



Bedarfsgerechte Ernährung

Elterninfo

Ideale Jause

Information für Eltern und Erziehungsberechtigte

Was beinhaltet die ideale Jause?

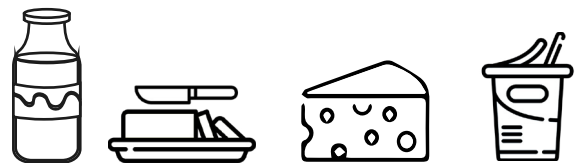
Getreide:

Produkte aus Vollkorn sollten bevorzugt werden, da diese reich an Ballaststoffen sind und im Körper wichtige Funktionen erfüllen. Sie liefern Energie und helfen dabei, dein Kind fit zu halten.



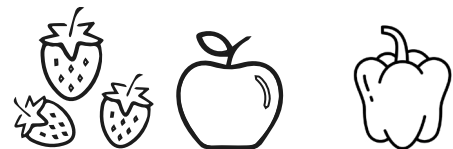
Eiweißquelle:

Lebensmittel dieser Kategorie weisen hochwertiges Eiweiß und Calcium auf, das ist wichtig für das gesunde Wachstum deines Kindes.



Gemüse, Obst, Nüsse und Samen:

enthalten viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.



Getränke:

Die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist sehr wichtig. Am besten dafür geeignet ist Wasser. Dein Kind sollte zwischen 1 und 1,2 Liter pro Tag trinken. Milch gehört nicht zu den Getränken, sondern zählt als Nahrungsmittel.



Zucker-, fett- und salzreiche Lebensmittel sind nicht ideal.





Bedarfsgerechte Ernährung

Elterninfo

Tipps für die tägliche Zubereitung der Jause:

- Ansprechende Jausenbox (evtl. mit Kind gemeinsam aussuchen oder bekleben etc.)
- Jausenbox am besten gemeinsam befüllen (auch am Abend davor möglich, erspart Zeit in der Früh)
- Obst und Gemüsesorten abwechseln, am besten saisonal/regional (so bleibt es spannend)
- Highlight für die Jause überlegen (Spieße, Gesichter, ausgestochene Lebensmittel, etc.)

Was mache ich, wenn Teile der Jause wieder den Weg zurück nach Hause finden?

- Eine Jausenbox mit Abtrennungen bietet sich an, damit der Inhalt nicht durcheinander kommt.
- Triff die Auswahl der Jause gemeinsam mit deinem Kind.
- Schneide Obst und Gemüse in Stücke (Streifen, Würfel, Ausstecher etc.).
- Richte das Gemüse als Teil der Jause an (Gesicht auf Brot, Aufstrich etc.).
- Brote etc. können am nächsten Tag nochmal mitgegeben werden.
- Obst- und Gemüsereste können verkocht werden (Suppe, Rohkostsalat, Smoothie etc.).
- Seid kreativ in der Weiterverwendung und werft die Reste nicht weg!

Wichtige Informationen rund um die bedarfsgerechte Ernährung findest du hier:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/>

