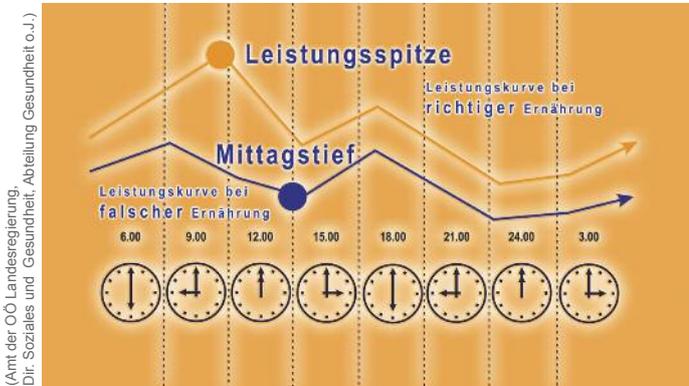




Newsletter „Gesunder Kindergarten“

@ Gesunde Jause von Zuhause!



Konzentrationsvermögen und optimale körperliche Leistungsfähigkeit sind zwei wesentliche Attribute für einen erfolgreichen Kindergarten tag.

Das Frühstück und die Vormittagsjause sind der Garant für einen guten Start in den Tag. Mit dem Wissen, dass 30 Prozent der Kindergartenkinder ohne Frühstück außer Hause gehen, kommt der Jause im Kindergarten eine besonders große Bedeutung zu.

Welch erheblichen Einfluss die Mahlzeitenverteilung auf unsere Leistungsfähigkeit hat, zeigt nebenstehende Grafik bei idealer und wenig geeigneter Nahrungsmittelauswahl.

Die Jause soll abwechslungsreich gestaltet werden und die Wünsche der Kinder Beachtung finden.

Optimale Bestandteile einer „Gesunden Jause“

1. Brot und Getreideprodukte

- Vollkornbrot, Roggenbrot, Mischbrot oder Vollkorng Gebäck
- Getreideflocken oder ungesüßtes Müsli

2. Milch und Milchprodukte mit reduziertem Fettgehalt

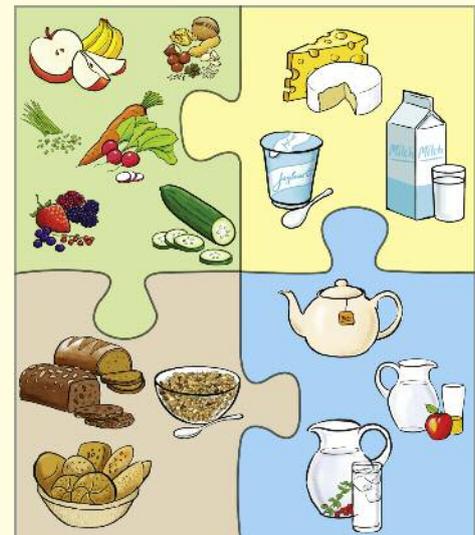
- Magere Käsesorten, Topfenaufstriche, fettarme Frischkäse, Landfrischkäse
- Milch, Joghurt, Topfencreme, Sauermilch, Buttermilch

3. Obst und Gemüse

Die Lieblingssorten des saisonalen, regionalen Obst- und Gemüseangebotes dürfen bei einer gesunden Jause nicht fehlen.

4. Getränke

Idealerweise hat jedes Kind einen eigenen Becher, der zum Durstlöschchen mit Leitungswasser zur Verfügung steht. Gezuckerte Getränke beeinträchtigen speziell die Gesundheit unserer Zähne.



Kleine Überraschungen wie Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte können gelegentlich die Jausenbox bereichern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude am Tun und **viel Genuss** bei der nächsten „Gesunden Jause“!

Das Team des Netzwerks „Gesunder Kindergarten“

Viele Tipps und Ideen erhalten Sie in der Broschüre der OÖGKK, welche Sie unter der Telefon 05 78 07 - 10 35 02 oder per E-Mail: schule@oegkk.at kostenlos anfordern können.