



Maximas Gesunde Jause

Was soll in die Jausenbox?

Birgit Höfert, aks gesundheit



Frühstück





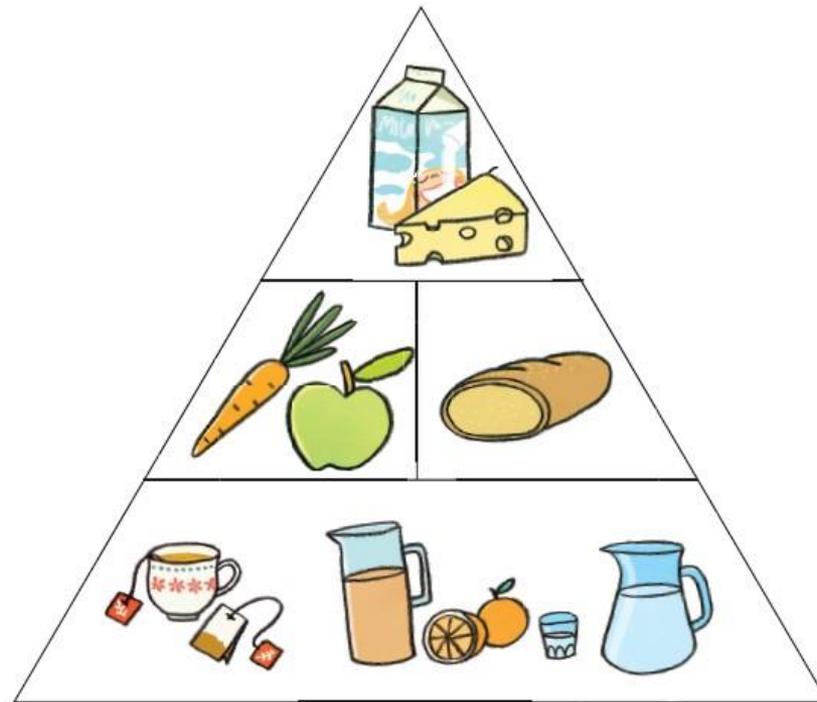
Weshalb frühstücken?



- Füllt Energiereserven wieder auf
- Blutzuckerspiegel steigt → Leistungsbereitschaft



Jausenpyramide





Energie für
einen Tag?

Knusprige Flakes, Pops und Loops



meist ohne Beigabe von Frischobst



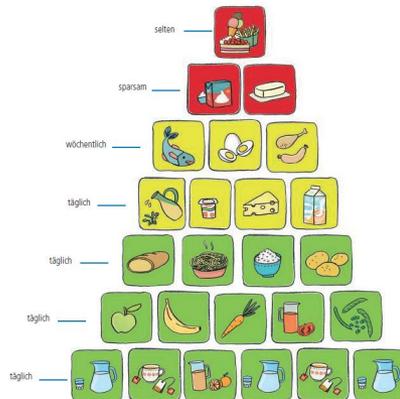
Cerealien für Kinder



oder



?



Zucker

Erwachsene

Kinder



17 g

24 g

34 g

36 g

37 g

Zuckergehalt pro 100 g



Stück Würfelzucker

4

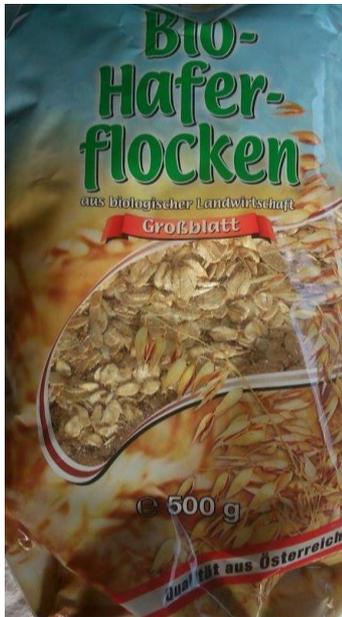
6

8,5

9

9

Zuckergehalt in g pro 100 g



1 g

10 g

39 g

Lebensmittel unter der Lupe

Online Tool

Erklärvideos

Ernährungsempfehlungen

Infografiken

Über das Projekt

Informationen für
Lebensmittelunternehmen

Kooperationen

Food in the Spotlight

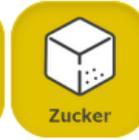
Lebensmittellupe

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



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.



