

Tipps für die ideale Jause



Häufig gestaltet es sich schwierig sich oder seinem Kind eine Jause zusammen zu stellen, die gesund ist und auch gut schmeckt. Welche Produkte sind nun geeignet und welche nicht?

Eine gute Orientierung, welche Lebensmittel häufig und welche selten zur Jause gegessen bzw. getrunken werden sollten, liefert die Ernährungspyramide.

Die folgende Tabelle soll Ihnen speziell einen Überblick zur geeigneten und weniger geeigneten Auswahl im Rahmen der verschiedenen Lebensmittelgruppen geben.

Weiters finden Sie auf www.sipcan.at auch Checklisten für die Auswahl von Getränken, Milchprodukten und Süßigkeiten.

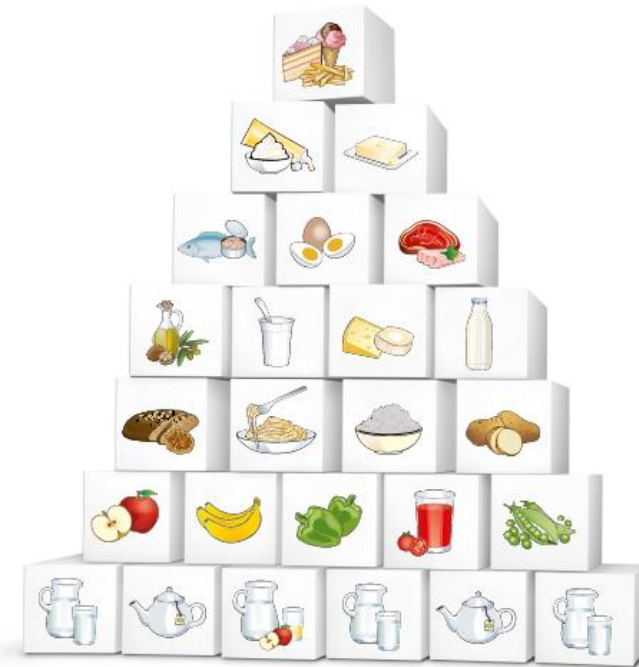
Kontakt:
mail: office@sipcan.at
web: www.sipcan.at

Entwickelt und praxiserprobt von SIPCAN seit 2010.

Geeignete und weniger geeignete Lebensmittel für die Jause

Lebensmittelgruppe	Nährstoffe	Optimal für die Schulkjause	Ungeeignet sind
Brot, Getreideflocken	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe	Vollkornbrot und –weckerl, Knäckebrot, Müslimischungen (ungezuckert, ohne Schokolade)	Weißbrot, weißes Gebäck, Hausbrot (= gefärbtes Weißbrot)
Gemüse, Salat	Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe	Gemüwestücke zum „Dippen“, Gemüsespieße, Gemüse- oder Salatauflage aufs Brot, Rohkostsalate	Fertigsalate mit fettem Dressing
Obst	Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe	alle frischen Obstsorten der Saison, Früchtespieße, Trockenobst	Konservenobst (oft sehr zuckerreich)
Nüsse	Mineralstoffe, Eiweiß, wichtige Fette	Studentenfutter, als Beilage zu Joghurt oder zum Knabbern	alle gesalzenen Nüsse
Milch, Joghurt	Kalzium, Eiweiß	Milch, Buttermilch, Milchmixgetränke, Joghurt, Topfendesserts (wenig Zucker)	Milchprodukte mit mehr als 12 g Zucker pro 100 g/ml oder mehr als 4,2 g Fett pro 100 g/ml
Käse	Kalzium, Eiweiß	Käse (bis 45 % F.i.T.), Frischkäse, Hüttenkäse	Käse über 45 % F.i.T., Schmelzkäse
Fleisch	Eiweiß, Fett, Mineralstoffe, Vitamine	magere Schinken oder Wurst wie z.B. Krakauerwurst	fetthaltige Wurst wie z.B. Extrawurst, Salami, Streichwurst
Fette, Öle	Fette, fettlösliche Vitamine	sparsam Butter oder Margarine als Brotaufstrich, Öl als Salatdressing	Mayonnaise
Getränke	Flüssigkeit, Mineralstoffe	Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees, gespritzte Fruchtsäfte	Getränke mit mehr als 7,4 g Zucker pro 100 ml und/oder Süßstoffen, Energiedrinks, Kaffee

Orientieren Sie sich an der Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch, Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen, Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzhaltige Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit