

# Gesunde Jause leicht gemacht

## Tipps für die Zubereitung



### Kinder lieben Abwechslung!

**Buntes Wasser anbieten:** Obst- Gemüsescheiben und /oder Kräuter (z.B. Minze oder Melisse) im Wasserkrug. Das sieht nicht nur schön aus, sondern verleitet auch zum Trinken.

**Ans Trinken erinnern:** Kindern brauchen etwa 1-1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. An heißen Tagen oder beim Sporteln brauchen sie mehr. Stellen Sie Wasserkrüge und Flaschen gut sichtbar hin.

**Kinder dippen gerne:** Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Gurken..) in Streifen schneiden und mit verschiedenen Dips anbieten. Kinder stehen drauf!

**Obst und Gemüse dekorativ anrichten:** Obst- oder Gemüsesticks sind wahre Hingucker. Gemüse zu Aufstrichen verarbeiten: Bohnen und Rote Rüben eignen sich hierfür sehr gut. Holen Sie sich Anregungen auf unserer Homepage.

**Etwas zum Knabbern:** Nüsse sind wahre Energielieferanten und enthalten zudem hochwertige Öle, ungesalzen eignen sie sich hervorragend zum Knabbern; oder gekochte Maroni, Kürbis- sowie Sonnenblumenkerne.

**Kinder sollen essen, wenn sie Hunger haben.**

**Nach einem kleinen Frühstück gibt eine Jause wieder Energie.**

**Vermeiden Sie ständiges Snacken!**



**Es muss nicht immer Brot sein. Für die Jause eignen sich auch ...**

- Polentaschnitten (Sterz)
- Quinoa-, Couscous-, Reis- oder Nudelsalat
- Milchreis mit Früchten
- Haferflockenmuffins
- Hirseauflauf
- Dinkelalatschinken als Wrap
- Muffins mit Gemüse
- Mittag- oder Abendessen vom Vortag

Wir  
wünschen  
gutes  
Gelingen!

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN



[www.zahnschule.at](http://www.zahnschule.at)