Nährwerte | **Tipps** | Suche

Kategorie ▾ | Subkategorie ▾ | Klicke auf für weitere Spalten **ZURÜCK**

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

Produkt	Energie	Fett	Zucker	Salz	
Frosties Kellogg's	375kcal	0.6g	37g	0.83g	Selbstcheck
Knuspermüsli Apfel-Zimt SPAR PREMIUM	399kcal	8.7g	36g	0.69g	Selbstcheck
Schoko Kissen denree	450kcal	14g	35g	0.48g	Selbstcheck
Crunchy Nut Kellogg's	398kcal	4.5g	35g	0.75g	Selbstcheck
Smacks Kellogg's	377kcal	1.6g	34g	0.02g	Selbstcheck
Schoko-Kissen SPAR PREMIUM	440kcal	14g	34g	0.62g	Selbstcheck
Schoko Bären denree	382kcal	1.5g	33g	0.5g	Selbstcheck
Schoko Kugeln denree	375kcal	1g	33g	0.5g	Selbstcheck

Selbstcheck



Sie möchten wissen, wie viel Zucker, Salz, Fett und Energie Sie im Vergleich zu den Empfehlungen aufnehmen?
Dann füllen Sie die nachfolgenden Felder aus. Sehen Sie selbst, wie groß der Anteil an der maximal empfohlenen Aufnahmemenge pro Tag beim Konsum einer Portion ist.
Produktinfo: Sie haben 'Nougat Bits' von Frühstückscerealien in der Tabelle ausgewählt



Alter (Jahre)

Portionsgröße (g^{**})

Berechnen

Zucker
(g/100g)

32g

Salz
(g/100g)

0.2g

Fett
(g/100g)

18g

Energie
(kcal/100g)

460kcal

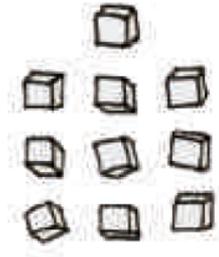
Nährwert	pro Portion	Prozent der Empfehlungen *
Zucker	16g	48%
Salz	0.1g	3%
Fett	9g	18%
Energie	230kcal	18%

*bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (bei geringer körperlicher Aktivität)

**g bzw. ml

Von Ernährungsgesellschaften empfohlen:

Maximal 10 % des Energiebedarfs pro Tag sollten als Zucker zugeführt werden. Ein 5-jähriges Kind hat einen täglichen Energiebedarf von etwa 1600 Kalorien. 10 % davon entsprechen somit 10 Würfelzuckern (wobei ein Würfelzucker 4 Gramm Zucker bzw. 16 Kalorien entspricht).

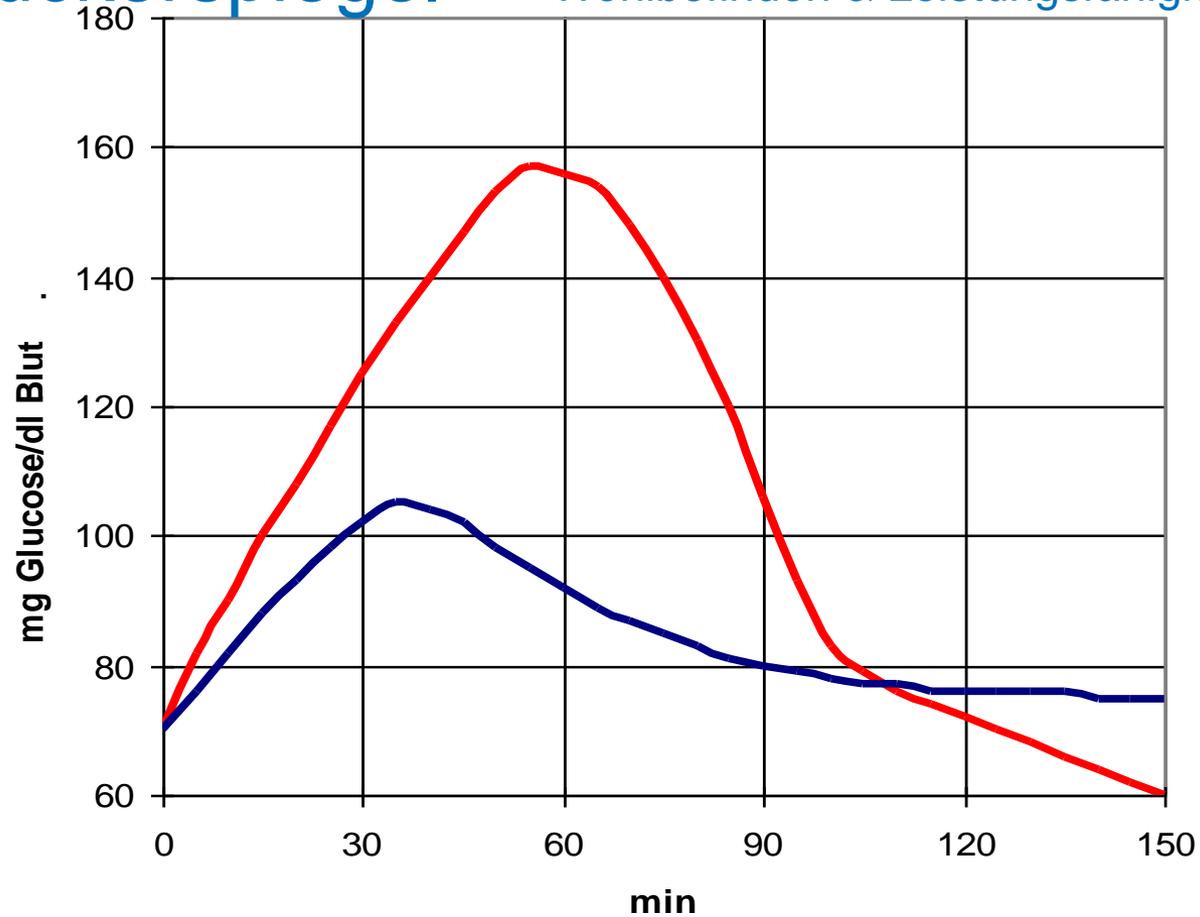


Die 10 Würfelzucker sind meist schnell erreicht – auch ohne Süßigkeiten!

Lebensmittel	Zuckergehalt	Anzahl Stück Würfelzucker (4 g)
1 Semmel mit Butter und 2 TL Marmelade	6 g	1,5
25 g Müsliriegel	7 g	2
180 g Fruchtjoghurt	19 g	5
250 ml Softdrink	25 g	6
Mittagsgericht zuckerfrei		
Insgesamt	57 g	14,5

Blutzuckerspiegel

Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit



— Zucker
— Vollkorn



Kinderjoghurt

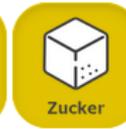
Zuckergehalt in 100 g



11,9 g

15 g

16 g



Nährwerte | **Tipps** | Suche

Kategorie | Klicke auf für weitere Spalten | ZURÜCK

alle | Nährwerte pro 100g/100ml

Produkt	Energie	Fett	Zucker	Salz	
Karamell Feinjoghurt MÖVENPICK	183kcal	10g	19g	0.1g	Selbstcheck
Dessert Schoko Schoko nöm Cremix	158kcal	8g	17.2g	0.1g	Selbstcheck
Heidelbeere-Cassis Feinjoghurt MÖVENPICK	168kcal	9.9g	16.9g	0.1g	Selbstcheck
Joghurt Griechischer Art Honigzubereitung Milbona	140kcal	6.7g	16.8g	0.1g	Selbstcheck
Dessert Stracciatella nöm Cremix	147kcal	7g	16.8g	0.1g	Selbstcheck
Schweizer Schokolade Feinjoghurt MÖVENPICK	188kcal	12g	16.5g	0.1g	Selbstcheck
Extra feine Zitrone auf Joghurt müller Froop	106kcal	2.2g	16.5g	0.26g	Selbstcheck

1 bis 351 von 351 Einträgen (gefiltert von 1.048 Einträgen) | < 1 >

Zucker

„nagt“ an den
Zähnen



KRAFTMÜSLI

Zutaten (1 Portion)

2-3 EL Haferflocken
70 ml warme Milch
1/2 geriebener Apfel
Zitronensaft
1 EL geriebene Nüsse

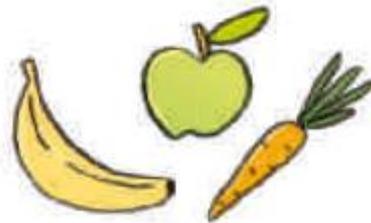
Zubereitung

Haferflocken in warmer Milch (am besten über Nacht) einweichen.
Am Morgen geriebenen Apfel mit etwas Zitronensaft vermischen und mit den geriebenen Nüssen unter die Haferflockenmasse heben.
Das Kraftmüsli kann auch schon am Vortag zubereitet werden. In einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt, kann es dann als Jause mit in den Kindergarten gegeben werden.

