Schnittkäse	Wasser/Tee ungesüßt
<b>4 bis 6-jährige</b>	125 ml	100 g	50 g	20 g	125 ml
<b>7 bis 10-jährige</b>	150 ml	110 g	60 g	30 g	150 ml

## Warum diese vier Komponenten dabei sein sollen?

- **Getreide** ist ein wichtiger Energielieferant und Sattmacher. **Getreideprodukte** wie Brot oder Flocken aus Vollkorn sind dabei besonders empfehlenswert.
- **Obst oder Gemüse** machen die Jause bunt, saftig und knackig und haben nebenbei wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe zu bieten. In der jeweiligen Saison gekauft (siehe letzte Seite), schmecken sie am besten.
- **Milch und Milchprodukte** enthalten Eiweiß und Kalzium, beides wird als Baustoff für den Körper dringend gebraucht.
- **Flüssigkeit** anbieten, am besten **ungesüßt!** Regelmäßiges Trinken ist wichtig. Wasser und ungesüßter Früchtetee sind die idealen Durstlöscher und helfen, sowohl munter als auch fit zu bleiben.

## Sind Süßigkeiten zur Jause erlaubt?

Ein **zuckerfreier Vormittag** wäre wünschenswert, weil Kinder meist gerne süß frühstücken und ein Dessert zu Mittag oft schon auf sie wartet. Die Zuckerpause **tut** vor allem **auch den Zähnen gut**, da die ständige Zuckerbelastung die Kariesentstehung fördert. Feste können natürlich eine Ausnahme sein.



©Fotolia: Tom Bayer

## Wie viel Zucker pro Tag darf es sein?

Die in der Tabelle angeführten Zuckermengen sollten am Tag nicht überschritten werden:

Alter	Stück (3,9 g) Zuckerwürfel	Zuckermenge z.B. enthalten in
4 bis 6-jährige	9	340 ml Limonade (ca. 1 Dose)
7 bis 10-jährige	11	420 ml Limonade

## Beispiele durchschnittlicher Zuckergehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Stück (3,9 g) Zuckerwürfel
1 Teelöffel Marmelade	1,5
1 Teelöffel Honig	2
1 Rippe Vollmilchschokolade	2
30 g Frühstücks-Cerealien (gezuckert)	3
1 Milchcremeriegel	3
1 Esslöffel Kakaopulver (gezuckert)	3
1 kleiner Becher Fruchtojoghurt	3,5
1 Stamperl (20 ml) Verdünnungssaft	4
1 Stück Schokokuchen	6,5

## Warum ist keine Wurst dabei?

Das Jausenbrot lieber nur **ab und zu** mit Wurst belegen. Viele Wurstsorten enthalten nämlich sehr viel Fett und Salz und sollten deshalb selten gegessen werden. Magere Wurstsorten oder Schinken können als schmackhafte Abwechslung eingebaut werden.

## Alternativen zum Wurst- und Marmeladebrot

- Brot mit Frisch-, Hüttenkäse, Topfenaufstrich, Schnittkäse
- Butterbrot mit Gemüse oder Kräutern
- Brot mit Gemüseaufstrich, Hülsenfrüchteaufstrich
- Müsli (Getreideflocken mit Milch/Naturjoghurt und Früchten)
- Naturjoghurt oder Topfencreme mit Früchten
- Milchmixgetränk (mit Getreideflocken und Früchten)
- Milchreis, Porridge, Hirsebrei mit Früchten
- Obst oder Gemüse der Saison