

Gesunde Jause von zu Hause

Mit praktischen
Tipps zu
jedem Rezept!



OO GKK
FORUM GESUNDHEIT

Unsere Jausenrezepte
gehen schnell und
kosten nicht mehr als
eine fertig gekaufte
Wurstsemmel.

Gesunde Jause von zu Hause

Neben Heften und Stiften darf in der Schultasche die Jause nicht fehlen. Sie gibt Ihrem Kind die Kraft und Energie, die es für den anstrengenden Schulalltag braucht. Wer Frühstück und Jause verweigert, wird bald müde und kann dem Unterricht schwerer folgen.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie Tipps und Ideen, wie Sie Ihrem Kind täglich eine gesunde und schmackhafte Jause zubereiten. Unsere Jausenrezepte dauern drei bis fünf Minuten und kosten nicht mehr als eine fertig gekaufte Wurstsemmel.



Grün, Gelb, Rot hilft bei der Auswahl

Wählen Sie am besten oft aus dem grünen, manchmal aus dem gelben und selten aus dem roten Ampelbereich. Auf Seite 14 finden sie auch noch einen schnellen Überblick, der Ihnen die Wahl des richtigen Nahrungsmittels erleichtert.



Häufig essen!



Nur manchmal!



Besser nicht!



Brot & Co

- + Vollkornbrot
- + Vollkorngebäck
- + Getreideflocken oder Müsli ungesüßt

- Mischbrot
- ungesüßte Cornflakes
- Obstkuchen
- Germteiggebäck
- Reiswaffeln

- Weißbrot/-gebäck
- gesüßte Frühstücksprodukte
- Schoko- oder Knuspermüsli
- Plundergebäck
- Blätterteiggebäck



Milch & Käse

- + Naturjoghurt
- + 1 Becher/Glas Milch
- + Buttermilch
- + Käse (45 % F.i.T.)
- + Topfen

- Kakao mit wenig Zucker

- fett- & zuckerreiche Fruchtjoghurts
- Kakao mit viel Zucker
- fetter Käse (50 % F.i.T.)
- (Milch)Schokolade
- Milchschnitte
- Waffeln mit süßer Fülle



Obst & Gemüse

- + frisches Obst & Gemüse

- getrocknetes Obst



Auf's Brot

- + Schinken
- + magere Wurst
- + vegetarische Aufstriche
- + Topfenaufstriche
- + Frischkäse

- 1 Tl. Marmelade
- 1 Tl. Honig
- Butter/Margarine in kleinen Mengen

- fette Wurst
- Knabberwürste
- Marmelade (mehr als 1 Tl.)
- Honig (mehr als 1 Tl.)
- Butter/Margarine dick bestrichen
- Nuss-Nougat-Creme