So eine Jause
gibt richtig viel Energie
für den Tag!



DER BESTE START IN DEN TAG



Obstvarianten



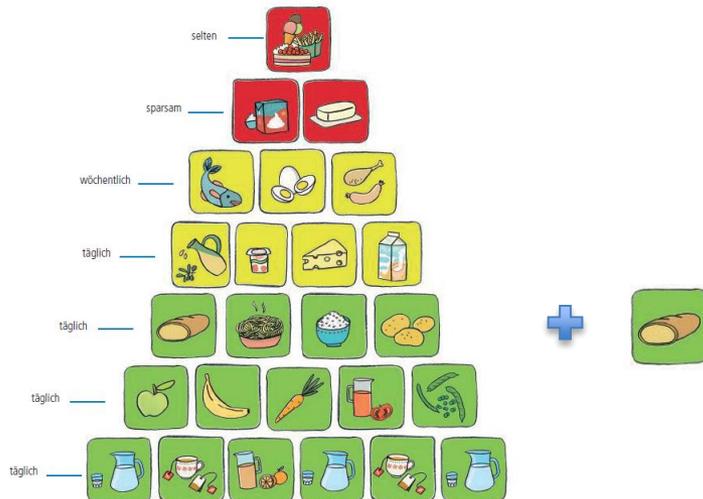
- Kauthematik!
- Preis!

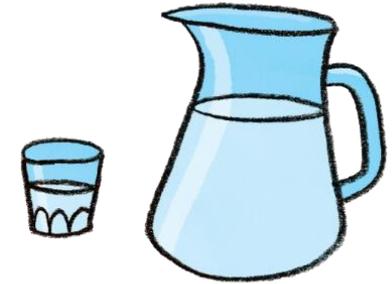
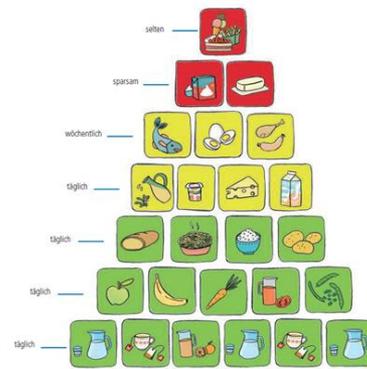
Genießen mit Spielregeln



Ausgewogene Familienernährung

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





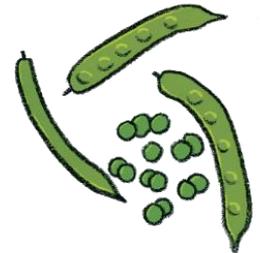
Reichlich verzehren

Getränke

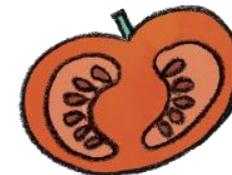
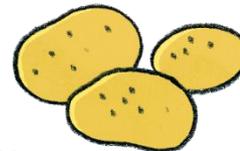
- Am besten Wasser oder andere ungesüßte/ zuckerfreie Getränke

