

HAUSBrot.at -Checkliste für die Schuljause

5 Elemente sind es die eine Schuljause enthalten sollte.

- 1) Brot & Gebäck, also **Kohlehydrate**
- 2) Eine Portion **Eiweiß** in Form von Schinken, Käse, Aufstriche oder Milchprodukte
- 3) Frisches **Obst** und **Gemüse**
- 4) Getränke
- 5) Eine kleine, **gesunde Nascherei** für Zwischendurch

1) Brot & Gebäck - Kohlenhydrate

Kohlehydrate bilden die Basis und sind die wichtigsten Energielieferanten. Am besten sollten sie ballaststoffreich sein, damit die Energie lange anhält. Vollkorn macht länger satt. Das wäre z.B. eine Scheibe Vollkornbrot oder Weckerl wie Sonnenblumenweckerl, Dinkelweckerl, Kornspitz usw.

Selbstverständlich darf es auch mal die heißgeliebte Semmel sein. Wichtig ist ein guter Mix und dass das Gesamtpaket abwechslungsreich und ausgewogen ist.

2) Schinken, Käse, Aufstrichen oder Milchprodukten: Eiweiß

So ein Weckerl schmeckt doch gleich viel besser, wenn es schmackhaft belegt ist. Bringen Sie Abwechslung rein. Mal magerer Schinken, mal Käse, mal Frischkäse oder ein leckerer Topfen-, Gemüse- oder Thunfischaufstrich. Auch das Packerl Schul- oder Buttermilch liefert hochwertiges Eiweiß.

3) Frisches Obst & Gemüse

Obst und Gemüse gehören einfach dazu und dürfen in keiner Jausenbox fehlen. Jedes Jausenbrot schmeckt viel besser, wenn man dazu ein paar Streifen Paprika oder ein Stück Apfel knappert. Probieren Sie es mal aus! Außerdem liefern Obst und Gemüse wichtige Vitamine und Ballaststoffe und eignen sich auch als Snack zwischendurch.

Am besten ist das Obst und Gemüse frisch und saisonal. Also Erdbeeren und Radieschen im Frühling, Marillen, Pfirsiche und Paprika im Sommer und Äpfel, Birnen & Karotten im Herbst und Winter.

Schön bunt soll es sein, denn Farben machen das Leben lustiger und die Jause ansprechender. Ist Obst und Gemüse in Spalten und Sticks geschnitten oder auf Spießchen gesteckt, wird es von Kindern besonders gerne genommen. Zur Abwechslung kann es auch mal ein kleiner Obstsalat sein.

4) Getränke

Trinken nicht vergessen! Am besten eignet sich Wasser als Pausengetränk. Um es ein wenig aufzupeppen, können Sie eine Scheibe Orange oder Zitrone in die Trinkflasche dazu geben. Wasser enthält keinen unnötigen Zucker und kann bei Bedarf einfach aufgefüllt werden. Und noch ein Vorteil: Es pickt nicht und macht keine Flecken, sollte mal was ausrinnen.

Fruchtsäfte sollten am besten mit Wasser gespritzt werden. Ist ihr Kind ein Obstmuffel, können Sie auch mal zu frisch gepressten oder hochwertigen Direktsäften ohne Zuckerzusatz oder ein Smoothie greifen.

5) Eine, kleine gesunde Nascherei darf sein

Legen Sie in die Jausenbox auch eine kleine Leckerei, als Nachspeise oder Snack zwischendurch. Wir empfehlen frische Beeren, Nüsse oder Trockenfrüchte, Müslikekse oder auch mal einen Muffin oder ein Kipferl, wenn der Tag lange dauert und anstrengend ist.