

Tipps

für die Jause am Schulvormittag



Lassen Sie Ihr Kind aus der nachfolgenden Liste der empfehlenswerten Lebensmittel für die Jause in der Schule das auswählen, was es gerne mag.

Geben Sie ihm am besten abwechslungsweise aus jeder Kategorie etwas mit! Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was derzeit Saison hat und was aus der Region kommt. Verpacken Sie die Jause in einer verschließbaren Box.

Was isst Du gerne als Jausenmahlzeit?

Obst / Früchte (gewaschen und am besten geschnitten)

- Apfel
- Beeren
- Birne
- Kirschen
- Mandarine
- Marille
- Nektarine
- Orange
- Pfirsich
- Trauben
- Zwetschge



Rohkost / Gemüse (gewaschen und am besten geschnitten)

- Tomate
- Gurke
- Kohlrabi
- Karotte
- Paprika
- Radieschen
- Stangensellerie
- Fenchel



Brot / Getreideprodukte

- Vollkornsemmel / Vollkornbrot
- Schwarzbrot
- Vollkornknäckebrot
- Naturreiswaffeln
- Vollkornkekse / Vollkornkräcker

Milch / Milchprodukte

- Naturjoghurt
- Topfen
- Käse / Frischkäse
- Milch ohne Zusätze

Nüsse (eine kleine Hand voll)

- Haselnüsse
- Mandeln
- Walnüsse

Trinken

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt. Wenn in der Schule keine Möglichkeit zum Wassertrinken gegeben ist, geben Sie Ihrem Kind auf jeden Fall etwas mit. Am besten

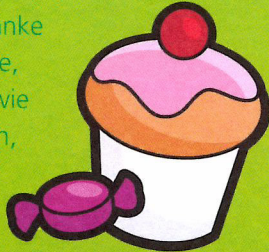
- Wasser
- ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

Keine Süßigkeiten für die Jause!

Gezuckerte Getränke, Süßigkeiten und fettreiche Snacks sind als Pausenverpflegung zu vermeiden. Trotz anderslautender Werbeaussagen sättigen diese nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem tragen sie zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei.



Nicht empfohlen werden deshalb: Süßgetränke wie Cola, Eistee oder gezuckerte Fruchtsäfte, gesüßte Milchmodischgetränke, Süßigkeiten wie Schokolade, Milchschnitten, Gummibärchen, Kekse, Kuchen oder Getreideriegel sowie Kartoffelchips oder Salznüsse.



So viel sollten Kinder und Jugendliche trinken:

Alter (Jahre)	1 bis unter 4	4 bis unter 7	7 bis unter 10	10 bis unter 13	13 bis unter 15	15 bis unter 19
Trinkmenge Liter / Tag	ca. 0,8 l	ca. 0,9 l	ca. 1,0 l	ca. 1,2 l	ca. 1,3 l	ca. 1,5 l

So steigern Sie die Lust auf Wasser

Tipps für Eltern:

- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selbst viel Wasser.
- Stellen Sie bei jeder Mahlzeit eine Flasche oder einen Krug Wasser auf den Tisch.
- Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.
- Geben Sie Kindern für Spiel und Sport außer Haus Wasser mit.
- Erinnern Sie sich und Ihre Kinder an das Wassertrinken.



Tipps für die Schule:

- Gewähren Sie im Schulalltag zumindest zeitweise den freien Zugang zu einem Wasserhahn (Trinkecke) oder Trinkbrunnen.
- Machen Sie mit den Schülerinnen und Schülern Trinkpausen vor, nach oder im Unterricht.
- Stellen Sie gemeinsam mit allen Beteiligten für die Schule Regeln auf, wann getrunken wird und was zum Trinken mitgebracht werden darf.
- Verbannen Sie ungeeignete Getränke aus der Schule.



- Fördern Sie das Wassertrinken über Unterrichtseinheiten, Projekte oder Aktionstage.
- Seien Sie Vorbild und erinnern Sie sich und die Schüler an das Wassertrinken.