Pflanzliche Lebensmittel

- Gemüse, Obst, Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

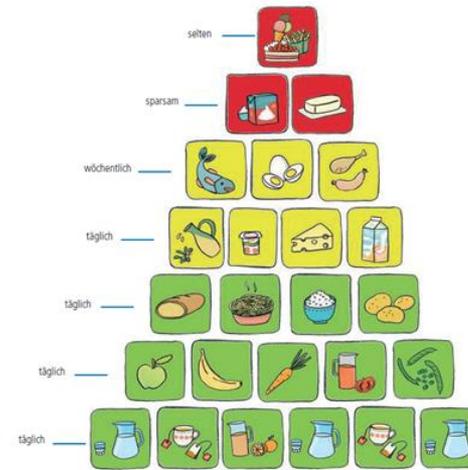


Vitamin B1, Mg,
Ballaststoffe



Vitamin C, Folat,
Provitamin A, K, Mg,
Ballaststoffe

Mäßig verzehren



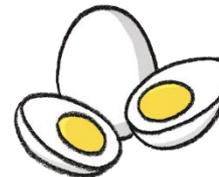
Tierische Lebensmittel



Eiweiß, Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Biotin, Eisen, Zink



Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2, B12

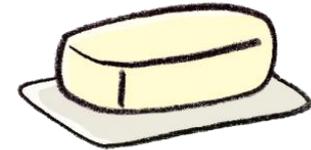


Eiweiß, Vitamin D, Jod, ungesättigte Fettsäuren

Fettzufuhr

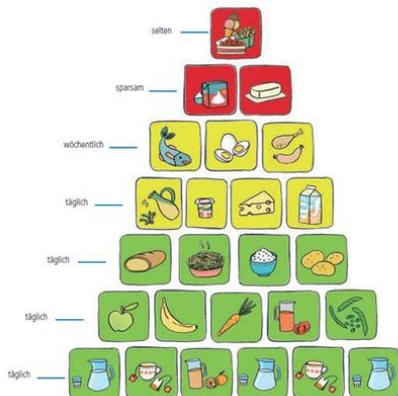
Sparsam verzehren

- Fette mit hohem Anteil an gesättigter Fettsäuren



Bevorzugen

- Pflanzliche Öle z.B. Rapsöl



Wasser ist lebensnotwendig

- Ein Kindergartenkind verliert etwa **1,5 Liter** Flüssigkeit pro Tag!
- **1 Liter trinken!**
- 0,5 Liter steckt in festen Lebensmitteln



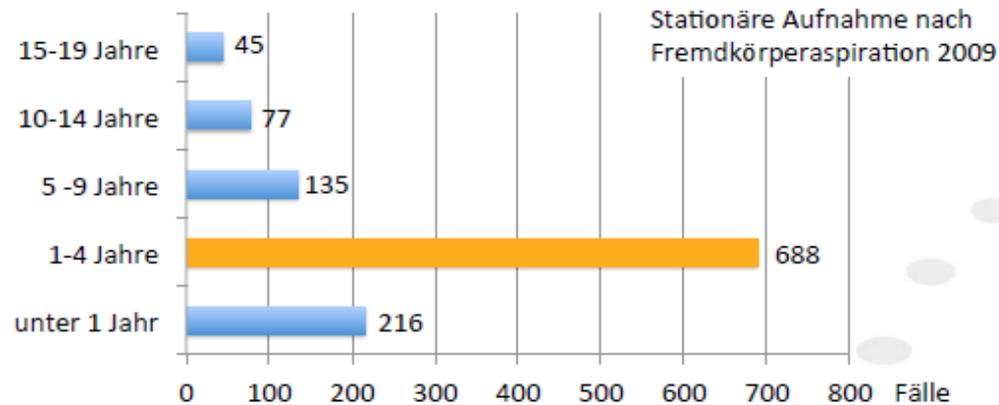
Die besten Durstlöscher

- Leitungs- / Mineralwasser
- Früchte- und Kräutertees
- Verdünnte Fruchtsäfte (1:3)



Verschlucken – Aspiration

Besonders hohes Risiko für Kleinkinder

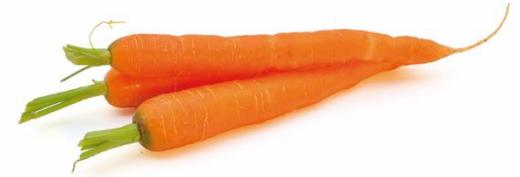


Link (2012) Fremdkörperaspiration bei Kindern. Verteilung der Fälle mit stationärer Aufnahme und Diagnose „Fremdkörper in den Atemwegen“ (ICD-10: T17) in der Altersgruppe 0 bis 19 Jahren (n=1161) im Jahr 2009 in der Bundesrepublik Deutschland. Datenquelle: Statistisches Bundesamt; <http://www.qucosa.de/fileadmin/data/qucosa/documents/8660/Fremdk%C3%86rperaspiration%20bei%20Kindern%20Bibliotheksversion.pdf>

Aspirationsrisiko

Kritische Lebensmittel:

- Nüsse, Samen
- Beeren, Weintrauben mit Kernen, Cocktailtomaten
- Hülsenfrüchte
- Rohes Wurzelgemüse im Ganzen und in Stücken
- Fisch mit Gräten
- Große Fleischstücke
- Harte Bonbons, Kaugummi



Essen lernen

- **Gemeinsame Mahlzeiten**
- Beachtung von **Hunger** und **Sättigung**
- Erweiterung der **Lebensmittelvielfalt**



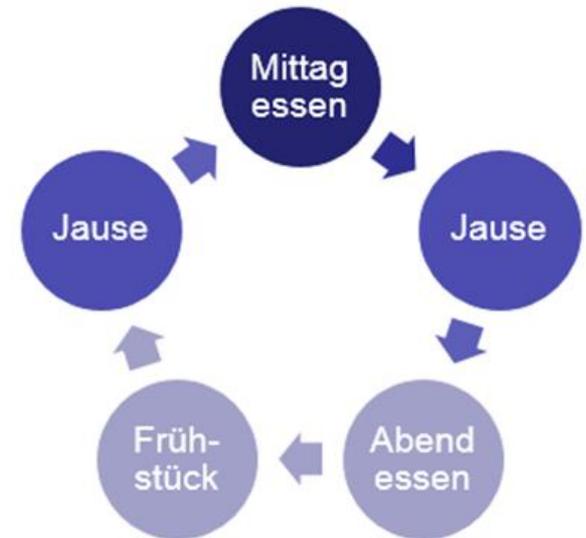
Rhythmus

Kinder sollen ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen** Rhythmus bekommen

- z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten.
- Mahlzeiten und **essensfreie** Zeiten wechseln sich ab.

In den Essenspausen zwischen den Mahlzeiten (z. B. für 2–3 h):

- **Kein** Angebot von Snacks, zuckerhaltigen Getränken, Milch
- Wasser zu **jeder** Zeit



Mitmachen!



Hoher sozialer Faktor
beim Thema Essen!



Mit den Kindern selbst zubereiten

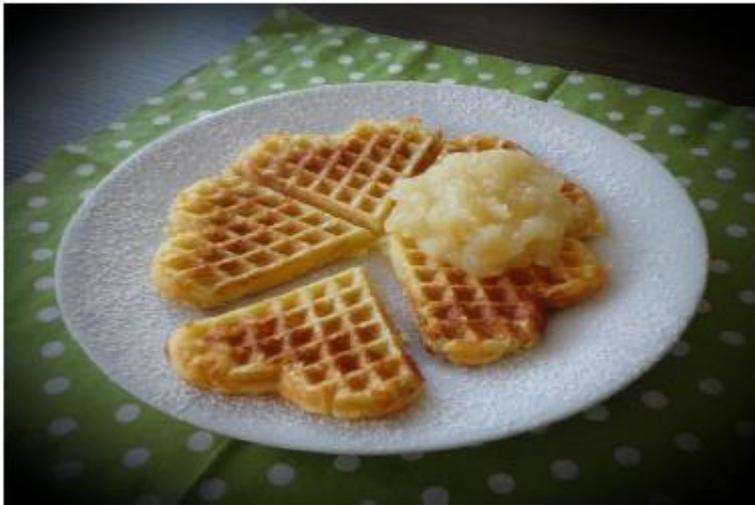


Knäckebröt

PIZZASCHNECKEN



APFEL-JOGHURT-WAFFELN



KRAFTKEKSE



Käsemuffins



Podagca







Unter
www.noetutgut.at

pausensnacks

DOPPELDECKER-BROTE DER JAUSENKLASSIKER

1 Portion | Zeitaufwand: 10 Minuten

Zutaten

- 2 Scheiben Brot
(Vollkornbrot, Roggenbrot,
Dinkelbrot, Bauernbrot,
Sonnenblumenbrot ...)
- 1 EL Frischkäse
- 1 Scheibe Käse
- 1 Salatblatt
- 3-4 Paprikastifte

Zubereitung

Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Salat, Käse und Paprika belegen. Die zweite Brotscheibe als Deckel draufsetzen.

Jauser-Check

- ✓ Gemüse
 - ✓ Getreide/Stärke
 - ✓ Milch/Milchprodukte
- Nicht vergessen:** Obst und Wasserflasche mitgeben!

