

Kluge Jause für die Pause

Wählen Sie die großen 4

1 Getränke

- ▶ beugen Müdigkeit und Kopfweh vor.

Wasser:

Der beste Durstlöcher! Kostenlos aus der Leitung oder Mineralwasser.

Nicht geeignet wegen des Zuckers bzw. Koffeingehalts:

Cola, Limos, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee

2 Gemüse & Obst

- ▶ stärken Zellaufbau und Abwehrkraft.

Regional und saisonal:

Am besten schmeckt, was bei uns gerade wächst. Im Winter sind heimische Äpfel, Birnen und Karotten gut verfügbar.

Frische Rohkost:

Hat viele Vitamine und ist gut für die Zähne. Durch das Kauen bildet sich Speichel, der die Zähne vor (Speise-) Säuren schützt.

3 Getreideprodukte

- ▶ liefern Nährstoffe und machen satt.

Brot und Gebäck:

Am besten mit Vollkorn. Probieren Sie auch Brot aus Roggen oder Dinkel, mit Nüssen oder Karotten.

Getreideflocken:

Bereiten Sie aus z.B. Hafer- oder Dinkelflocken ein ungezuckertes Müsli selbst zu.

Nicht geeignet, weil sehr fettreich:

Gebäck aus Blätter- oder Plunderteig wie z.B. Croissants, Nusschnecken

4 Milchprodukte & Milch

- ▶ bauen Zähne, Muskel und Knochen auf.

Frisch und naturbelassen:

Frischmilch, Topfen, Naturjoghurt, Buttermilch, Sauermilch, Käse

Ohne Zuckerzusatz:

Fertige Milchmischgetränke oder Fruchtjoghurts enthalten oft zugesetzten Zucker. Mischen Sie daher z.B. Joghurt selbst mit Obst.

Pflanzliche

Alternativen:

Drinks oder Joghurts aus Soja



Kinder helfen gerne mit.

Sie beteiligen sich gerne an der Auswahl und Zubereitung ihrer Jause. Auch unbekannte Lebensmittel kosten und akzeptieren sie so eher.

Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel

Sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind oft besonders süß (z.B. Puddingcremen) oder fett (z.B. Knabberwürstchen). Sie enthalten häufig Farb- und Aromastoffe, welche die Geschmacksentwicklung negativ beeinflussen können.

Tipps für die Praxis

Einkauf & Zubereitung



Buntes Wasser anbieten: Obst-, Gemüse-scheiben und/oder Kräuter (z.B. Melisse, Pfefferminze) in den Wasserkrug.



Säfte und Sirup stark verdünnt und selten trinken: Bei 100%igem Fruchtsaft 3x so viel Wasser wie Saft, bei Verdünnungssirup 10x so viel Wasser wie Sirup.



Ans Trinken erinnern: Kinder brauchen etwa einen Liter Flüssigkeit pro Tag, an heißen Tagen oder bei viel Bewegung mehr. Beim Spielen vergessen sie oft aufs Trinken. Stellen Sie daher Wasserkrüge und Trinkflaschen gut sichtbar hin.



Obst und Gemüse in Stücke schneiden: Auf Spießen sind die Stücke besonders attraktiv.

Gemüse zu Aufstrichen verarbeiten: Gut eignen sich Bohnen oder Rote Rüben.



Kinder dippen gerne: Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Paprika in Streifen schneiden. Als Dipsauce z.B. Kräutertopfen anbieten.

Smoothies selbst mixen: Gekaufte Smoothies sind oft mit Fruchtsäften gestreckt und enthalten dadurch viel Zucker und teils Zusatzstoffe.

Zum Dazu-Knabbern: Ungesalzene Nüsse, gekochte Maroni, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

- ! **Schritt für Schritt verändern:** Ob mehr Vollkornprodukte oder weniger stark gesüsste Getränke - geben Sie den Kindern
- die Möglichkeit, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen.

Kinder lieben Abwechslung!



Es muss nicht immer Brot sein. Für die Jause eignen sich auch...

- Couscous-, Reis- oder Nudelsalat
- Milchreis mit Früchten
- Hirseauflauf
- Polentaschnitten
- Dinkelpalatschinken als Wrap
- Muffins mit Äpfeln, Nüssen oder Karotten
- Reste vom Mittag- oder Abendessen des Vortags

Die Jausenbox ...

- soll stabil sein,
- Fächer haben
- und einen guten Verschluss.

Wann und wie viel jausnen?

Kinder sollen essen, wenn sie Hunger haben. Nach einem kleinen Frühstück sorgt die Jause wieder für Energie. Beim gemeinsamen Essen erleben und erlernen Kinder eine Tisch- und Esskultur. Vermeiden Sie ständiges Snacken!