

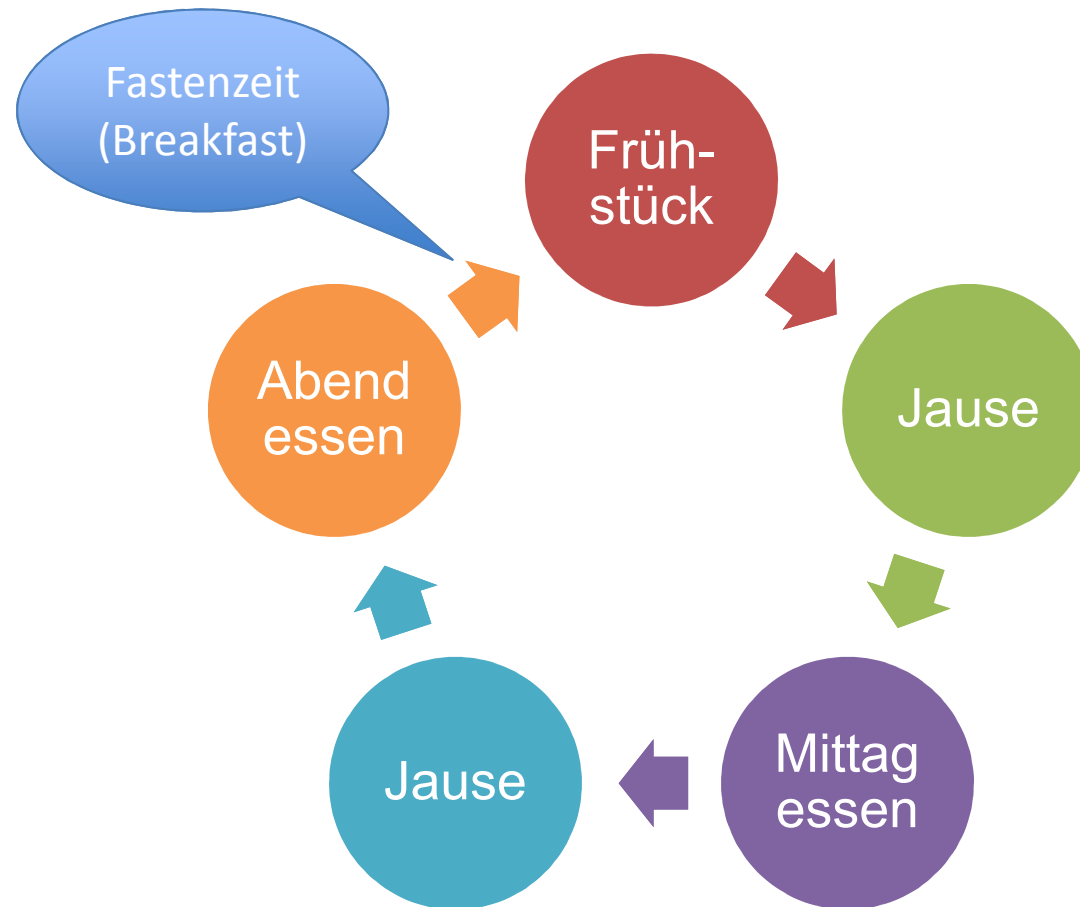
# MAXIMA ONLINE ELTERN-VORTRÄGE



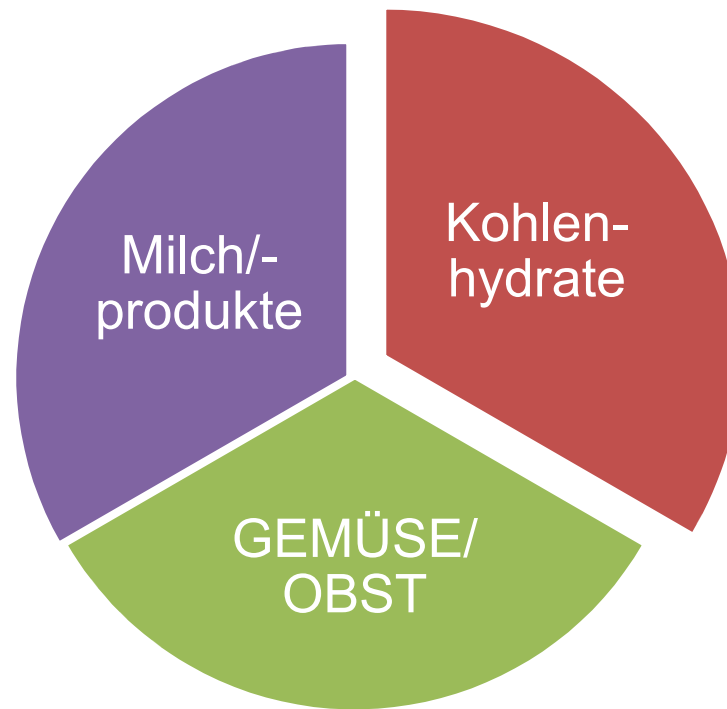
Was soll in die  
Jausenbox?



