

Der Jausentiger

Information für Eltern

Sehr geehrte Eltern!
Sehr geehrte Erziehungsberechtigte!

Die Klasse Ihres Kindes nimmt im Unterricht die „Jausentiger-Broschüre“ durch. Beim „Jausentiger“ geht es darum, dass Kinder bereits im Volksschulalter ein Verständnis und ein Gefühl für eine gesunde Schulkause entwickeln und so bereits sehr früh ein Grundstein für eine gesundheitsförderliche Ernährung und damit auch ein gesundheitsförderlicher Lebensstil gelegt werden kann.

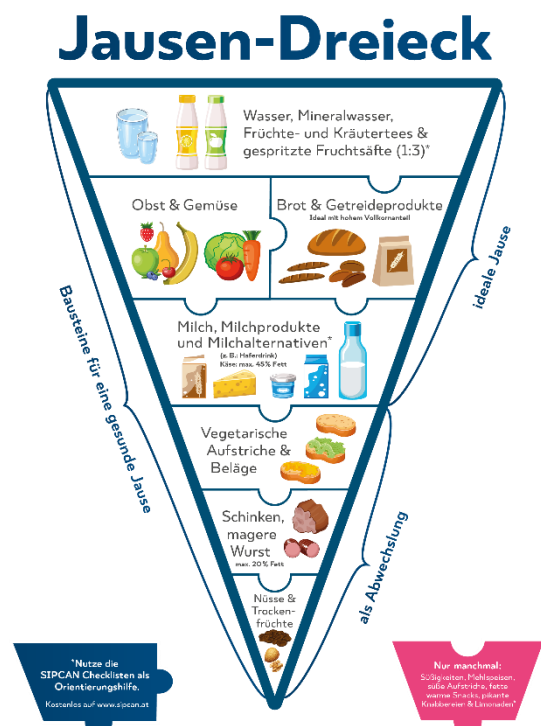
Das Volksschulalter ist ein besonders guter Zeitraum, in dem Sie als Eltern die Möglichkeit haben, Ihrem Kind dabei zu helfen zu einem gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Eine gesunde Schulkause bewirkt, dass sich Ihr Kind im Unterricht besser konzentrieren kann und dadurch auch bessere Leistungen erzielt werden können.

Zu der „Jausentiger-Broschüre“ gibt es auch ein „Jausentiger-Tagebuch“, bei dem fünf Schultage lang die Schulkause beobachtet wird. Dabei braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung, um gerade in dieser Beobachtungswoche eine gute, gesunde Kause in der Schule mitzubringen. So kann auch die Basis für eine nachhaltige Optimierung der Schulkause Ihres Kindes geschaffen werden.

Gesunde Schulkause – wie geht's?

Das Jausendreieck gibt einen Überblick, über alle Bausteine, die Ihr Kind im Rahmen der Schulkause dabeihaben sollte.

Eine gute Basis für eine gesunde Schulkause sind Brot und Gebäck (ideal mit hohem Vollkornanteil) oder auch Getreideflocken und Müsli. Als Belag eignen sich Käse, vegetarische Aufstriche sowie zur Abwechslung auch Schinken oder magere Wurst. Auch Getreideflocken oder eine ungesüßte Müslimischung mit Joghurt und Früchten sind eine vollwertige Schulkause. Diese Kombination von Kohlenhydraten mit Eiweiß gibt Ihrem Kind Kraft und Energie für einen anstrengenden Schultvormittag und macht auch länger satt. Eine Obst-Portion z.B. in Form einer Banane oder eines Apfels oder eine Gemüse-Portion z.B. als Tomatenscheiben auf dem Brot oder Gemüsesticks zum Knabbern sollte ebenfalls dabei sein. Auch ein Fruchtmus eignet sich als Obst-Portion. Geeignete Durstlöcher für



die Schule sind z.B. Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie gespritzte Fruchtsäfte (im Verhältnis 1:3). Weitere Informationen sowie Rezeptideen finden Sie in der Jausentiger-Broschüre.

Naschen – aber wie?

Süßigkeiten oder mit Zucker gesüßte Getränke sind als regelmäßiger Bestandteil der Schuljause kontraproduktiv. Sie liefern viele "leere" Kalorien, das heißt viele Kalorien aber meist wenig wertvolle Nährstoffe, die für Leistung und Konzentration wichtig wären. Dazu bewirken sie einen raschen, (zu) hohen Blutzuckeranstieg. Durch die schnelle Gegenregulation des Körpers fällt der Blutzuckerspiegel wieder stark ab, Müdigkeit und mangelnde Aufmerksamkeit sind die Folge.

Da Naschereien aber allgegenwärtig sind und viele Kinder ein großes Bedürfnis danach haben, macht es Sinn gemeinsam mit dem Kind eine Strategie zu entwickeln, wie mit dem Thema „Naschen“ umgegangen werden kann. Eine Möglichkeit ist es mit Ihrem Kind eine „Schatzkiste“ mit kleinen Naschereien zu füllen und auch festzulegen, was eine kindgerechte Menge einer bestimmten Nascherei ist – z.B. drei Gummibärchen, zwei Stückchen Schokolade etc. Ein guter Zeitpunkt, um eine kleine Nascherei aus der „Schatzkiste“ zu wählen, ist direkt im Anschluss an eine Hauptmahlzeit. Denn durch eine ausgewogene Hauptmahlzeit, die Eiweiß, Fett, komplexe Kohlenhydrate und Gemüse enthält, muss der Körper bereits einiges an Verdauungsarbeit leisten und der Zucker aus einer kleinen Nascherei kann dadurch den Blutzuckerspiegel weniger beeinflussen.

Fokus auf pflanzenbasierte Ernährung

Österreich liegt beim Fleischkonsum im europäischen Spitzenfeld. Die Empfehlungen des Gesundheitsministeriums lauten pro Woche maximal 300 bis 450 g Fleisch zu konsumieren. Tatsächlich essen Menschen in Österreich durchschnittlich jedoch fast 1.200 g pro Woche. Eine Reduktion des Fleischkonsums wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit, sondern auch auf das Klima aus. Menschen, die weniger Fleisch konsumieren, reduzieren ihr Risiko für koronare Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes und Übergewicht. Darüber hinaus belastet die Herstellung von Fleisch das Klima deutlich mehr als die Gemüse- bzw. Obstproduktion.

Tipp:
Legen Sie einmal wöchentlich einen Veggie-Day mit Ihren Kindern ein!

Herzliche Grüße und danke für Ihr Engagement im Sinne der Gesundheit Ihres Kindes!



Mag. Julia Schätzer
(Koordination Schulprojekte - SIPCAN)