

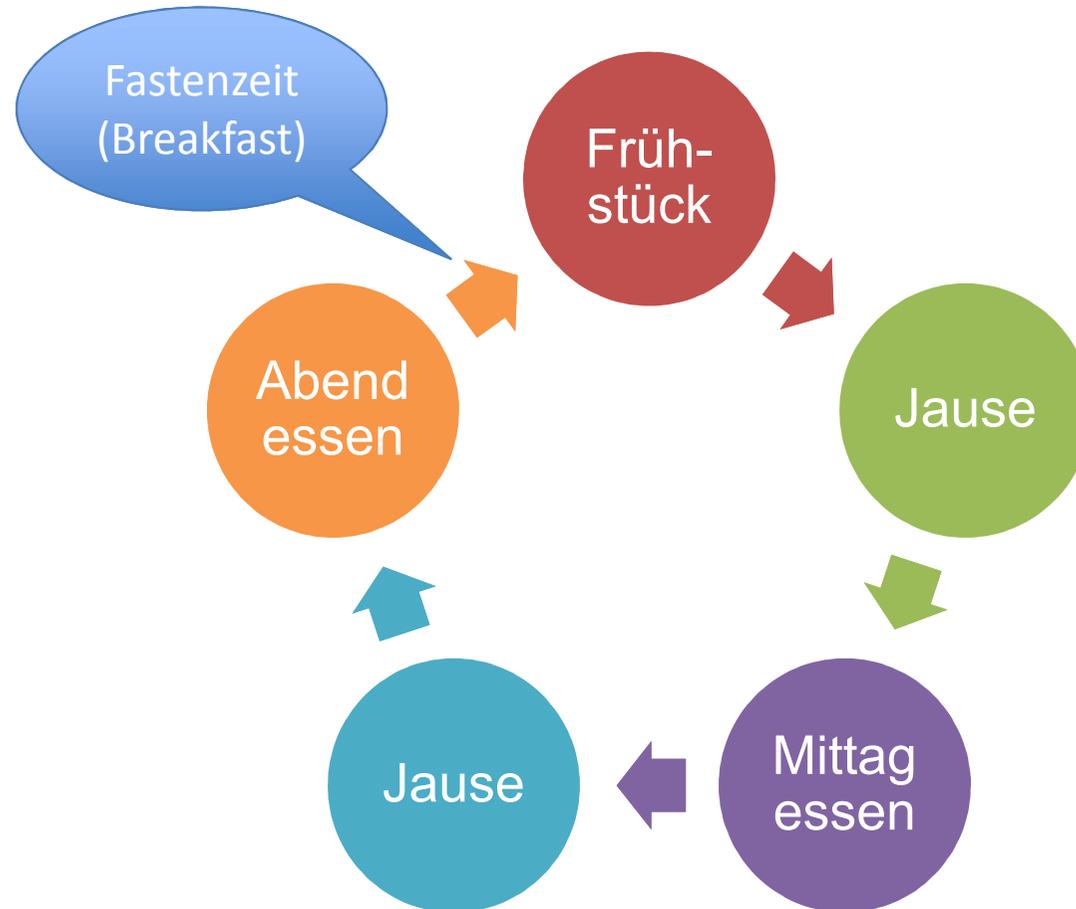
MAXIMA ONLINE ELTERN-VORTRÄGE



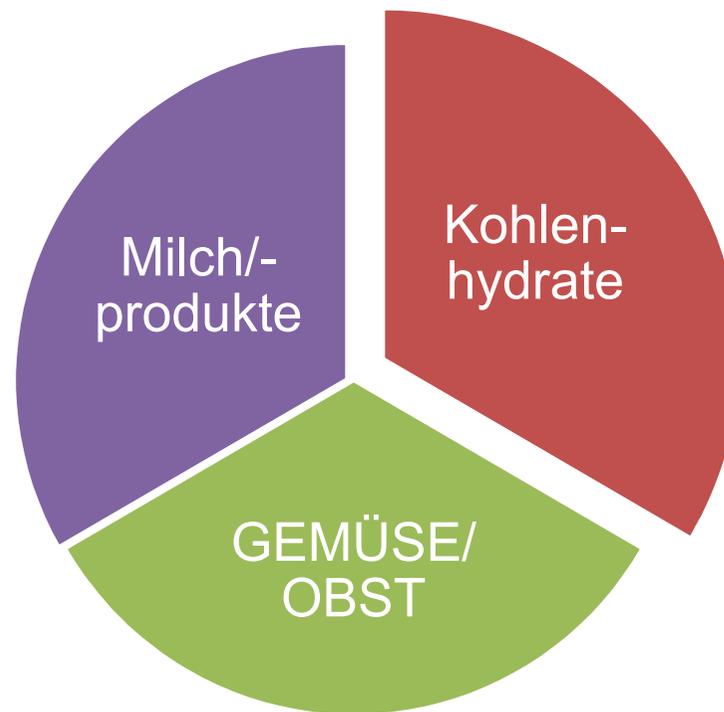
Was soll in die
Jausenbox?



