



Jausen-Checker

Umsetzung Lehrperson

Unterrichtsbaustein GS1 + GS2

Ich stelle mir meine wertvolle Jause zusammen.

Als Basisinformation für Pädagog*innen dienen die Elterninformation und die Infobroschüre: <https://www.richtigessenvonanfangan.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/>

Der Unterrichtsbaustein kann als Weiterführung zu den Materialien des Jausen-Checkers verwendet werden.

Die einzelnen Bestandteile der Jause werden gemeinsam besprochen. Die Kinder stellen sich selbst die ideale Jause aus den vorhandenen Stationen zusammen. Alle 4 Komponenten sollen enthalten sein (Getreide, Eiweißquelle, Gemüse/Obst/Nüsse/Samen und Getränke).

Vorschläge:

Was kann für die einzelnen Stationen eingekauft werden?
(Bitte auf saisonales/regionales Angebot achten.)

Getreide:

Brof, Müsli, Nudeln (evtl. Nudelsalat), Reis (evtl. Reisbällchen)

Eiweißquelle:

Milch, Naturjoghurt, Aufstrich, Käse, Wurst/Schinken

Gemüse, Obst, Nüsse und Samen:

Karotte, Gurke, Paprika, Tomate, Apfel, Birne, Erdbeeren, Walnüsse, Haselnüsse, Samen/Sprossen

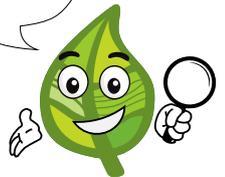
Getränke:

Wasser, ungesüßter Tee, Direktsaft (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Was man noch braucht:

- Teller, Messer, Servietten, Gläser (in Klassenstärke)
- Evtl. Spieße, Ausstecher

Guten Appetit!



Aktuelle Empfehlungen für die bedarfsgerechte Ernährung sind zu finden unter:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ernaehrungsstrategien-und-Gremien/NEK/Empfehlungen-der-NEK.html>