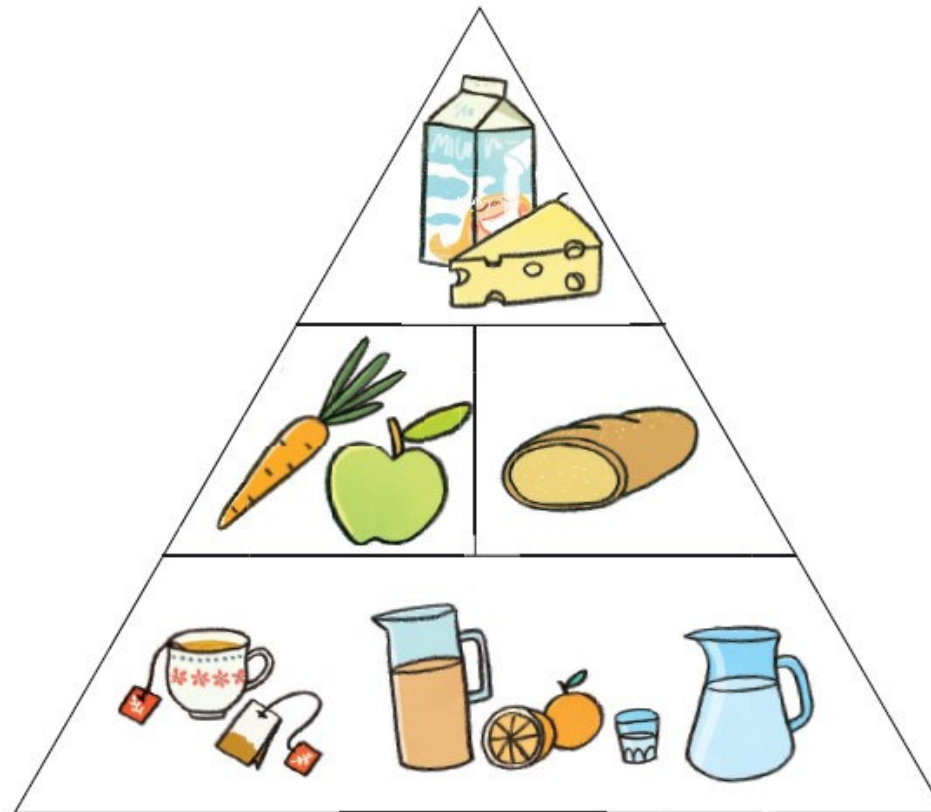
# Mahlzeiten für Kinder



# Aufteilung für Jause



# Jausen-Dreieck



# Frühstück und Jause

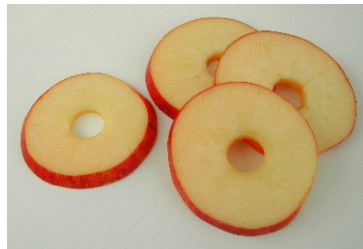


Getreideprodukte

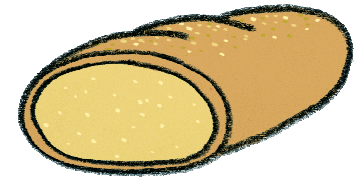


Milchprodukte

+ Getränk



Obst oder Gemüse



# Getreideprodukt

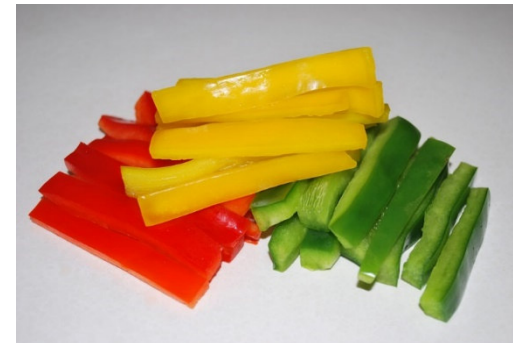
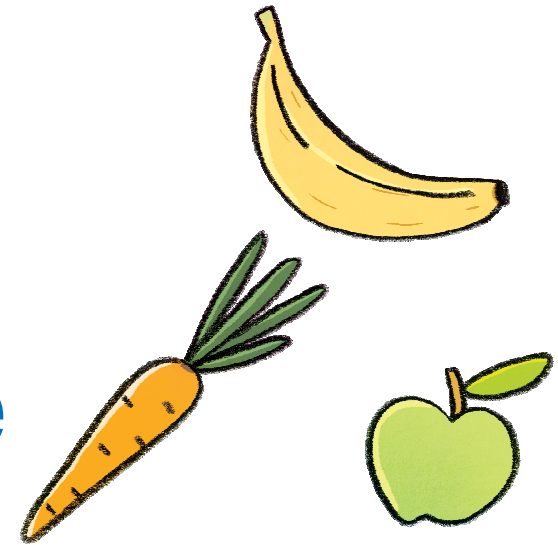
- Brot: Vollkorn, Schwarzbrot/ Roggenbrot



Bild: pixaba

- Müsli: Haferflocken, Getreideflocken

# Obst und Gemüse



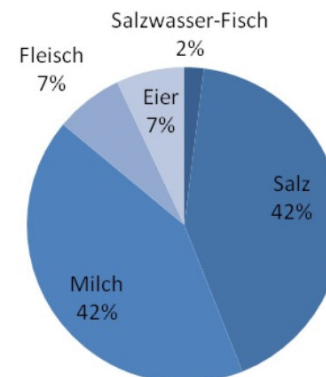
# Milchprodukte



zur

- Calciumversorgung
- Eiweißversorgung
- Jodversorgung

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





# Nicht enthalten:

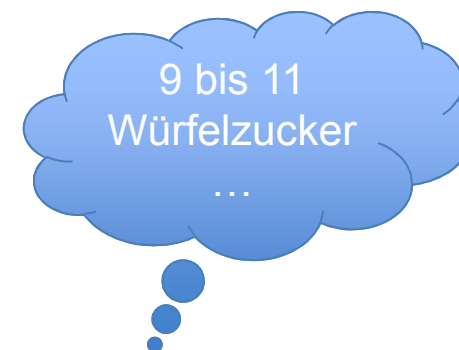
- Wurst, Fleisch
- Süßigkeiten



# 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		
<b>Insgesamt</b>	<b>68 g</b>	<b>17,5</b>

# 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

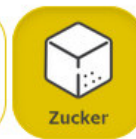
  
Speiseeis


  