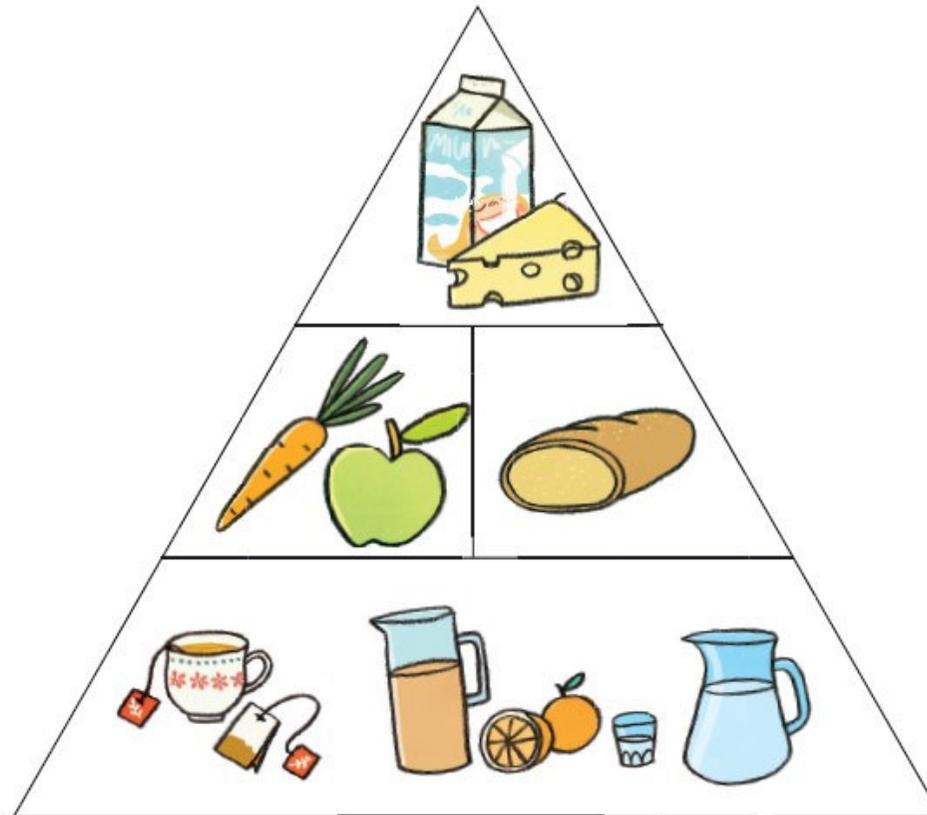
Mahlzeiten für Kinder



Aufteilung für Jause



Jausen-Dreieck



Frühstück und Jause

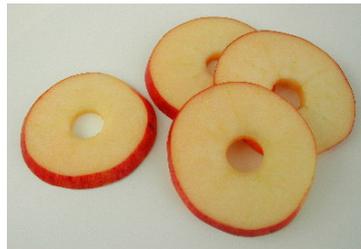


Getreideprodukte

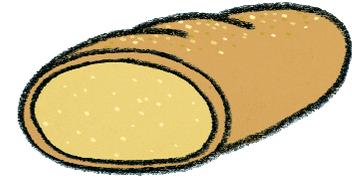


Milchprodukte

+ Getränk



Obst oder Gemüse



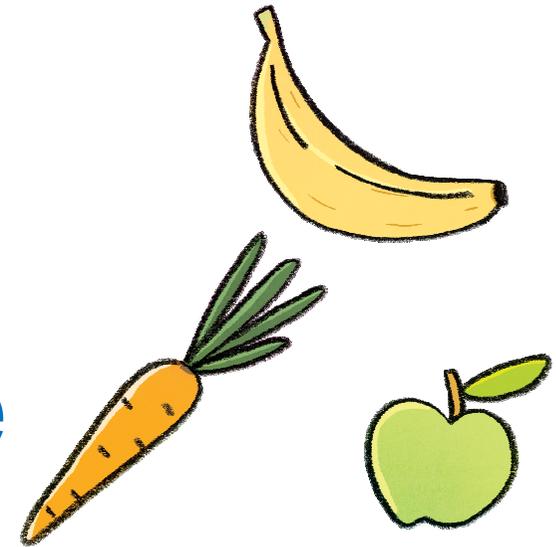
Getreideprodukt

- Brot: Vollkorn, Schwarzbrot/ Roggenbrot



- Müsli: Haferflocken, Getreideflocken

Obst und Gemüse



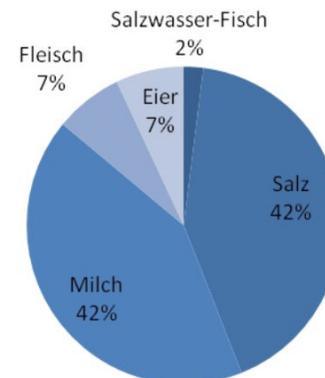
Milchprodukte



zur

- Calciumversorgung
- Eiweißversorgung
- Jodversorgung

Anteil der Nahrungsmittel zur Jodaufnahme bei Kindern (Johner, 2013)



Nicht enthalten:

- Wurst, Fleisch
- Süßigkeiten



Zuckerzufuhr am Tag

- Von WHO empfohlen:
max. **10%** des Energiebedarfs
- Bei einem 6 jährigen Kind:
ca. **35 bis 45 g**
- Entspricht etwa **9 bis 11** Zuckerwürfel (bei 4 g)





Beispielstag

Lebensmittel	Zuckergehalt	Anzahl Stück Würfelzucker (4g)
Semmel mit Butter, 2 TL Marmelade	6 g	1,5
100 ml Fruchtsaft	9 g	2
Müsliriegel, 25 g	7 g	2
Fruchtjoghurt 180 g	19 g	6
500 ml Softdrink	25 g	6
Mittags Gericht zuckerfrei		
Insgesamt	68 g	17,5

Lebensmittel unter der Lupe

<https://www.lebensmittellupe.at>

