

Jedes Kind is(s)t anders

Die **Jausenmenge** kann jeden Tag **unterschiedlich** sein. Auch Erwachsene essen nicht jeden Tag gleich viel. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum ein Kind mal mehr oder weniger isst. Deshalb ist es wichtig, die Jausengröße an die Situation anzupassen. Diese Fragen können bei der Jausenvorbereitung helfen:

- Wurde gefrühstückt und wie viel?
- Ist ein besonderer Tag im Kindergarten/in der Schule (z.B. Wandertag, Fasching, Geburtstag)?
- Wie lange dauert es bis zur nächsten Mahlzeit/wie lange ist die letzte Mahlzeit her?

Ihr Kind soll mitentscheiden

Durch kleine Entscheidungen können Sie den Selbstwert Ihres Kindes positiv beeinflussen. Lassen Sie Ihr Kind wählen, welches Gemüse (z. B. Karotte oder Paprika) es zur Jause möchte. Wichtig dabei: Sie geben die Bausteine bzw. die Auswahl zwischen zwei Komponenten vor. Ihr Kind kann sich zwischen den beiden Alternativen entscheiden.



Es ist okay...

- ... wenn Kinder über mehrere Tage die gleiche Jause wollen und bekommen.
- ... wenn sie mal nicht die ganze Jause aufessen.
- ... wenn es mehrere Tage ein Aufstrichbrot gibt, weil der Aufstrich aufgebraucht werden muss.
- ... wenn es keine Gemüsegesichter oder Brot in Herzform gibt.
- ... **Mut zur Einfachheit zu haben!**

Bildquellen:

©avomed

©Fotolia.com: Corinna Gissemann, Luminis, MNStudio, xiangdong Li, photocrew

©AdobeStock: Yeti Studio, Christian Jung, womue, aleksandranimf

© avomed; 5. Auflage, Juli 2024

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

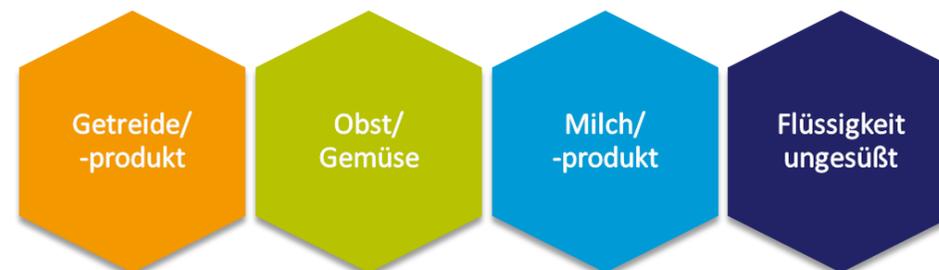
Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512/586063 E-mail: avomed@avomed.at www.avomed.at



Die richtige Jause für die Pause!

Kinder wachsen und entwickeln sich stetig weiter. Deshalb brauchen sie **regelmäßig Energie** und möglichst viele **ausgewogene Mahlzeiten**. Kein Lebensmittel enthält alles, was der Körper täglich braucht. Darum ist es wichtig, dass alle Speisen möglichst bunt gestaltet werden. Auf diese Weise tummeln sich viele verschiedene Nährstoffe auf dem Teller und in der Jausenbox.

Eine ausgewogene Jause besteht aus diesen vier Bausteinen:



Wie groß ist eine Portion?

Eine Portion entspricht circa einer Kinderhand voll Obst, Gemüse, Milch- oder Getreideprodukt.



avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512/586063 E-mail: avomed@avomed.at www.avomed.at

Getreide ist ein wichtiger Energielieferant und macht satt. Brot, Nudeln oder Flocken aus Vollkorn sind besonders empfehlenswert, da sie wertvolle **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe** enthalten. Getreideprodukte sollten Teil jeder Jause sein. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und Ihr Kind kann sich gut konzentrieren.

Tipp: Knäckebrot sorgt für Abwechslung.

