

---

## Nicht ohne meine Jause

Stand

03/2018

In der Alltagshektik packen viele Eltern tagein tagaus die gleiche Mahlzeit für ihr Kind ein – dabei wäre mehr Vielfalt und Abwechslung angesagt. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps und Anregungen für eine vollwertige Schuljause.

**Eine vollwertige Jause versorgt den Körper** mit wichtigen Nährstoffen, darunter Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Die Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, dadurch kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit besser ausgeschöpft werden. Somit trägt die Zwischenmahlzeit am Vormittag zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit bei. Ganz besonders wichtig ist eine reichhaltige Jause für jene Kinder, die nichts oder kaum etwas zum Frühstück essen.

Das klassische Pausenbrot liefert dem Körper in erster Linie Kohlenhydrate und je nach Brotbelag auch Proteine und Fette. Schinken, Speck und Wurst sollten nicht täglich aufs Brot. Alternativen dazu gibt es viele: Schnittkäse, Frischkäse, Topfen-Kräuter-Aufstrich, Butter und Honig, vegetarische Brotaufstriche wie Kichererbsenpüree oder Bohnenaufstrich... Kinder, die es gerne knusprig mögen, essen anstelle von frischem Brot vielleicht lieber Schüttelbrot, Knäckebrot, Grissini oder Cracker (möglichst ohne Salz an der Oberfläche). Sowohl beim Brot als auch bei den anderen Produkten ist meist eine Vollkornvariante erhältlich.

Ein Jogurt mit Müsli eignet sich ebenfalls sehr gut für die Schuljause. Das Müsli kann portionsweise in ein kleines Schraubglas oder eine kleine Vorratsdose gefüllt werden. Jogurt ist, neben Käse und anderen Milchprodukten, ein guter Proteinlieferant und enthält zudem den Mineralstoff Kalzium. Anstelle von Müsli kann auch ein Müsliriegel eingepackt werden, am besten ohne Zuckerzusatz.

Saisonale Gemüse- und Obstsorten machen die Jause bunt und abwechslungsreich und sind die wichtigsten Vitamin- und Mineralstofflieferanten für den Menschen. Damit die Kinder das Gemüse gut essen können, empfiehlt es sich, es in mundgerechte Stücke zu schneiden, beispielsweise in Stäbchen oder Scheiben. Salatblätter und in Scheiben geschnittenes Gemüse können auch direkt in das

Pausenbrot gelegt werden. Als „Beilage“ geeignet sind Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Gurken und Gemüsepaprika. Besonders praktisch sind kleine Radieschen und Kirschtomaten, da sie nicht aufgeschnitten werden brauchen. Die meisten Kinder essen Apfelspalten lieber als ganze Äpfel. Grundsätzlich sollte Obst eher fest und nicht zu weich sein, da es sonst bis zur Pause zerquetscht wird. Manche Obstmuffel trinken vielleicht gerne einen Smoothie. Darunter versteht man ein sämiges Mixgetränk aus Obst und Gemüse. Im Unterschied zum Saft werden für einen Smoothie ganze Früchte mit Schale püriert. Qualitativ hochwertige Smoothies bestehen zu mehr als 50% aus Fruchtstückchen oder Fruchtpüree und können in bestimmten Fällen ein Ersatz für frisches Obst sein. Manche Kinder essen auch gerne Trockenobst und Studentenfutter zur Jause.

### Gesunde Jause leicht gemacht

- Bevorzugen Sie saisonales Gemüse und Obst aus biologischer Landwirtschaft und aus der Region. Das Risiko einer Pestizidbelastung ist bei diesen Lebensmitteln geringer als bei weitgereister Importware.
- Probieren Sie aus, ob Ihr Kind Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte mag. Diese enthalten im Vergleich zum weißen Brot mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe, zudem sättigen sie länger.
- Sorgen Sie für Abwechslung, indem Sie die Art des Brotes, den Brotbelag und das Obst und Gemüse variieren. Fragen Sie hin und wieder nach, ob die Jause Ihrem Kind geschmeckt hat.
- Solange es nicht zur täglichen Gewohnheit wird, können Sie Ihr Kind hin und wieder auch mit einer Süßspeise zur Jause verwöhnen.
- Spezielle Kinderlebensmittel wie beispielsweise die Kinder-Milchschnitte bieten gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln keine Vorteile und sind nicht notwendig für Kinder. Im Gegenteil, häufig enthalten sie zu viel Zucker und zu viel Fett.
- Besorgen Sie für Ihr Kind eine wieder verwendbare, verschließbare Jausenbox, am besten spülmaschinenfest und mit variablem Raumteiler. So können Sie Brot, Gemüse, Obst und Co. ohne zusätzliche Verpackungsmaterialien einpacken. Im Internet können Sie zahlreiche Tipps und Anregungen finden, wie Sie die Jause appetitlich in der Jausenbox anrichten können.
- Zum Jogurt packen Sie am besten einen wiederverwendbaren Löffel aus Edelstahl oder Kunststoff ein.
- Wickeln Sie stark saure oder sehr salzige Lebensmittel nicht in Alufolie. Aufgrund des Säure- bzw. Salzgehalts geht Aluminium schon nach kurzer Zeit aus der Folie in das Lebensmittel über.
- Zu einer bedarfsdeckenden Jause gehört eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In vielen Schulklassen hat jedes Kind seinen eigenen Trinkbecher und kann vor Ort Leitungswasser trinken, so dass es nicht notwendig ist, für die Jause ein Getränk einzupacken.
- Falls Sie auch ein Getränk einpacken: verwenden Sie eine wieder befüllbare Trinkflasche. Gute Durstlöcher sind Leitungswasser, ungesüßte oder schwach gezuckerte Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte (idealerweise im Verhältnis 1:2 bis 1:3) oder verdünnte Sirupe.