- Lebensmittel unter der Lupe
- Online Tool
- Erklärvideos
- Ernährungsempfehlungen
- Infografiken
- Über das Projekt
- Informationen für Lebensmittelunternehmen
- Kooperationen
- Food in the Spotlight

Lebensmittellupe

Wählen Sie die gewünschte Produktgruppe aus und vergleichen Sie die Produkte nach dem Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt. Weitere [Tipps zur Verwendung des Tools](#).

PRODUKTGRUPPE


Aufstriche & Co


Backerbsen


Getränke


Kakao & Co


Schokoriegel, Kekse & Co


Ketchup, Senf & Co


Knabbergebäck & Co


Milchprodukte & Co


Frühstückscerealien


Pizza & Co


Quetschies


Belkost


Speiseeis


Sugo / Pesto


Wurst, Schinken & Co

Die hier dargestellten Daten entsprechen dem Stand des Erhebungszeitpunktes. Das Produktsortiment kann sich jedoch sehr schnell ändern. Hersteller und Handelsorganisationen haben die Möglichkeit, ihre Produktdaten zu übermitteln und die Angaben entsprechend aktualisieren zu lassen. Wir übernehmen keine Haftung für allfällige Nachteile und/oder Schäden, die durch den Gebrauch dieser Website entstehen könnten. Insbesondere ist jegliche Haftung für allenfalls fehlerhafte und unvollständige Informationen ausgeschlossen.