Eine Portion entspricht:

Alter Kind	Brot/Gebäck/Flocken/Müsli
4 - 6 Jahre	40 g
7 - 10 Jahre	50 g
11 - 14 Jahre	100 g



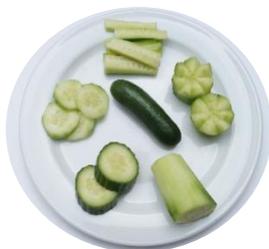
Obst und Gemüse bringen nicht nur Farbe in die Jausenbox, sondern auch viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Mit wenig Aufwand können Sie eine bunte Jause zaubern und wesentlich zur Darmgesundheit Ihres Kindes beitragen. Beim Kauf sollten **Saisonalität und Regionalität** im Vordergrund stehen. Das sorgt für mehr Geschmack und schont die Umwelt.

Achtung bei Trockenobst und gefriergetrockneten Früchten: in kleiner Menge steckt ein hoher Zuckergehalt und die klebrige Konsistenz erhöht das Kariesrisiko!

Tipp: als kreative Abwechslung kann das Obst oder Gemüse in verschiedenen Formen angeboten werden.

Eine Portion entspricht:

Alter Kind	Rohes Obst/Gemüse
4 - 6 Jahre	60 g
7 - 10 Jahre	70 g
11 - 14 Jahre	120 g



Süßigkeiten zur Jause?

Ein **zuckerfreier Vormittag** ist für Ihre Kinder und vor allem deren Zähne ideal. Die ständige Zuckerbelastung fördert die Kariesentstehung. Bitte beachten Sie, dass beispielsweise auch Milchbrötchen oder Fruchtriegel sehr viel Zucker enthalten und eher in die Kategorie Süßigkeiten fallen.

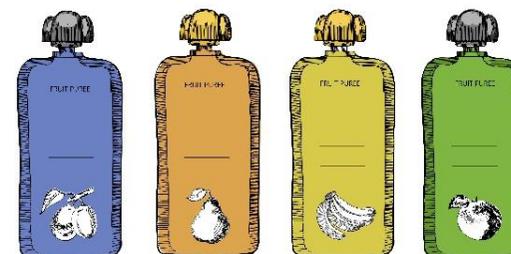


Eine Ausnahme vom zuckerfreien Vormittag stellen Geburtstage und andere Feierlichkeiten dar.

“Quetschies“ statt Obst?

Ein reines Fruchtmus im Quetschbeutel enthält keinen zugesetzten Zucker. “Quetschies“ mit Milch- und/oder Getreidebestandteilen enthalten im Gegenteil dazu sehr häufig zugesetzten Zucker.

Die Menge an Obst, welche in einem Beutel verarbeitet ist, ist meist deutlich mehr als die empfohlene Portion. In einer kleinen Packung steckt sehr viel Fruchtzucker, ein Stück Obst zu essen ist daher die bessere Wahl. Bei püriertem Obst müssen Kinder die Kaumuskulatur nicht beanspruchen. Dies ist schlecht für die Sprach- und Sprechentwicklung. Die klebrige Konsistenz der Obstmasse erhöht das Kariesrisiko.



Wie viel zugesetzter Zucker pro Tag darf sein?

Hinweis: Ein Zuckerwürfel wiegt ca. 3,9 g

4 - 6 Jahre



max. 9 Stück Zuckerwürfel

7 - 10 Jahre



max. 11 Stück Zuckerwürfel

11 - 14 Jahre



max. 13 Stück Zuckerwürfel

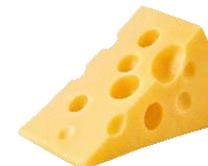
Beispiele Zuckergehalt:

Lebensmittel	Stück Zuckerwürfel
1 Teelöffel Marmelade/Honig	1 - 2
1 Rippe Vollmilchschokolade bei 100 g Tafel (16,7 g)	3
30 g Frühstücks-Cerealien (gezuckert)	3
1 Becher Fruchtjoghurt (180 g)	3
1 Milchbrötchen mit Schokofüllung (40 g)	3
1 Glas Verdünnungssaft (1:7 verdünnt - 250 ml)	7
1 Glas Limonade (250 ml)	7

Milch und Milchprodukte enthalten **Eiweiß und Kalzium**, welche als Baustoff speziell für Knochen und Zähne gebraucht werden. In der Jausenbox können sie in Form von Käse, Topfenaufstrich, Dip für Gemügesticks, etc. Platz finden.

