

# Kluge Jause für die Pause

## Wählen Sie die großen 4

### 1 Getränke

- ▶ beugen Müdigkeit und Kopfweh vor.

#### Wasser:

Der beste Durstlöcher! Kostenlos aus der Leitung oder Mineralwasser.

#### Ungezuckerter

**Früchte-, Kräutertee:** Bevorzugen Sie nicht aromatisierte Sorten. Ein Schuss 100%iger Fruchtsaft sorgt für mehr Geschmack.

#### Nicht geeignet

wegen des Zucker- bzw. Koffeingehalts: Cola, Limos, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee

#### Kinder helfen gerne mit

Sie beteiligen sich gerne an der Auswahl und Zubereitung ihrer Jause. Auch unbekannte Lebensmittel kosten und akzeptieren sie so eher.

### 2 Getreideprodukte

- ▶ liefern Nährstoffe und machen satt.

#### Brot und Gebäck:

Am besten mit Vollkorn. Probieren Sie auch Brot aus Roggen oder Dinkel, mit Nüssen oder Karotten.

#### Getreideflocken:

Bereiten Sie aus z.B. Hafer- oder Dinkelflocken ein ungezuckertes Müsli selbst zu.

#### Nicht geeignet

wegen des Fettgehalts: Gebäck aus Blätter- oder Plunderteig, z.B. Croissants, Krapfen, Donuts

### 3 Obst & Gemüse

- ▶ stärken Zellaufbau und Abwehrkraft.

#### Regional und saisonal:

Am besten schmeckt, was bei uns gerade wächst. Im Winter sind heimische Äpfel, Birnen und Karotten gut verfügbar.

#### Frische Rohkost:

Hat viele Vitamine und ist gut für die Zähne. Durch das Kauen bildet sich Speichel, der die Zähne vor (Speise-) Säuren schützt.

### 4 Milch & Milchprodukte

- ▶ bauen Zähne, Muskel und Knochen auf.

#### Frisch und

#### naturbelassen:

Frismilch, Topfen, Naturjoghurt, Buttermilch, Sauermilch, Käse

#### Ohne Zuckerzusatz:

Fertige Milchmischgetränke oder Fruchtjoghurts enthalten oft zugesetzten Zucker. Mischen Sie daher z.B. Joghurt selbst mit Obst.



## Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel

Sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind oft besonders süß (z.B. Puddingcremen) oder fett (z.B. Knabberwürstchen). Sie enthalten häufig Farb- und Aromastoffe, welche die Geschmacksentwicklung negativ beeinflussen können.