Milchprodukte und Co unter der Lupe



Nährwerte | **Tipps** | 🔍

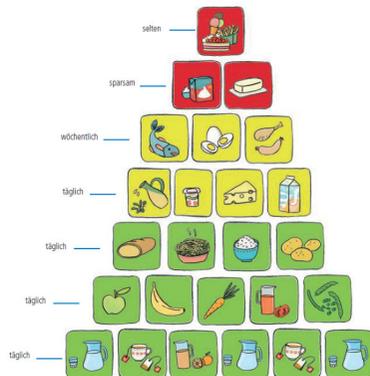
Kategorie ▾ | Subkategorie ▾ | |

alle ▾ | **Einträge anzeigen** | Nährwerte pro 100g/100ml

Produkt	Energie	Zucker	
Fruchtzwerge Erdbeere/Aprikose DANONE	94kcal	10.7g	<input type="button" value="Selbstcheck"/>
Fruchtzwerge Bio Banane DANONE	98kcal	11.1g	<input type="button" value="Selbstcheck"/>
Fruchtzwerge Bio Erdbeere DANONE	97kcal	10.6g	<input type="button" value="Selbstcheck"/>
Fruchtzwerge Pouch Banane-Erdbeer DANONE	91kcal	11.1g	<input type="button" value="Selbstcheck"/>

Ausgewogene Familienernährung

- **Reichlich** Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- **Mäßig** tierische Lebensmittel
- **Sparsam** Zucker, Süßigkeiten, Salz, Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren



Wasser ist lebensnotwendig

Ein Kindergartenkind verliert etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag!



- 1 Liter trinken!
- 0,5 Liter steckt in festen Lebensmitteln



Die besten Durstlöscher



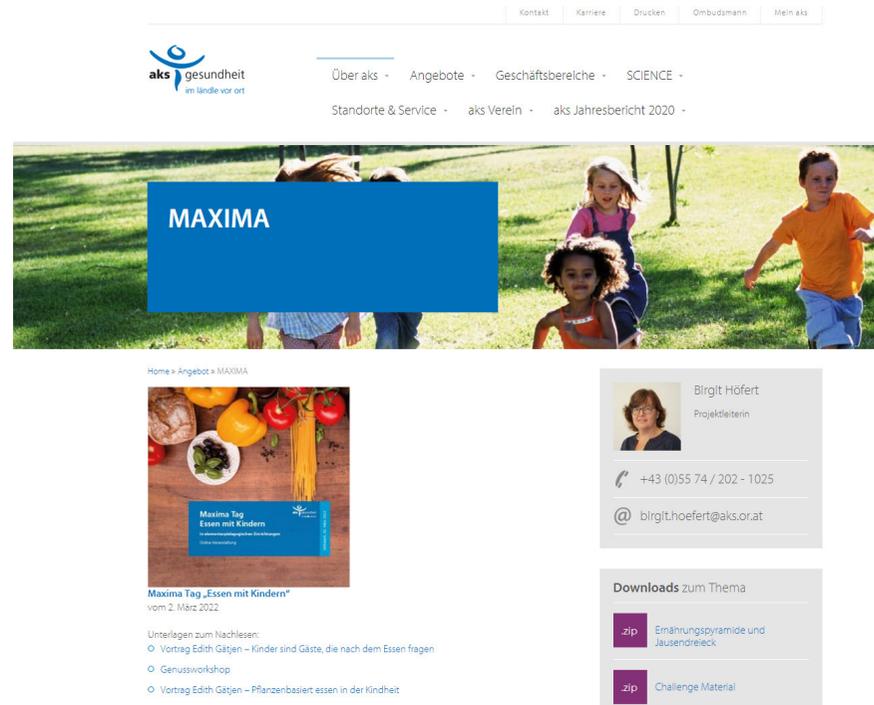
Leitungs- / Mineralwasser

Früchte- und Kräutertees

Verdünnte Fruchtsäfte

Maxima Homepage

<https://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsangebote-fuer-kindergaerten/>



Kontakt Karriere Drucken Ombudsmann Mein aks

aks gesundheit
im ländle vor ort

Über aks - Angebote - Geschäftsbereiche - SCIENCE -
Standorte & Service - aks Verein - aks Jahresbericht 2020 -

MAXIMA

Home > Angebot > MAXIMA

Maxima Tag „Essen mit Kindern“
vom 2. März 2022

Unterlagen zum Nachlesen:

- Vortrag Edith Gätjen – Kinder sind Gäste, die nach dem Essen fragen
- Genussworkshop
- Vortrag Edith Gätjen – Pflanzenbasiert essen in der Kindheit

Birgit Höfert
Projektleiterin

+43 (0)55 74 / 202 - 1025
@ birgit.hoefert@aks.or.at

Downloads zum Thema

- .zip Ernährungspyramide und Jausendreieck
- .zip Challenge Material

Viele leckere Jausenboxen!