Vorsicht beim Zuckergehalt von Milchprodukten – Fruchtjoghurt, Fruchtbuttermilch, probiotische Milchgetränke etc. enthalten zugesetzten Zucker.

Typ: Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen oder Naturjoghurt mit Obst verfeinern.



Eine Portion entspricht:

Alter Kind	Milch/ Buttermilch	Naturjoghurt	Topfen	Schnittkäse
4 - 6 Jahre	125 ml	100 g	50 g	20 g
7 - 10 Jahre	150 ml	110 g	60 g	30 g
11 - 14 Jahre	150 - 200 ml	150 g	75 g	30 g

Wasser, Mineralwasser oder Tee ungesüßt sind die **besten Durstlöcher** und helfen dem Kind sich besser zu konzentrieren. Gesüßte Getränke, wie Limonaden, Verdünnungssäfte und Fruchtsäfte machen müde und sind im Kindergarten und Schulalltag ungeeignet.

Typ: Mit frischen Früchten oder Kräutern, wie z.B. Zitronenmelisse bringt man Geschmack in die Trinkflasche. Auch eine besondere Trinkflasche mit den Lieblingsfiguren oder lustige Strohhalme animieren Kinder dazu, genügend zu trinken.

Eine Portion entspricht:

Alter Kind	Wasser/Tee ungesüßt
4 - 6 Jahre	125 ml
7 - 10 Jahre	150 ml
11 - 14 Jahre	150 - 200 ml



Das Jausenbrot...

... nur **ab und zu** mit Wurst/Wurstwaren belegen, da diese viel Fett und Salz enthalten. Verwenden Sie bevorzugt magere Wurstsorten, wie Schinken oder Krakauer – aber auch diese nur selten.

Alternativen zum Wurst- und Marmeladebrot:

- Brot mit Frisch-, Hüttenkäse, Topfenaufstrich, Schnittkäse
- Obst oder Gemüse der Saison
- Würfeljause (gewürfelter Käse, Gemüse etc.)
- Brot mit Gemüseaufstrich, Hülsenfrüchteaufstrich (Hummus)
- Brot mit Nussmus (Mandelmus, Cashewmus...)
- Butterbrot mit Gemüse oder Kräutern
- Müsli (Getreideflocken mit Milch/Naturjoghurt und Früchten)
- Naturjoghurt oder Topfencreme mit Früchten
- Nudelsalat, Couscous Salat, Reissalat, Hirsesalat, Quinoasalat
- Milchmodertränk (mit Getreideflocken und Früchten)
- Obstspieße
- Milchreis, Porridge, Hirsebrei mit Früchten

Die Nuss – ein Muss?

Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren, die für den Körper bedeutend sind und können daher in moderaten Mengen (1 – 2 Esslöffel) täglich konsumiert werden. Zu beachten ist, dass dabei unverarbeitete, ungesalzene Nüsse/Samen verwendet werden.



Die Auswahl ist groß. Die Abwechslung bringt Vielfalt im Geschmack und bietet wertvolle Inhaltsstoffe. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Hasel- und Walnüsse, sowie Leinsamen sind Beispiele für regionale Produkte.

Jausenvorschläge



Vollkornbrot mit Butter, Käsewürfeln und saisonalem Gemüse



Müsli: Milch oder Naturjoghurt mit Getreideflocken und Obst



Pikante Muffins mit Joghurtdip und saisonalem Gemüse



Vollkornbrot mit Krakauer, saisonalem Gemüse und Naturjoghurt mit Obst



Knäckebrot mit Topfendip und saisonalem Gemüse



Schwarzbrot mit Käse und Obst