



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Gesundheitsförderliche Jause im Kindergarten

Jausen-Ideen und Jausenplan-Vorlage

Hintergrundinfo zur Unterlage

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG) ist die steirische Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen und Unterstützungshilfen bzw. Werkzeuge soll es Steirerinnen und Steirern ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren und das insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung.

Als eine solche Unterstützungshilfe finden Sie in diesem Dokument Jausenplan-Ideen. Diese Ideen sollen speziell Kindergärten eine Hilfe sein, um eine Verpflegung, die schmeckt, gut ankommt und gesundheitsförderlich ist, anzubieten.

Haben Sie noch Fragen zur Initiative oder zur vorliegenden Broschüre?

Dann kontaktieren Sie bitte
Mag. Martina Karla Steiner
Gesundheitsfonds Steiermark
Tel.: +43 (0)316 / 877 – 4846
martina.steiner@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniessen.at
www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

Herausgeber:
Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28
8010 Graz.
www.gesundheitsfonds-steiermark.at
Februar 2016, adaptiert März 2021

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der
Fach- und Koordinationsstelle des Gesundheitsfonds Steiermark.
Die Finanzierung erfolgt über den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

1. Basisanforderungen an eine gesundheitsförderliche Jause

In der folgenden Tabelle finden sich die Hauptkriterien für die Jause im Kindergarten, basierend auf den [steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung](#).

Neben den ernährungsphysiologischen Aspekten spielen aber auch ökologische und soziale Aspekte eine wichtige Rolle. Damit sind gemeint: Regionalität und Saisonalität der Lebensmittel, der Einkauf von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft, die Vermeidung von Müll und die Vermittlung von Esskultur. Auch diese Aspekte sollten – so gut wie möglich – bei der Jause mitberücksichtigt werden.

Diese Aspekte werden in den [weiteren Checklisten zu den steirischen Mindeststandards](#) erläutert.

Gut zu wissen: Förderung für eine Beratung

Wenn Sie Unterstützung bei der Umsetzung der steirischen Mindeststandards benötigen bzw. Ihre Verpflegung optimieren möchten, können Sie auch eine Förderung beantragen! Mehr zur Förderung erfahren Sie hier: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGfoerderung

Tabelle 1: Basisanforderung an die Jause (entspricht den Anforderungen aus der Checkliste Jause der steirischen Mindeststandards)

Lebensmittel-Gruppe	Mindeststandard
Getränk	Täglich mind. 1 Portion eines empfehlenswerten Getränkes
Gemüse und Obst	Täglich mind. 1 Sorte frisches Gemüse und/oder 1 Sorte frisches Obst + mind. bei der Hälfte der Jausen Gemüse!
Nüsse und Samen	Regelmäßig anbieten (z. B. 1 x / Woche)
Milch/ Milchprodukt	Täglich mind. 1 Sorte (fettarme) Milch oder ein empfehlenswertes Milchprodukt
Getreideprodukt & Erdäpfel	Täglich mind. 1 Sorte Vollkornbrot (alternativ Roggenbrot) und/oder mind. 1 Sorte Getreideflocken und/oder Erdäpfel.
Sonstige Komponenten	Setzen Sie – wenn überhaupt – sparsam ein: Mehlspeisen und Kekse, Süße Brotaufstriche, Fleisch- und Wurstwaren, Streichfette → genauere Anforderungen siehe Checkliste!

Ein Jausenbuffet ist besonders geeignet diese Anforderungen zu erfüllen. Darüber hinaus ermöglicht ein Buffet Kindern die selbstbestimmte Wahl des Essens und der Essmenge! Auf folgender Seite finden Sie einen Vorschlag dazu:



2. Jausenplan-MUSTER

GUT und GESUND!