Weitere Ideen für den Belag:

- Frischkäse + Schinken + Gurkenscheiben/Paprikastifte
- Frischkäse + Apfelscheiben
- Frischkäse + Schnittlauch oder Kresse
- Frischkäse + Radieschenscheiben
- Aufstrich + Gemüsescheiben
- Tomatenscheiben + Mozzarella

Wenn Ihr Kind das Gemüse lieber separat knabbert: Radieschen, Cocktailtomaten, Minigurken, Karotten oder Paprikastifte in eine eigene Dose packen.



PORRIDGE MIT FRÜCHTEN FRÜHSTÜCK FÜR „SPATZEN“

1 Portion | Zeitaufwand: 15 Minuten

Zutaten

- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 3–4 EL Haferflocken (Feinblatt)
- 1 TL Honig
- 1–2 EL Nüsse,
gerieben oder gehackt
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 Prise Zimt
- 1 Handvoll Obst
(z. B. Apfel, Birne, Weintrauben,
Zwetschken, Beeren)
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Milch und Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Die Haferflocken dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Immer umrühren! Das fertige Porridge soll dickflüssig sein. Honig, Nüsse, Leinsamen und Zimt einrühren. Das Obst waschen, schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Das Porridge in ein Glas mit Schraubdeckel oder in eine gut verschließbare Jausendose füllen. Das Obst

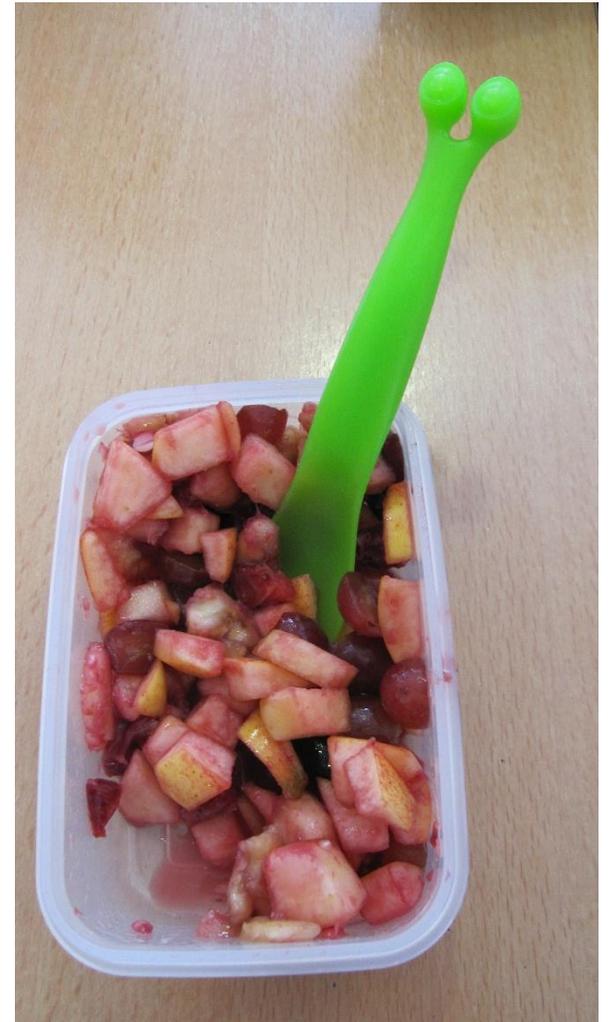
je nach Vorliebe des Kindes auf dem Porridge verteilen oder in eine Extra-Dose geben. Den Löffel nicht vergessen!

Jausen-Check

- ✓ Obst
- ✓ Getreide/Stärke
- ✓ Milch/Milchprodukte

Nicht vergessen: Wasserflasche mitgeben!

Beispiele von Jausen









Was soll in die Jausenbox?



- Obst/Gemüse, Brot/Müsli, Käse/Frischkäse/Hummus
- Menge angepasst an das Kind, Frühstück, Mittagessen
- Mit dem Kind zubereiten am Vortag – wenn möglich
- Abwechslung - auch Wiederholungen

MAXIMAS TIPPS UND TRICKS

aks Gesundheitsbildung



Maxima Elternflyer:
https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2019/03/2020-11-12_aks_Elternflyer.pdf

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

