

Die großen 4 der Gesunden Jause

Ich
brauche alle
4 Puzzleteile
für meine
Gesunde
Jause

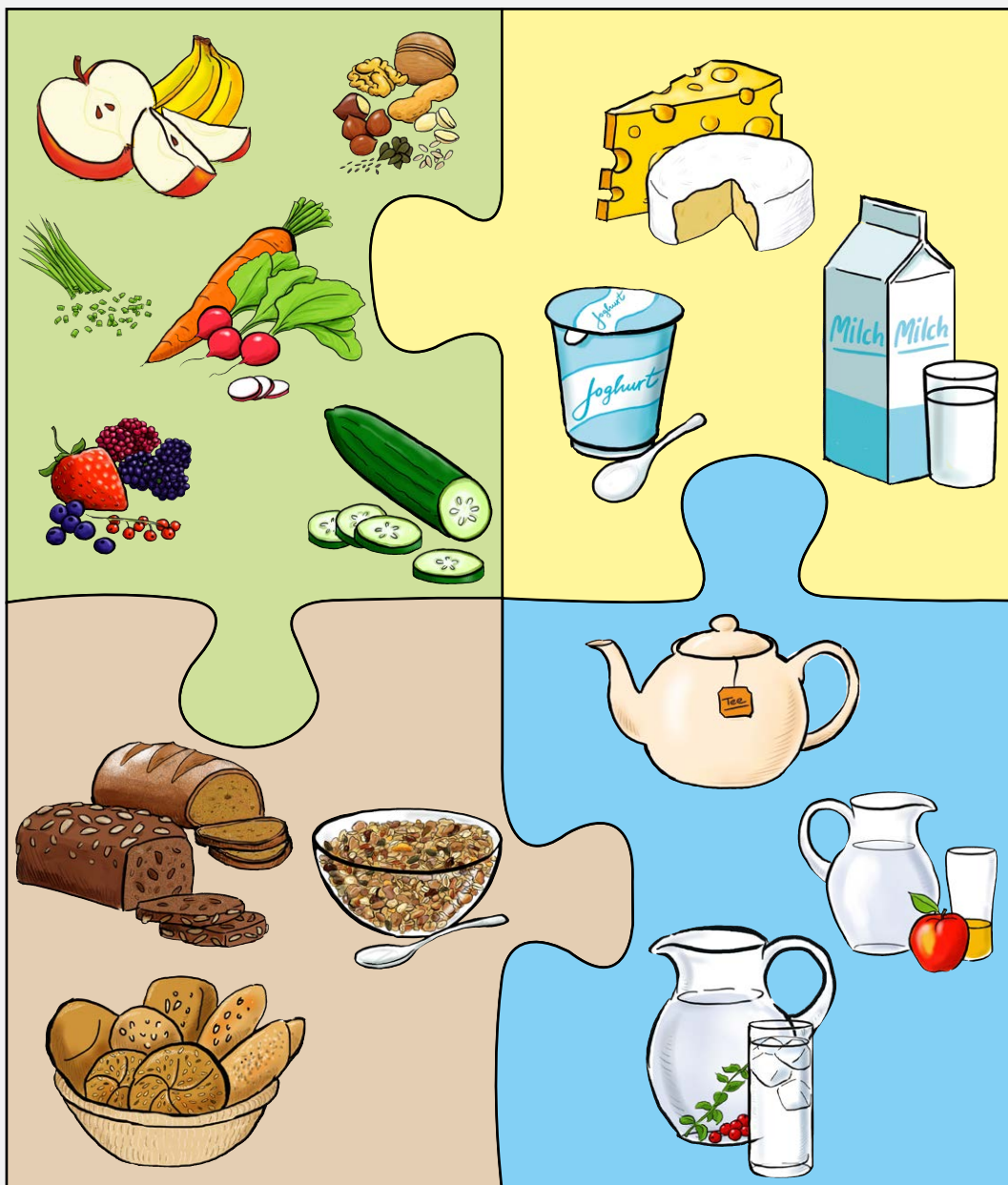


Gemüse & Obst
Nüsse & Kerne

Knackig & frisch!