Unser Jausenplan: Käferbohnnengruppe/Sommer 2020 **MUSTER!!!**

Tag und Motto	MAHLZEIT! Das gibt es heute bei uns zur Jause: (Die großen 4 Jausenbestandteile sind immer dabei: ☒ Gemüse/Obst + ☒ Brot/Gebäck/Getreideflocken + ☒ Milch/Milchprodukt + ☒ Getränk)		
Montag Vollkorn- käsejause	☒ Vollkorngebäck/-brot ☒ Schnittkäse (eventuell auch etwas Butter)	☒ Frisches, buntes Gemüse /frisches, süßes Obst der Saison	Durstlöcher Nummer 1: Wasser Weiters empfehlenswert: • Aromatisiertes Leitungswasser (Minze, Melisse, Erdbeeren, Orangen, ...) • 100%iger Fruchtsaft/Gemüsesaft gespritzt (ein Teil Saft und drei Teile Wasser)
Dienstag (Bio) Müslijause	☒ Getreideflocken (Haferflocken, ... + eventuell auch geriebene Nüsse) ☒ Milch/Naturjoghurt	☒ Frisches, buntes Gemüse /frisches, süßes Obst der Saison	
Mittwoch Aufstrich- jause	☒ Vollkorngebäck/-brot ☒ Aufstrich (feiner Kürbiskernaufstrich mit Topfen, ...)	☒ Frisches, buntes Gemüse /frisches, süßes Obst der Saison	
Donnerstag Regional- jause am besten mit Lebensmitteln direkt vom Bauern(Markt)	☒ 100 %-Roggenbrot ☒ Schnittkäse (eventuell auch etwas Schinken, Butter)	☒ Frisches, buntes Gemüse /frisches, süßes Obst der Saison	
Freitag Vollkorn- krachjause	☒ Vollkornknäckebrötchen ☒ Hüttenkäse (eventuell auch ein Topfendip oder ein Gemüsedip mit etwas geriebenen Nüssen)	☒ Frisches, buntes Gemüse /frisches, süßes Obst der Saison	

3. Saisonale Obst- und Gemüseideen für die Jause

Bitte nicht vergessen:

- ♦ Frisches Obst und Gemüse immer gründlich waschen sowie aufschneiden und kreativ anrichten (z. B. Gemüsegesichter, ...).
- ♦ Erdäpfel zählen zu den Kohlenhydratkomponenten und nicht zum Gemüse!
- ♦ Achten Sie darauf, dass die Konsistenz und die Größe der Bissen dem Alter bzw. der Kaufähigkeit der Kinder angepasst ist.
Kleine Lebensmittel wie Beeren können von Kleinkindern noch sehr leicht verschluckt werden!

Tabelle 2: Ideen für Sommer und Herbst

Saison	Sommer	Herbst
Gemüse	Cocktailtomaten Gurkensticks Karottensticks Kohlrabisticks Paprikasticks (rot, gelb) Stangensellerie Zucchini sticks	Cocktailtomaten Gurkenscheiben Karottensticks Kohlrabisticks Paprikastückchen (rot, gelb) Radieschen Stangensellerie
	Hülsenfrüchte gekocht - im Aufstrich (Linsen) oder zum Knabbern (Käferbohnen, ...)	Hülsenfrüchte gekocht - im Aufstrich (Linsen) oder zum Knabbern (Käferbohnen, ...)
Obst	Brombeeren Erdbeeren Heidelbeeren Himbeeren Marillenstücke Melonenboote Nektarinenstücke Pfirsichstücke Ribisel Wassermelonenstücke	Apfelspalten Birnenpalten Erdbeeren Himbeeren Ringlotten Weintrauben Zwetschen

Tabelle 3: Ideen für Frühling und Winter

Saison	Frühling	Winter
Gemüse	Karottensticks Kohlrabisternchen Kresse Radieschen Schnittlauchröllchen Vogersalat Hülsenfrüchte gekocht - im Aufstrich (Linsen) oder zum Knabbern (Käferbohnen, ...)	Karottensticks Kresse Schnittlauchröllchen Vogersalat Hülsenfrüchte gekocht - im Aufstrich (Linsen) oder zum Knabbern (Käferbohnen, ...)
Obst	Apfelspalten Erdbeeren Maibeeren <i>Ev. auch getrocknetes Obst als Ergänzung: Apfelchips, Dörrzwetschken, Marillenhälften, Rosinen</i> <u>Oder auch Exotisches wie:</u> Bananenscheiben Mandarinenspalten Orangenspalten Kiwischeiben	Apfelspalten <i>Ev. auch getrocknetes Obst als Ergänzung: Apfelchips, Dörrzwetschken, Marillenhälften, Rosinen</i> <u>Oder auch Exotisches wie:</u> Bananenscheiben Mandarinenspalten Orangensstückchen

4. Jausenplan-RASTER zum Selbstbefüllen

Auf der nächsten Seite finden Sie einen leeren Raster zum Befüllen.

Überlegen Sie sich, wie Ihre gesundheitsförderliche Jause aussehen kann.

Tipp:

Sie wollen ein Jausenbuffet einführen?
Toll!

Binden Sie Eltern und Erhalter bei der Planung Ihrer guten, gesundheitsförderlichen, regionalen und saisonalen Jause bestmöglich ein. Fixieren Sie Ihre Vorstellungen einer gesundheitsförderlichen Jause, die allen schmeckt, dann auch in einem Verpflegungsleitbild auf der Website Ihrer Einrichtung!

GUT und GESUND! Unser Jausenplan für:



Tag und Motto	MAHLZEIT! Das gibt es heute bei uns zur Jause:	
Montag		Durstlöscher Nummer 1: Wasser
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		