

# Gesunde Jause von zu Hause

Mit praktischen  
Tipps zu  
jedem Rezept!





**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.





## Die großen 4 der gesunden Jause kommen in die Box

Zur gesunden Schuljause dürfen die großen 4 nicht fehlen! Dazu zählen Getreideprodukte wie Brot oder Müsli, Milch und Käse, ein Stück Obst und Gemüse und ein Getränk.

- Brot & Co:**
- + Je dunkler das Pausenbrot, desto besser.
  - + Eine dicke Schnitte Brot, dafür den Belag dünner halten.
  - Semmel und Weißbrot sollen die Ausnahme sein.
- Milch & Käse:**
- + Käse unter 45 % F.i.T.
  - + Joghurt
  - + Milch
  - Süße Milchsnacks und –riegel enthalten oft wenig Milch, dafür viel Zucker. Sie gelten daher eher als Naschereien.
- Obst & Gemüse:** + kann man auch auf das Brot legen
- Getränke:**
- + Wasser
  - + gut gespritzte Fruchtsäfte
  - + ungezuckerter Früchtetee
  - Limonaden, Fruchtnektare oder Sirupe enthalten viel Zucker: Auf alle Fälle mit Wasser verdünnen!
  - Eistee und Cola-Getränke enthalten viel Zucker und Koffein.

# 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 13 und 14 finden sie auch noch einen schnellen Überblick, der Ihnen die Wahl des richtigen Nahrungsmittel erleichtert.



## Brot & Co

+ Vollkornbrot  
+ Vollkorngebäck  
+ Getreideflocken  
oder Müsli ungesüßt

- Mischbrot
- ungesüßte  
Cornflakes
- Obstkuchen
- Germteiggebäck
- Reiswaffeln

- Weißbrot/-gebäck
- gesüßte Frühstücks-  
produkte
- 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

# Einser-Burger

Gebäck: + 1 Vollkorngebäck

Belag: + Kräuteraufstrich  
+ 1 Scheibe Schinken  
+ Gurkenscheiben

Knabbererei: + Trauben  
+ Beeren

Getränk: + 1 Flasche: Mischung aus Wasser und Birnensaft (100 %ig ohne Zuckerzusatz)

**Einfach regelmäßig essen  
und trinken: Dadurch  
kann sich Ihr Kind besser  
konzentrieren!**



# Papagei-Jause

- Brot: + 2 Scheiben Vollkornbrot  
Belag: + 2 Scheiben fettarme Wurst  
+ 1 Scheibe Käse  
+ Tomaten und Salatblatt
- Knabbererei: + Cherry-Tomaten, Paprikastifte  
+ 1 kleiner Apfel
- Getränk: + 1 Flasche gespritzten Apfelsaft

**Einfach bunt: Ein Salatblatt,  
Gurkenscheiben oder  
Apfelspalten lassen das  
Jausenbrot leckerer  
aussehen und es schmeckt  
saftiger!**



# Doppeldecker

- Brot: + 2 Scheiben Krustenbrot  
Belag: + Frischkäse  
+ 2-3 Scheiben fettarme Wurst  
+ roter Paprika
- Knabbererei: + Karottenstifte und Gurkenscheiben  
+ 1 Birne
- Getränk: + 1 Packerl Schulmilch

**Einfach zum Essen:  
Obst und Gemüse schon  
waschen und in  
mundgerechte Stücke  
schneiden.**





# Käse-Express

- Brot: + 2 Scheiben Mischbrot  
Belag: + Butter  
+ 2 Scheiben Käse  
+ Kresse oder Schnittlauch
- Knabberei: + Cherry-Tomaten, Radieschen  
+ 1 kleiner Apfel
- Getränk: + 1 Flasche Wasser

**Einfach in die Box: In der Jausenbox bringt Ihr Kind seine Jause frisch und unbeschädigt in die Schule.**



# Bären-Pause

Müsli: + Joghurt mit Getreideflocken  
+ Nüsse

Knabbererei: + Obstsalat

Getränk: + 1 Flasche kalter Früchtetee

**Einfach  
durchprobieren:  
Variieren Sie auch  
bei den Nussorten  
zum Müsli.**



# Zebra-Brote

- Brot: + 2 Scheiben Pumpernickel (gibt es auch rund) oder Vollkornbrot  
Belag: + Frischkäse  
Zubereitung: einmal zusammengelegtes, bestrichenes Brot in 4 Teile schneiden und noch einmal mit Frischkäse verbinden  
Knabberei: + Karottenstifte  
+ Obstspieße  
Getränk: + 1 Flasche Orangensaft (100 %ig ohne Zuckerzusatz)

**Einfach aufspießen:  
Obststücke lassen sich  
nett auffädeln, da  
macht das Essen gleich  
doppelt Spaß!**



# Spiderman-Spieße

- Spieß: + Vollkornbrot mit Frischkäse  
+ Paprikastücke, Gurken- und Tomatenscheiben
- Knabbererei: + 1 Stück Banane, Mandarine oder Orangenstücke
- Getränk: + 1 Flasche: Mischung aus Wasser und Traubensaft  
(100 %ig ohne Zuckerzusatz)

**Einfach Abwechslung:  
Einmal eine andere  
Brotsorte, einen anderen  
Käse, verschiedenes  
Obst probieren.**



# Winni-Puh-Brötchen

- Gebäck: + 1 Vollkornweckerl (Grahamweckerl)  
Belag: + Topfen  
+ Marmelade; Honig oder Beeren (Himbeeren, Erdbeeren...)  
Knabberei: + Nüsse  
Getränk: + 1 Flasche Obstsaft (100 %ig ohne Zuckerzusatz)

**Einfach mitreden:  
Lassen Sie Ihr Kind  
mitbestimmen, wie die  
Jause aussehen soll.**



# Die richtige Wahl auf einen Blick!



**Wähle!**



**Vermeide!**



Ersetze die Produkte  
aus dem roten Bereich  
einfach durch die  
Gesunden aus dem grünen  
Bereich!



**Wähle!**



**Vermeide!**





Wir fördern Gesundheit!



SERVICE STELLE SCHULE



### Informationen:

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz  
Telefon: 05 78 07 – 10 35 15,  
Internet: [www.oogkk.at](http://www.oogkk.at)