

Elterninfo

Ideen für die Gesunde Jause



Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Jause liefert Kindern wichtige Energie für den Kindergartenalltag. Mit frischem Obst, Gemüse, vollwertigen Lebensmitteln und kleinen, gesunden Snacks erhalten Kinder die optimale Unterstützung aktiv durch den Tag zu gehen. Vielfältig bunte, aber auch alltags-tauglichen Ideen für die Jausenbox - damit gesunde Ernährung nicht nur guttut, sondern auch gut schmeckt.

Die großen 4 der Gesunden Jause

- **Gemüse & Obst; Nüsse/Samen & Kerne¹**
Knackig & frisch!
- **Milch(producte) & eiweißreicher Brotbelag**
Sparsam mit Fett & Zucker!
- **Brot, Gebäck & Getreideflocken**
Aus vollem Korn!
- **Getränke**
Wasser hat immer Vorrang!

¹ für Kinder unter 4 Jahren nur in gemahlener Form anbieten – Verschluckungsgefahr



Land OÖ., Ulf Kossak

Bunte Jausenboxen von Montag bis Freitag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Haferflockenstangerl mit Topfenaufstrich; Gurkenscheiben; Apfelspalten	Haferflockenstangerl mit Hummus; Cherrytomaten - Mozzarellaabällchen - Spieße; Beeren	Bananen Pancakes; Gemüsesticks mit restlichem Hummus	Joghurt mit Beeren der Saison und Haferflocken; Nüsse zum Knabbern oder gerieben ins Joghurt	Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse und Käse; Gemüsesticks; Obst nach Wahl

Rezepttipp:

Bananen Pancakes



Haferflockenstangerl