Milch(produkte)
& Brotbelag

Sparsam mit Fett & Zucker!



Brot, Gebäck &
Getreideflocken

Aus vollem Korn!

Getränke

Wasser hat
immer Vorrang!

Die großen 4 der Gesunden Jause

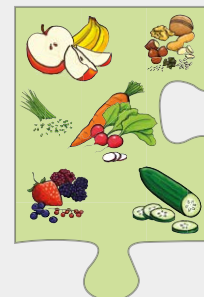
Ich
brauche alle
4 Puzzleteile
für meine
Gesunde
Jause

Gemüse & Obst, Nüsse und Kerne ¹⁾

Knackig und frisch!

- regional und saisonal
- abwechslungsreich- so bunt wie der Regenbogen
- besser fest (Rohkost) als flüssig (Smoothies, Mus, Saft)
- 1 Kinderhand = 1 Portion („5 am Tag“ sind ideal)
- Nüsse, Samen & Kerne, zumindest 1x pro Woche
- Trockenfrüchte gelegentlich als Ergänzung (in kleinen Mengen)

Ungeeignet: gesalzene Nüsse und Kerne, gezuckerte Quetschies



Milch(produkte) & Brotbelag ²⁾

Sparsam mit Fett und Zucker!

- ungesüßte Milch(produkte) bevorzugen
akzeptabel sind Milchprodukte mit max. 11,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml und OHNE Süßstoffe³⁾
- Naturjoghurt mit frischen Früchten mischen
- Aufstriche auf Basis von Topfen, Frischkäse, Hülsenfrüchten selbst zubereiten
- Weich-, Schnitt-, Hartkäse statt fettem Wurstbelag
- auf Streichfett (z.B. Butter und Margarine) bei zusätzlichem Belag verzichten
- Wurstwaren selten und fettarm z.B. Schinken, Krakauer, pikante Schinkenwurst, Geflügelwurst

Ungeeignet: süße (Kinder)milchprodukte (z.B. Puddings, Kinderjoghurts), süße Aufstriche, fettreiche Wurstwaren (z.B. Knabberwürste, Extrawurst, Leberkäse, Salami), Mayonnaise

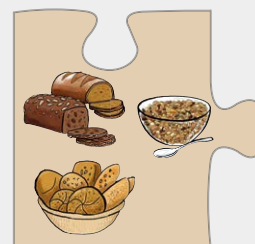


Brot, Gebäck & Getreideflocken

Aus vollem Korn!

- Vollkorn-, Schwarz-, Roggen-, Graham-, Knäckebrötchen oder -gebäck
- Kornweckerl oder dunkles Brot mit Nüssen, Samen, Kernen¹⁾
- Müslis ohne Zuckerzusatz, Müsli mit Nüssen¹⁾ oder Trockenfrüchten
- eigenes Müsli herstellen aus Flocken (z.B. Hafer-, Dinkelflocken)

Ungeeignet: Weißbrot-, -gebäck, fettreiche Backwaren und Mehlspeisen (z.B. Krapfen, Golatschen, Croissants), gezuckerte Frühstückscerealien



Getränke

Wasser hat immer Vorrang!

- Wasser oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee
- Verdünnsaft als Ausnahme
- 100%-Fruchtsaft (z.B. Apfel-, Orangensaft) mit Wasser oder Tee stark verdünnen (mind. 1:3)
- akzeptabel sind Getränke mit max. 6,7 g Zucker/100 ml und ohne Süßstoffe³⁾

Ungeeignet: Limonaden oder Getränke mit Süßstoff, Koffein oder Teein



¹⁾ Nüsse, Samen, Kerne werden für Kinder unter 4 Jahren nur fein gerieben empfohlen (Aspirationsgefahr).

²⁾ Die Verwendung fettarmer Milch(produkte) ist erst ab dem 3. Lebensjahr passend.
Nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren: Rohmilch(käse), roher Fisch (z.B. Sushi, Räucherlachs), rohe(s) Fleisch(waren) wie (z.B. Salami, Landjäger, Kantwurst), Speisen mit rohen Eiern

³⁾ SIPCAN-Milch- und Getränkeliste auf www.sipcan.at