



MITTELPUNKT MENSCH

**MEINE JAUSE
SCHMECKT
NACH MEHR!**

**TIPPS FÜR EINE
GESUNDE JAUSE**

FIT & COOL

FRÜHSTÜCKS- MUFFEL?

- **Fünf mal pro Tag essen** – vormittags und nachmittags ein kleiner Snack hält dich **voll auf Zack**
- **Regelmäßig Trinken** – und du bleibst **munter und bei Laune**
- **Bewegung** – so eine Stunde am Tag wäre super für deinen Körper

TIPP

Wenn du in der Früh nichts runter bekommst – probier's zumindest mit einem Glas Milch, Fruchtsaft oder einem Stück Obst. Wenn du dann ordentlich jausnest, ist ein „kleines“ Frühstück vollkommen okay. Joghurt, Milch(mix)-getränke, Weckerl, Käse, Obst – alles, was dir schmeckt. Nur wenig Zucker & Fett sollten drinnen sein.



SNACK DICH FIT

Iss jeden Tag **5 Hände voll Obst und/oder Gemüse** und du bekommst reichlich Vitamine.

- **Übrigens:** Vitamine schmecken auch als Smoothie oder Trockenfrüchte super.

SMOOTHIE selbstgemacht

Banane, Erdbeeren, Pfirsich und etwas Zitronensaft im Mixer fein pürieren – schmeckt auch zum Frühstück! Du kannst ihn aber auch in einer Flasche als Jause in die Schule mitnehmen.



JAUSE ZUM A

MHH...)

- (Vollkorn-)Weckerl mit Streichkäse, Putenschinken und Gurkenscheiben
- (Vollkorn-)Brot mit Topfenaufstrich und Obst
- Topfen-Joghurt-Creme mit Vanille und Erdbeeren (siehe Rezept)
- **Profi-Tipp für die Jause:** Aufgeschnittenes Obst und Gemüse bleiben länger frisch und werden nicht braun, wenn man sie mit etwas Zitronensaft beträufelt.

TOPFEN- JOGHURT- CREME selbstgemacht

Gleich viel Magertopfen und Joghurt mit 1 Teelöffel Vanillezucker und Erdbeeren (im Winter tiefgefrorene) plus 1 Esslöffel gehackte Walnüsse mixen – in einem Plastikbecher als Jause in die Schule mitnehmen.



ANBEISSEN

GESUNDES KORN

Vollkornprodukte enthalten deutlich mehr **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe** als Weißmehlprodukte (z.B. Semmel).

„**Ballaststoffe**“ kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse oder Obst vor. Sie halten dich lange satt und sorgen für eine gute Verdauung.

■ **Wichtig:** Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit, um ihre positive Wirkung für deinen Körper entfalten zu können!

Koste dich durch das Angebot an „Kraftweckerl“ – ob Vollkorn-, Roggen- oder Dinkelweckerl: du wirst staunen, wie knusprig und gut die schmecken.



KUH & MEHR

MILCH & MILCH- PRODUKTE

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten **Kalziumlieferanten** und sorgen für **starke Knochen**. Zwei bis drei Portionen sollst du pro Tag davon verputzen – als Milch oder Kakao, Joghurt, Käse, Topfen-aufstrich ...

Für die kleine Jause zuhause kann es auch einmal eine Portion selbstgemachte Topfen-creme oder Pudding sein. Gib aber nur ganz wenig Zucker oder Honig dazu.

Der richtige Mix macht's!



FAST FOOD

Dass das Leberkäse-
semmerl und der Burger
**schlapp und müde
machen**, weißt du ja
sicher, aber den meisten
von uns schmecken
sie doch recht gut ...

Ab und zu darf das auch
sein, egal ob Chips, Burger,
Würstel, Leberkäse –
was immer an fettigem
und salzigem Fastfood
du gerne isst. Wenn du
dich aber **fit und voller
Energie fühlen** möchtest,
solltest du diese Speisen

TIPP



In den Super-
märkten erhältliche
„Kinderlebensmittel“
enthalten meist sehr
viel Fett, Zucker oder
Salz. Sie zählen wie
Schokolade zu den
Naschereien. Ab und zu
Schokocreame aufs Brot
geht in Ordnung. Bitte
glaub aber der Werbung
nicht, wenn sie dir
einreden möchte, dass
du damit eine Milch-
oder Vitaminportion
bekommst.

wirklich nur selten essen.
Zu viel davon macht dick
und belastet deinen
Körper.

WASSER TAN

TRINK DICH
SCHLAU

Dein Körper besteht zu rund zwei Drittel aus Wasser. Das muss regelmäßig „nachgefüllt“ werden, damit dein Körper gut funktioniert. Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich schlecht konzentrieren, du wirst müde und kannst Kopfschmerzen bekommen.

Denk gerade in der Schule daran, immer wieder mal einen kräftigen Schluck zu nehmen.

Am besten ist es natürlich, Wasser zu trinken. Es schmeckt bei uns aus jeder Leitung super, ist ein toller Durstlöscher und kostet nichts. Mineralwasser, ungesüßte Tees oder 100% Fruchtsäfte – gut verdünnt mit Wasser – sind ab und zu auch okay.



GESUNDE ZÄHNE

Karies entsteht besonders leicht, wenn du über den Tag verteilt immer wieder Süßigkeiten isst und auch dann, wenn du dir nicht regelmäßig die Zähne putzt (in der Früh und am Abend). Für deine Zähne ist es besser, wenn du dir nur einmal am Tag Süßes gönnst. Genieße es ganz bewusst und spüle danach gut mit Wasser oder kaue einen zuckerfreien Kaugummi.

TIPP

Energy Drinks, Cola und Eistee enthalten nicht nur reichlich Zucker, sondern auch Säuren. Beides zusammen sorgt dafür, dass dein Zahnschmelz geschädigt wird und deine Zähne anfälliger für Karies werden. Kleine Löcher können die unangenehmen Folgen sein.



**DEIN TIPP
IST GEFRAGT!**

WIE BLEIBST DU DEN TAG ÜBER FIT UND KONZENTRIERT?

Schicke uns deine Ideen und Jausen-Tipps. Die besten Vorschläge zum Körperstärken und Gesundbleiben werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Alle Infos dazu findest du auf
www.sgkk.at/gesundejause

