

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Eine ausgewogene Jause hilft Kindern und Jugendlichen, konzentriert, satt und gestärkt durch den Schultag zu kommen.

In diesem Elternbrief finden Sie Informationen und einfache Ideen für die tägliche Schuljause. Die Übersicht wurde von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark, Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN, erstellt.



Warum ist eine gesunde Jause überhaupt wichtig?

- ✓ **Konzentration durch Trinken:** Ausreichend Flüssigkeit steigert die Leistungsfähigkeit und beugt Kopfschmerzen sowie Müdigkeit vor. Hier gilt weiters: Wasser ist der beste Durstlöcher! Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Fruchtnektare erhöhen das Risiko für Karies und können zu Übergewicht beitragen.
- ✓ **Die besten Sattmacher:** Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder beispielsweise Haferflocken halten lange satt und verhindern typische Müdigkeitstiefs.
- ✓ **Rückenwind für Abwehrkräfte & Muskeln:** Die Kombination aus Vitaminen (Gemüse/Obst) und Eiweiß (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte) unterstützt das Wachstum und stärkt das Immunsystem.

Eine gesunde Schuljause enthält:

- ✓ **Getränk:** am besten Wasser
- ✓ **Getreide:** möglichst Vollkornbrot, Haferflocken & Co.
- ✓ **Gemüse und/oder Obst:** frisch, saisonal, gut essbar vorbereitet
- ✓ **Eiweißquelle:** Hülsenfrüchte, Käse, Topfenaufstrich, ...

Das Umfeld, das unterstützt – von der Vorbildwirkung bis zu den guten Rahmenbedingungen

Gute Vorbilder zu Hause und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in der Schule unterstützen Kinder und Jugendliche beim gesunden Genuss – etwa durch gesunde Jausen-Angebote und hochwertige Schulbuffets.

Damit dieses Konzept aufgeht, ist die **Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule** entscheidend.

Wenn die **mitgebrachte Jause** ebenfalls den gesundheitsförderlichen Standards entspricht, ziehen alle an einem Strang. Bitte sprechen Sie auch mit Ihrem Kind darüber, was eine gute Jause ausmacht, wenn Sie ihm **Jausengeld** mitgeben. **Lassen Sie uns gemeinsam** dafür sorgen, dass unsere Kinder und Jugendlichen die besten Voraussetzungen haben, um gesund und erfolgreich durch ihre Schulzeit zu gehen.

Genussvolle Vorschläge

Auf der nächsten Seite finden Sie genussvolle Vorschläge für die tägliche Jause.

5 wichtige Tipps im Vorfeld:

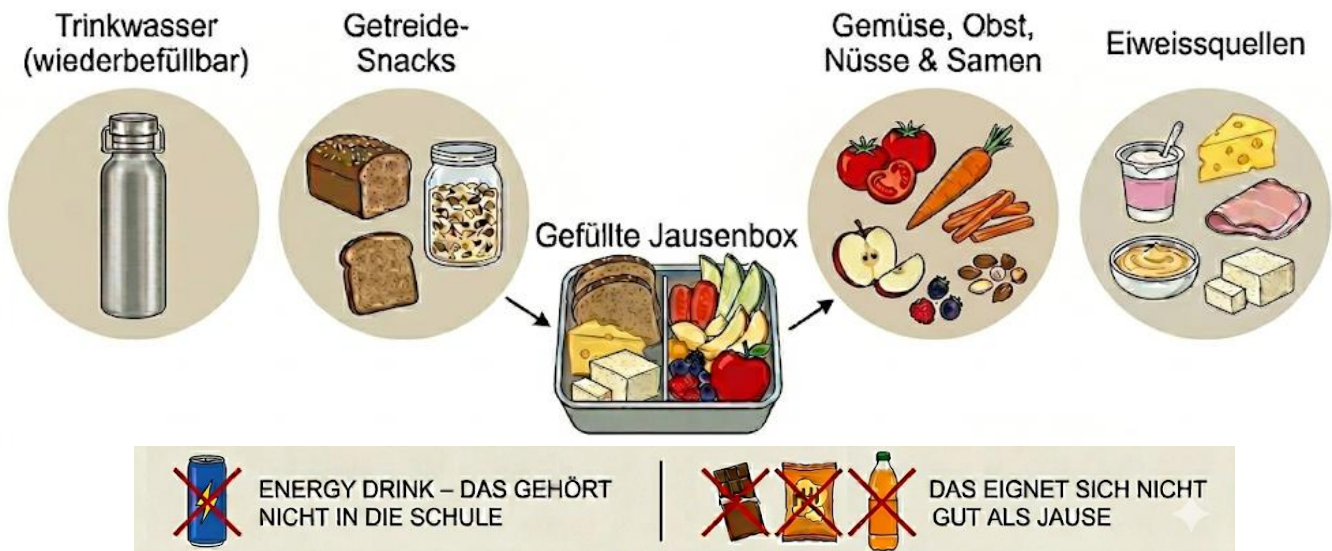
1. Bieten Sie möglichst **frische, saisonale und regionale** Lebensmittel an.
2. Gewöhnen Sie Ihr Kind an **Leitungswasser!** Es ist die günstigste und nachhaltigste Option.
3. Nutzen Sie Ihre **Kreativität** und erzählen Sie beispielsweise, woher die Lebensmittel stammen, anstatt das Argument Gesundheit ins Feld zu führen.
4. Manche Kinder wollen täglich nur Vollkorntoast mit Butter und einen Apfel mitnehmen, andere brauchen Abwechslung. **Bleiben Sie gelassen und lassen Sie Ihre Kinder immer mitentscheiden.**
5. **Wiederholung schafft Akzeptanz.** Es lohnt sich, neue Lebensmittel öfter oder in Variationen anzubieten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und gute Schuljause:

Das Projektteam von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Verantwortlich für den Elternbrief: Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, Mag. Martina Karla Steiner, Ernährungswissenschaftlerin.
Zuständig für die Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN, insbesondere auch für das Beratungsprogramm für steirische Schulbuffets.

Jausenfahrplan: Kraftfutter für schlaue Köpfe



KI-generiert mit Gemini

☐	Getränke	- Wasser ist der beste Durstlöcher. Auch Mineralwasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind okay. - Ab und zu: stark verdünnte regionale Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft : 3 Teile Wasser)	Spezialtipp Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Trinkwasserflasche aus. So passen Muster sowie Form, und die Flasche wird gerne verwendet.
☐	Getreide	- Vollkornbrot, Vollkorntoast, Vollkornwraps, Knäckebrötchen, ... - Weckerl mit Bestreuung, Roggenweckerl, ... - Haferflocken (Müsli oder Apfelstrudel-Overnight-Oats, ...) - Nudelsalat, Couscous-Salat, Buchweizensalat, ...	Spezialtipp Durchprobieren und dranbleiben! Knäckebrötchen kommt zum Beispiel gut an und ist haltbar.
☐	Gemüse, Obst	Ideen für Gemüse: - Knabbergemüse, wie Minigurken, Radieschen, kleine Paprika, Karotten oder Cocktail-Paradeiser. - Gemüseaufstriche zum Dippen - ab und zu: Karotten- oder Zucchini-Kuchen, Essiggurkerl, Maiskölbchen, ... Ideen für Obst: - ganzer Apfel, ganze Birne, Erdbeeren, Himbeeren, ... - Obstsalat, Obstspieße, ... - ab und zu: Apfelstrudel, Obstkuchen vom Blech, Apfelchips, gefriergetrocknete Erdbeeren, ...	Spezialtipps: - Kommen der Apfel und die Karotten immer retour, dann jedenfalls aufgeschnitten versuchen. - Karotten oder Karottensticks sind günstig und das ganze Jahr verfügbar! Selbstgemachte Pizza-Muffins mit Gemüse können schnell aus der Tiefkühltruhe genommen werden und sind eine tolle Jause. Rezept auf unserer Website!
	Nüsse, Samen, Saaten	Walnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne zum Knabbern oder als Aufstrich (zum Beispiel: Kürbiskernaufstrich mit Kernöl, Sonnenblumenkernaufstrich mit Majoran, ...)	Spezialtipp: Haben Sie schon einmal Maroni (gegart, geschält) mitgegeben?
☐	Eiweiß-Quelle	- Naturjoghurt, selbstgemachtes Fruchtojoghurt, vegane Joghurts, Cottage Cheese, ... - Brot mit Schnittkäse oder mit Aufstrich auf Topfenbasis, deftiger Linsenaufstrich, steirischer Käferbohnen-Chili-Aufstrich, Roter-Rüben-Hummus, ganze Käferbohnen ... - Magerer Schinken - geräucherter Tofu	Spezialtipp: Bei Wurst gilt: Qualität vor Menge. Greifen Sie stattdessen öfter zu günstigen Hülsenfrüchten. Seien Sie kreativ und nutzen Sie ausprobierte Rezepte von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN!

Weitere Informationen – kostenlos und qualitätsgesichert:

www.gemeinsam-genießen.at → Themen für alle →

- ♦ Günstig und gesund kochen: (Wie) schaffe ich das?
- ♦ Beratungsangebote im Bereich Ernährung (Einzelberatung, Kurse, ...)
- ♦ Folgen Sie uns auch auf Instagram @gemeinsamgesundgenießen!

