

ELTERNINFORMATION

ZUR WERTVOLLEN JAUSE

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass Sie die wichtige Aufgabe der Gestaltung unserer wertvollen Jause in unserer Schule übernehmen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, mit der Schuljause einen Platz für eine wertvolle Mahlzeit zu schaffen, die neben der Gesundheit auch die Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums auf Mensch, Tier und Umwelt berücksichtigt. Deshalb haben wir hier ein paar Ideen gesammelt:

REGIONAL – WIR MÖCHTEN IN DER SCHULE GERNE SO REGIONAL WIE MÖGLICH ESSEN.

Wir erarbeiten mit den Kindern, dass sie mit ihren Konsumententscheidungen viel bewirken können. Sie beeinflussen damit, wer ein Lebensmittel für sie unter welchen Bedingungen erzeugt, wie Tiere gehalten werden, wie weit ein Lebensmittel transportiert wird, und wissen auch, dass die Erhaltung unseres Lebensraums untrennbar mit der Lebensmittelherstellung verbunden ist. Das Wissen darum soll sich auch in der Entscheidung für die Lebensmittel für die wertvolle Jause widerspiegeln.

SAISONAL – WAS HAT EIGENTLICH GERADE SAISON?

Diese Frage ist für unsere Kinder oft nicht leicht zu beantworten, weil alles jederzeit verfügbar ist. Wir möchten daher die zwölf Saisonen des Lebensmitteljahres auch bei der Jause erforschen. So kommt Vielfalt in den Speisplan und die Kinder lernen viele Alternativen zu weitgereistem Obst und Gemüse oder Erdbeeren im Winter kennen.

GESUND – EINE GESUNDE JAUSE SOLL ALLE WICHTIGEN NÄHRSTOFFE FÜR DEN TAG MITBRINGEN.

Ballaststoffreiche Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe.

Gute Beispiele für eine wertvolle Jause sind daher:

- **Kohlenhydrate:** Brot (am besten Vollkorn) oder ein Weckerl mit Nüssen und Samen als wichtige Basis. Auch Wraps können eine Alternative zu Brot und Gebäck sein. Brotmuffel liefert etwa ein Birchermüsli den benötigten Getreideanteil.
- **Eiweiß:** Wenn das Brot noch mit Butter, Frischkäse, Käse oder auch Schinken bestrichen beziehungsweise belegt wird, ist auch schon der zweite wichtige Baustein einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit eingearbeitet. Ein Joghurt mit unterschiedlichen Toppings wie Getreideflocken, Obst und etwas Marmelade oder Honig ist ein Fest der Nährstoffe und schmeckt außerdem herrlich.
- **Obst und Gemüse:** Sie liefern die nötigen Vitamine und Mineralstoffe und sorgen mit ihren Farben für gute Laune. Ein rätselhaftes, aber wunderbares Phänomen der Schuljause ist, dass in Stücke geschnittenes Obst und Gemüse von den allermeisten Kindern gerne gegessen wird. Karottensticks, Apfelspalten, Gurkenscheiben oder andere Schnitzwerke finden daher immer freudige Abnehmer*innen.
- **Wasser marsch!** Regelmäßiges Trinken ist wichtig und darf auch in der Schule nicht vergessen werden. Nicht zuletzt, um den Zuckerkonsum der Kinder im Rahmen zu halten, ist es wichtig hier auf ungesüßte Getränke (am besten Wasser) zurückzugreifen. Orangen, Zitronen oder Kräuter im Wasser oder ungesüßte Tees bieten Abwechslung.



WAS WIR BEI DER WERTVOLLEN JAUSE VERMEIDEN MÖCHTEN

- o Hochverarbeitete Lebensmittel wie Milchschnitte, Actimel o.ä.
- o Stark verpackte Lebensmittel wie Knabberwurst oder Käseschnüre – wir versuchen, Müll zu vermeiden
- o Naschereien wie Schokolade, Müsliriegel oder gezuckerte Joghurts

UND ALS DRAUFGABE: FREUDE BEIM ESSEN

- o **Ausprobieren:** Unsere Kinder lieben es, wenn sie die Möglichkeit haben, selbst zu variieren und ihre Jause teilweise selbst zusammenzustellen – je nach Geschmack und Experimentierlaune.
- o **Geschichten erzählen:** Erzählen Sie gerne davon, wo und warum Sie die mitgebrachten Lebensmittel ausgewählt haben. Vielleicht sind es Karotten aus dem eigenen Garten oder selbstgemachte Marmelade für das Joghurt – diese kleinen Geschichten machen die Jause besonders und lassen Mitgebrachtes gleich noch besser schmecken.
- o **Zeit nehmen:** Essen ist Freude und hat einen hohen gemeinschaftlichen Aspekt. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich gemeinsam mit den Kindern auf Gespräche und Erlebnisse rund um die Welt der Lebensmittel ein.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



Mehr Lebensmittel-Infos finden Sie auf landschafttleben.at

