

# ELTERNINFORMATION

## ZUR WERTVOLLEN JAUSE

### (KURZVERSION)

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass Sie beim Projekt „wertvolle Jause“ mithelfen.  
Für die wertvolle Jause sind uns einige Punkte wichtig:

#### REGIONAL UND SAISONAL

Wir wollen, dass unsere Lebensmittel keine langen Transportwege hinter sich haben. Wir vertrauen darauf, dass Lebensmittel aus der Region eine gute Qualität haben. Klimafreundliche, regionale Produkte sind uns daher wichtig. Das bedeutet auch, dass es in verschiedenen Saisonen auch unterschiedliche Lebensmittel gibt.

#### GESUND

In einer gesunden Jause sind ballaststoffreiche Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

- **Kohlenhydrate:** Brot (am besten Vollkornbrot) und Getreide  
Idee: Wraps oder Fladenbrote gefüllt mit frischem Gemüse
- **Eiweiß:** Joghurt, Frischkäse, Käse oder auch Schinken  
Idee: Ein Joghurt mit Getreideflocken, Obst und etwas Marmelade oder Honig
- **Vitamine und Mineralstoffe:** buntes Obst und Gemüse  
Idee: Apfelspalten, Gurkenscheiben, Karottensticks mit Dip
- **Wasser:** Trinken ist wichtig, aber besser ohne Zucker  
Idee: Orangen, Zitronen oder Kräuter ins Wasser geben oder Tee ohne Zucker

#### BITTE NICHT

- Milchschnitte, Actimel oder ähnliches
- Verpackungen = Müll: Keine Knabberwurst oder Käseschnüre
- Schokolade, Müsliriegel oder gezuckerte Joghurts

Tipp: Nehmen Sie sich Zeit und sprechen, erzählen, probieren Sie gemeinsam mit den Kindern!

Vielen Dank für Ihre Hilfe!



Mehr Lebensmittel-Infos finden Sie auf [landschafttleben.at](https://landschafttleben.at)

