

Frühstück und Jause

Etwa ein Drittel des gesamten Energiebedarfs soll mit dem Frühstück und der Jause eingenommen werden. Die Verteilung der Lebensmittel auf Frühstück und Jause kann dem Appetit und den Bedarf der Kinder angepasst werden. Ein Kind, das nach dem Aufstehen noch keinen Hunger hat, sollte zumindest etwas trinken. Die Jause darf dann etwas größer ausfallen.

Haben Kinder nicht ausreichend gefrühstückt, so sind sie in der ersten Tageshälfte auch unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Das könnte sich durch Ablenkung vom Unterricht durch den Hunger auswirken. Wenn das Frühstück sehr einseitig ist, können sich Kinder häufig nicht richtig konzentrieren.

Die wichtigsten Komponenten eines ausgewogenen Frühstücks bzw. einer ausgewogenen Jause:

- Vollkornbrot oder Getreideflocken
- Milch oder Milchprodukte (wie Käse, Joghurt, Topfen) (und/oder evtl. Schinken/Ei)
- Obst und/oder Gemüse (als Rohkost)
- Getränk

EMPFEHLENSWERT		NICHT EMPFEHLENSWERT	
Trinkwasser	Getränke	Cola-Getränke/Limonaden	
Mineralwasser		Eistee	
Früchtetee/Kräutertee (möglichst ungesüßt)		Schwarztee	
Obstsaft gespritzt		Fruchtsaftgetränke/Fruchtsaft pur	
Gemüsesaft		Energy-Drinks	
Malzkaffee		Bohnenkaffee	
Vollkornbrot/Vollkornweckerl		Getreide/-produkte	Weißbrot
Roggenbrot	Semmel		
Mischbrot	Toastbrot (weiß)		
Knäckebrot	Sehr süße, fette Kuchen		
Getreideflocken/Müsli	Gezuckerte Frühstücksflocken		
Cornflakes	Blätterteiggebäck		
Reiswaffeln	Plunderteiggebäck		
Milch	Milch/-produkte	Sehr fetter Käse (mehr als 30% F.i.T.)	
Buttermilch/Sauermilch			
Milchmixgetränke/Molkegetränke			
Kakao			
Joghurt			
Käse (max. 30% F.i.T.)			
Topfen			
Marmelade und Honig (kleine Mengen)	Sonstiges	Mehr als 1 TL Honig/Marmelade	
		Nutella	
Schinken		Knabberwürste	
Magere Wurst		Fette Wurst	
Vegetarische Aufstriche		Zuckerl/Schokolade/Schokoriegel	
Butter/Margarine (dünn bestrichen)		Butter/Margarine (dick bestrichen)	