Gesundes Essen am Vormittag –

Tipps und Ideen für einen Start in den Tag!

Die Ferien sind vorbei und die Schuljause muss wieder gepackt werden. Damit die Jausenbox nicht wieder unberührt zurückkommt, sollte man Folgendes beachten:

1. Die **geeignete Jausenbox:** mit Unterteilungen, damit sich die Lebensmittel nicht vermischen und z.B. das Gebäck nicht durchweicht.
2. Die **vier wichtigen Komponenten:**
   - Brot, Gebäck
   - Milchprodukte, Wurst, Ei, Käse, Aufstrich
   - Obst
   - Gemüse
3. **Wenig bis keine Süßigkeiten und Salzgebäck -** sollten die Ausnahme sein: Quetschies (Obst im Quetschbeutel), Smoothies, Donuts, Laugengebäck, Maisstangerl usw. enthalten oft sehr viel Zucker und Salz und wenig Nährstoffe!
4. **Die Menge:** handliche und leichte Snacks. Das Frühstück und die Jause sollten sich ergänzen und gemeinsam über ein Drittel des täglichen Energiebedarfs decken.

Tipps für Morgenmuffel:

- Keinen Hunger? Ein Glas frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft oder ein Glas Milch gibt den Frischekick
- Früher aufstehen und gemeinsam gemütlich frühstücken
- Die Jause schon am Abend vorbereiten und in den Kühlschrank geben

Kinderschnitten, Miniwürstel und Co?

Diese sogenannten „Kinderlebensmittel“ bieten keinerlei Vorteile gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln. Aufgrund des meist hohen Zucker- und Fettanteils, der zugesetzten Farbstoffe und Aromen sollten sie nicht als Vormittagsmahlzeit angeboten werden.

Inspirationen für Kindergarten, Schule, Alltag und Arbeit:

- Grahamweckerl, Schinken, Butter, Schnittlauch, Karotte, Kohlrabi, Beeren
- Vollkornbaguette, Mozzarella, Basilikumpesto, Tomaten, Rucola, Apfel
- Kornspitz, milder Liptauer, Vogerlsalat, Gurken, Zwetschken
- Schwarzbrot, Frischkäse, Camembert, Rucola, Preiselbeeren, Birne, Walnüsse
- Müsliweckerl, Butter, Edamer, Kresse, rote Paprika, Weintrauben
- Joghurt mit Getreideflocken und Beeren

Linktipp: www.give.or.at/themen/essen-trinken-in-der-schule

Land Burgenland

Für den Inhalt und das Foto verantwortlich: Birgit Brunner