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 Webseite entstehen könnten. Insbesondere ist jegliche Haftung für allenfalls fehlerhafte und unvollständige Informationen ausgeschlossen.

## Milchprodukte und Co unter der Lupe



Nährwerte Tipps  

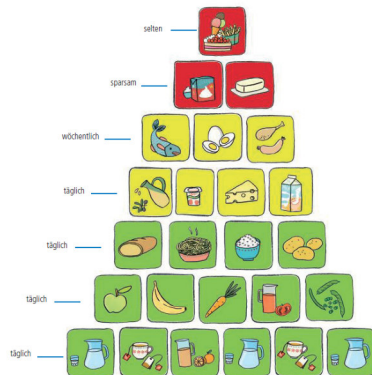
Kategorie ▾ Subkategorie ▾ Klicke auf  für weitere Spalten  ZURÜCK

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

Produkt	Energie	Zucker	
Fruchtzwerge Erdbeere/Aprikose DANONE	94kcal	10.7g	<span>Selbstcheck</span>
Fruchtzwerge Bio Banane DANONE	98kcal	11.1g	<span>Selbstcheck</span>
Fruchtzwerge Bio Erdbeere DANONE	97kcal	10.6g	<span>Selbstcheck</span>
Fruchtzwerge Pouch Banane-Erdbeer DANONE	91kcal	11.1g	<span>Selbstcheck</span>

# 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](#)



[Über aks](#) - [Angebote](#) - [Geschäftsbereiche](#) - [SCIENCE](#) -  
[Standorte & Service](#) - [aks Verein](#) - [aks Jahresbericht 2020](#) -




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](mailto:birgit.hoefert@aks.or.at)

---

**Downloads** zum Thema

- [.zip](#) Ernährungspyramide und Jausendreieck
- [.zip](#) Challenge Material

# Viele leckere Jausenboxen!

