



Eine gesunde Jause für Schul- und Kindergartenkinder gibt **Kraft und Energie**, die sie den Tag über dringend brauchen.

**Das 1x1 einer gesunden Jause:**

- Brot & Co:**
- ☺ Je dunkler das Brot, desto besser!
  - ☺ Eine dicke Schnitte Brot, dafür den Beleg dünner halten!
  - ☹ Semmel & Weißbrot sollen die Ausnahme sein.

- Milch & Käse:**
- ☺ Käse unter 45% F.i.T.
  - ☺ Joghurt
  - ☺ Milch
  - ☹ Süße Milchnsnacks und –riegel enthalten oft wenig Milch, dafür viel Zucker. Sie gelten daher eher als Nascherei und nicht als Jause.

- Obst & Gemüse:** ☺ Kann man immer auch ins Jausenbrot legen!

- Getränke:**
- ☺ Wasser (mit oder ohne Saft)
  - ☺ Gespritzte Fruchtsäfte
  - ☺ Ungezuckerte Früchtetees
  - ☹ Limonaden, Fruchtnektare oder Sirupe enthalten viel Zucker:  
Auf alle Fälle mit Wasser verdünnen!
  - ☹ Eistee und Cola enthalten viel Zucker & Koffein – und Zucker  
Ist ein Energieräuber!

**Jausenrezept:**

1 Vollkorngebäck, Kräuteraufstrich, 1 Scheibe Schinken, Gurkenscheiben;  
Knabbererei: Trauben, Apfel, Birne; Getränk: 1 Fl. Aus Wasser und Traubensaft –  
alles in eine Jausenbox & fertig ist die gesunde Jause (schnell zubereitet und  
günstig).

Die Arbeitskreisleiterin

Vzbgm. Christine Gaschler-Andreasch



Zdrava malica za otroke v šoli in otroškem vrtcu daje **moči in energije**, ki ju preko dneva nujno potrebujejo.

**1x1 za zdrave malice:**

- kruh & co:**
- ☺ Bolj temen je kruh, tem bolje je!
  - ☺ Rezina naj bo debelejša, zato naj je obloga tanjša!
  - ☹ Žemlja & bel kruh naj so le izjema.
- mleko & sir:**
- ☺ Sir pod 45% maščobe.
  - ☺ Jogurt
  - ☺ Mleko
  - ☹ Sladki mlečni snacks in rezine vsebijejo velikokrat le malo mleka, zato pa veliko sladkorja. Zato veljajo kot sladkarije in ne kot malice.
- sadje & zelenjava:** ☺ Vedno lahko dodamo k malici!
- pijače:**
- ☺ Voda (z ali brez soka)
  - ☺ Brizganci s sadnimi sokovi
  - ☺ Nesladkani sadni čaji
  - ☹ Limonade, sadni nektarji ali sirupi vsebujejo veliko sladkorja:  
Na vsak način razredčiti z vodo!
  - ☹ Ledeni čaj in cola vsebujejo veliko sladkorja & kofeina – in sladkor je nosilec energije!

**Recept za malico:**

1 pecivo iz polne moke, zeliščni namaz, 1 rezina šunke, narezana kumarica; grizljaji: grozdje, jabolko, hruška; pijača: 1 stkl. iz vode in grozdnega soka – vse v enem zabojcu za malico & gotova je zdrava malica (hitro pripravljena in ugodna).

Predsednica delovnega krožka

(obč. svetn. Christine Gaschler-Andreasch)