

INFORMATION: GESUNDE JAUSE



MITTELPUNKT MENSCH

**MEINE JAUSE  
SCHMECKT  
NACH MEHR!**

**TIPPS FÜR EINE  
GESUNDE JAUSE**

# FIT & COOL

## FRÜHSTÜCKS- MUFFEL?

- **Fünf mal pro Tag essen** – 3 Hauptmahlzeiten und vormittags und nachmittags ein kleiner Snack halten dich voll auf Zack.
- **Regelmäßig Trinken** – und du bleibst **munter und bei Laune**.
- **Bewegung** – so eine Stunde am Tag wäre super für deinen Körper.

### TIPP

Wenn du in der Früh nichts runter bekommst – probier's zumindest mit einem Glas Milch, Fruchtsaft oder einem Stück Obst. Wenn du dann ordentlich jausnest, ist ein „kleines“ Frühstück vollkommen okay. Joghurt, Milch(mix)-getränke, Weckerl, Käse, Obst – alles, was dir schmeckt. Nur wenig Zucker & Fett sollten drinnen sein.



# SNACK DICH FIT

Iss jeden Tag **5 Hände voll Obst und/oder Gemüse** und du bekommst reichlich Vitamine.

- **Übrigens:** Vitamine schmecken auch als Smoothie, Trockenfrüchte oder Gemüsesticks super.

## SMOOTHIE selbstgemacht

Banane, Erdbeeren, Pfirsich und etwas Zitronensaft im Mixer fein pürieren – schmeckt auch zum Frühstück!  
Du kannst ihn aber auch in einer Flasche als Jause in die Schule mitnehmen.



# JAUSE ZUM A

MHH...)

- (Vollkorn-)Weckerl mit Streichkäse, Putenschinken und Gurkenscheiben
- (Vollkorn-)Brot mit Topfenaufstrich und Obst
- Topfen-Joghurt-Creme mit Vanille und Erdbeeren (siehe Rezept)
- **Profi-Tipp für die Jause:** Aufgeschnittenes Obst und Gemüse bleiben länger frisch und werden nicht braun, wenn du sie mit etwas Zitronensaft beträufelst.

## TOPFEN- JOGHURT- CREME selbstgemacht

Gleich viel Magertopfen und Joghurt mit 1 Teelöffel Vanillezucker und Erdbeeren (im Winter tiefgefrorene) plus 1 Esslöffel gehackte Walnüsse mixen – in einem Plastikbecher als Jause in die Schule mitnehmen.



# ANBEISSEN

## KRAFT AUS VOLLEM KORN

Vollkornprodukte enthalten deutlich mehr **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe** als Weißmehlprodukte (z.B. Semmel).

„**Ballaststoffe**“ kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse oder Obst vor. Sie halten dich lange satt und sorgen für eine gute Verdauung.

■ **Wichtig:** Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit, um ihre positive Wirkung für deinen Körper entfalten zu können!

**Koste dich durch** das Angebot an „Kraftweckerl“ – ob Vollkorn-, Roggen- oder Dinkelweckerl: du wirst staunen, wie knusprig und gut die schmecken.



# KUH & MEHR

## MILCH & MILCH+ PRODUKTE

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten **Kalziumlieferanten** und sorgen für **starke Knochen**. Zwei bis drei Portionen sollst du pro Tag davon verputzen – als Milch oder Kakao, Joghurt, Käse, Topfen-aufstrich ...

Für die kleine Jause zuhause kann es auch einmal eine Portion selbstgemachte Topfen-creme oder Pudding sein. Gib aber nur ganz wenig Zucker oder Honig dazu.

**Der richtige Mix macht's!**




# FAST FOOD

Dass das Leberkäse-  
semmerl und der Burger  
**schlapp und müde  
machen**, weißt du ja  
sicher, aber sie  
schmecken einfach  
doch recht gut ...

**Ab und zu darf das auch  
sein.** Egal ob Kebab,  
Burger, Würstel, Leber-  
käse – wenn sie nicht  
jede Woche vorkommen,  
lass sie dir schmecken.  
Möchtest du so richtig  
**fit und voller Energie  
sein**, greif lieber zu

## TIPP



In den Super-  
märkten erhältliche  
„Kinderlebensmittel“  
enthalten meist sehr  
viel Fett, Zucker oder  
Salz. Sie zählen wie  
Schokolade zu den  
Naschereien. Ab und zu  
Schokocreame aufs Brot  
geht in Ordnung. Bitte  
glaub der Werbung aber  
nicht, wenn sie dir  
einreden möchte, dass  
du damit eine extra  
Milch- oder Vitamin-  
portion bekommst.

den Kraftpaketen aus  
Vollkorn und kombiniere  
sie mit Käse, Schinken,  
Gemüse oder Obst!

# WASSER TAN

TRINK DICH  
SCHLAU

**Dein Körper besteht zu rund zwei Drittel aus Wasser.** Damit er gut arbeiten kann, musst du regelmäßig für Nachschub sorgen. Trinkst du zu wenig, kannst du dich schlecht konzentrieren, du wirst müde und kannst Kopfschmerzen bekommen.

Denk gerade in der Schule daran, immer wieder mal einen kräftigen Schluck zu nehmen.

Am besten ist es natürlich, Wasser zu trinken. Es schmeckt bei uns aus jeder Leitung super und ist ein toller Durstlöscher. Mineralwasser, ungesüßte Tees oder 100%ige Fruchtsäfte – gut verdünnt mit Wasser – sind zur Abwechslung auch okay.





## SCHÖNE ZÄHNE

Karies entsteht besonders leicht, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder Süßigkeiten und gezuckerte Produkte isst und dir nicht regelmäßig die Zähne putzt (in der Früh und am Abend). Wenn Süßes, dann am besten nur einmal am Tag. Genieße es ganz bewusst und nicht nebenbei. Spüle danach gut mit Wasser oder kaue einen zuckerfreien Kaugummi.

### TIPP

Energy Drinks, Cola und Eistee enthalten nicht nur reichlich Zucker, sondern auch Säuren. Beides zusammen sorgt dafür, dass dein Zahnschmelz geschädigt wird und deine Zähne anfälliger für Karies werden. Kleine Löcher können die unangenehmen Folgen sein.



**DEIN TIPP  
IST GEFRAGT!**

## WIE BLEIBST DU DEN TAG ÜBER FIT UND KONZENTRIERT?

Schicke uns deine Ideen und Jausen-Tipps. Die besten Vorschläge zum Körperstärken und Gesundbleiben werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Alle Infos dazu findest du auf  
[www.sgkk.at/gesundejause](http://www.sgkk.at/gesundejause)

