

Gut gestärkt durch den Schultag

Durstlöscher fürs Gehirn

Wer zu wenig trinkt, spürt bald Müdigkeit und hat Merk- und Konzentrationsstörungen. Denn schon bei geringem Flüssigkeitsverlust wird das Gewebe nicht mehr ausreichend durchblutet und den Hirnzellen fehlt Flüssigkeit. Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, gespritzte Fruchtsäfte und Tees. Limonaden, Energydrinks und Eistee sind bei der Schuljause fehl am Platz, denn sie können bis zu 38 Stück Würfelzucker pro Liter enthalten.

Nachhaltig trinken - mit wiederbefüllbaren Flaschen

Mit wiederbefüllbaren Trinkflaschen sparen Sie nicht nur Geld, sondern verursachen auch weniger Abfall als mit Einwegflaschen. Trinkflaschen gibt es aus Metall, Kunststoff und Glas. Welche Flaschen empfehlenswert sind, erfahren Sie hier:

wir-leben-nachhaltig.at: Trinkflaschen

Das "Sprungbrett in den Tag"

Ein guter Tag beginnt mit einem Frühstück, am besten auf Getreidebasis, ergänzt durch Obst und Milchprodukte. Frühstücksmuffel sollten wenigstens ein Glas Wasser, Tee oder Kakao trinken - das bringt den Kreislauf in Schwung. Je kleiner das Frühstück zuhause ausfällt, umso wichtiger ist die Schuljause.

Vitamine statt Fett und Zucker

Das Frühstück fällt bei vielen Schülerinnen und Schülern aus und in der Pause füllen Zuckerschnecken, Pizzaschnitten und Softdrinks den Magen. Schnelle Kalorien bringen zwar kurzfristig Energie, helfen aber nicht durch einen anstrengenden Tag. Ein Stück Pizza, ein halber Liter Cola und ein Schokomuffin sind schnell verdrückt und liefern ca. 50 g Fett und eine beachtliche Menge an Zucker.

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sind nicht verboten, sollten aber nicht täglich verzehrt werden. Limonaden, Hamburger, Pizza und Süßigkeiten enthalten keine Vitamine, Sekundäre Pflanzenstoffe oder wichtige Mineralstoffe, die für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit benötigt werden.

Körnige Basis

Vollkorngebäck ist die erste Wahl. Empfehlenswert sind Brot und Gebäck mit mind. 50 % Vollkornanteil bzw. mit einem hohem Schrotanteil. Kaufen Sie Brot und Gebäck mit Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Mohn, Sesam oder Nüssen. Probieren Sie auch Vollkornbagels, -wraps, -pitas oder das beliebte Fladenbrot.

Gut verpackt - Mehrweg statt Einweg

Entscheiden Sie sich für eine Box zum Mitnehmen. Sie hält die Jause länger frisch, schützt vor zerdrücktem Essen unter Büchern und spart über das Schuljahr einiges an Verpackungsabfall.

Von Frischhaltefolie und Alufolie sollten Sie absehen. Die Alufolie hat eine sehr energieaufwendige Herstellung, außerdem lösen sich Stoffe aus der Folie, wenn salzige oder säurehaltige Speisen darin verpackt sind. Zudem werden beide Folien nach einmaligem Verwenden entsorgt. Sollten Sie zu Einweg-Verpackung greifen, nehmen Sie Butterbrotpapier.

Die Kunststoffe PP (Polypropylen) und PE (Polyethylen) eignen sich gut für Lebensmittel, sowie Glas und Edelstahl, da sie die Jause frisch halten. Die Jausenbox sollte spülmaschinenfest und lebensmittelecht sein. Zusätzlich ist es von Vorteil, wenn die Box mit Trennstegen unterteilbar ist. Lassen Sie Ihr Kind die Box bemalen oder verzieren, so schmeckt die Jause gleich noch viel besser.

WIR LEBEN
nachhaltig



Mehr Informationen zum "Gesunden Doping in der Schule" finden Sie im Infoblatt: [Gesunde Jause](#)

Aufstrichrezepte finden Sie hier: [Aufstriche](#)

[Sipcan: Getränke- und Milchliste](#)

[Forum Gesundheit: Gesunde Jause von zu Hause](#)

[Zurück zur Übersicht](#)