

# Gesunde Jause für Kinderbetreuung und Schule



Eine gesunde Jause ist wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden Ihrer Kinder und versorgt sie mit ausreichend Energie und Nährstoffen. Bei der Zubereitung einer ausgewogenen und gesunden Jause, können Sie sich an diesen vier Grundsätzen orientieren:

- **Getränke:**  
Wasser ist der ideale Durstlöscher. Fruchtsäfte sind sehr süß und sollten sehr selten und wenn dann nur stark mit Wasser verdünnt getrunken werden. Auf Limonade sollten Sie ganz verzichten.
- **Gemüse und Obst:**  
Sollte Teil jeder Jause sein. Kinder sollten am Tag drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen. Achten Sie dabei auf regionales und saisonales Obst und Gemüse.
- **Brot, Gebäck und Getreideflocken:**  
Selbstgemachte Müsli oder Getreidebreie, Müsliriegel oder befüllte Vollkornbrote machen nicht nur satt, sondern sind auch reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- **Milchprodukte:**  
Milchprodukte sind wichtig für den Aufbau von starken Knochen und Zähnen. Ideal für Kinder sind Milch, Joghurt, Topfen, Käse und Hüttenkäse. Fettarme Milchprodukte sind für Kinder unter 2 Jahren nicht geeignet.

## Rezeptideen zum Ausprobieren:

### Brotspieße

Zutaten für 4-6 Spieße

- 2 Scheiben Vollkornbrot: in kleine Würfel schneiden
- 90g Schnittkäse: in kleine Würfel schneiden
- Gemüse der Saison (z.B. Karotte, Gurke, Radieschen, Paprika...): gut waschen und in kleine Stücke schneiden
- alles abwechselnd auf Holzspieße stecken

## Selbstgemachtes Müsli

1-2 EL Getreideflocken in 1/8l Milch, Buttermilch oder Joghurt einrühren und 5-10 Minuten quellen lassen. Obst nach Saison (Banane, Apfel, Beeren, Marillen) in Stücke schneiden und unter das Müsli mengen. In ein Schraubglas

## Süßer Couscous

Zutaten für 4 Portionen

- 250ml Apfelsaft und
- 250ml Wasser mischen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Von der Platte ziehen
- 200g Couscous einrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Äpfel in Würfel schneiden,
- 2 Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Couscous mischen
- Eventuell Cashewkerne oder andere Nüsse darüber streuen.

Quellen: [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at); [richtigessenvonanfangen.at](http://richtigessenvonanfangen.at); Land Oberösterreich –Abteilung Gesundheit

Weitere Informationen und Rezeptideen unter

[https://www.gesundessalzburg.at/wp-content/uploads/2017/09/rezepte\\_schlaue\\_jause\\_im\\_kg\\_2017.pdf](https://www.gesundessalzburg.at/wp-content/uploads/2017/09/rezepte_schlaue_jause_im_kg_2017.pdf)

<https://www.richtigessenvonanfangen.at/eltern/richtig-essen>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/kinderernaehrung.html>