

Rezepte für die gesunde Jause:

Sesam-Brötchen: 1 Portion

1 Scheibe Haferbrot mit 1 EL Hüttenkäse (50 g) bestreichen und mit 1 TL gerösteten Sesam (5 g) bestreuen.

Brot mit Schinken-Kräutertopfen: 1 Portion

1 EL Topfen (30 g) mit 1 EL Milch verrühren, mit geschnittener Petersilie oder Schnittlauch, 1 TL klein geschnittenen Schinken vermengen.

1 Kornspitz halbieren und mit dem Schinken-Kräutertopfen bestreichen.

Bananenbrot: 1 Portion:

1 Kornsemmel (50 g) halbieren.

1 EL Topfen (30 g) mit Zitronensaft, etwas Vanillezucker, 1 EL Milch verrühren, auf das halbierte Brötchen streichen, mit 3 Bananenscheiben garnieren.

Kernbeißerbrot: 1 Portion

1 Kornspitz halbieren, mit 1 Scheibe Putenschinken belegen, mit 3 Tomatenscheiben garnieren.

Käse-Brot: 1 Portion

1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 Scheibe Emmentaler oder Tilsiter belegen, nach Saison mit Tomaten- Radieschen-, Rettich- oder Gurkenscheiben garnieren, ev. mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Gemüsebrot: 1 Portion

1 Scheibe Sechskornbrot

1 EL Topfen mit 1 EL Milch, einer Prise Salz verrühren, das Brot damit bestreichen, mit fein geriebenen Karotten und gehackten Haselnüssen bestreuen.

Buntes Eierbrot: 1 Portion

1 Scheibe Vollkornbrot

1 gekochtes Ei in Scheiben schneiden, das Brot damit belegen, mit etwas Kresse bestreuen.

Käse-Schinken-Brot: 1 Portion

1 Scheibe Grahambrot (Kleiebrot) mit 1 kleinen Scheibe Schinken, 1 kleinen Scheibe Tilsiter belegen, garnieren mit geschnittenen Karotten, Gurken, Radieschen usw.

Hasenbrot: 1 Portion

1 kleine Karotte fein reiben, mit 1 Tl Butter oder Margarine vermischen, 1 Scheibe Sonnenblumenbrot damit bestreichen, mit 1 Scheibe Edamer belegen, halbieren, aufeinander legen, 1 Stück Karotte dazu geben.

Kresse-Brot: 1 Portion

1 Scheibe Roggenbrot mit 1 EL Topfen oder Hüttenkäse bestreichen, mit Gurkenscheiben belegen und mit Kresse bestreuen.

Erfrischungsbrot: 1 Portion

1 Scheibe Dreikornbrot mit 1 Scheibe Schinkenwurst oder 1 Blatt Schinken belegen, mit 1 Salatblatt garnieren.

Power-Brot: 1 Portion

1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter und Honig dünn bestreichen und ein paar gehackte Walnüsse darüber streuen.

Gervais-Brot: 1 Portion

1 EL fettarmen Topfen mit etwas Gervais cremig rühren, leicht würzen und 1 Scheibe Vollkornbrot damit bestreichen, mit Schnittlauch bestreuen.

Müsli: 1 Portion

100 g Naturjoghurt, 3 EL Milch mit ca. 2 EL Müslimischung (20 g), beliebig Obst der Saison oder 1 EL Fruchtsalat (ca. 50 g) vermischen.

Apfeljoghurt: 1 Portion

$\frac{1}{2}$ Apfel waschen, grob reiben und mit ca. 150 g Naturjoghurt vermischen, nach Belieben mit 1 Prise Zimt würzen.

Topfencreme: ca. 6 Portionen

250 g Topfen mit 250 g Naturjoghurt, Zitronensaft und wenig Zucker glatt rühren. Ca. 250 g frische Früchte der Saison waschen, je nach Art schälen und klein schneiden und mit der Topfencreme mischen. Creme in kleinen Schüsseln anrichten und mit Früchten garnieren.

Süße Häppchen: 1 Portion

1 dicke Scheibe Grahbrot mit etwas Honig bestreichen, in 2 cm große Würfel schneiden, 100 g Obst nach Saison waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, 1 Fruchtstück mit jeweils einem Spießchen auf die Brotwürfel stecken.

Aufstriche und verschiedene Spießchen:**Kräuter-Topfenaufstrich:**

250 g Topfen mit etwas Joghurt cremig rühren, Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill) klein schneiden, zum Topfen geben, mit etwas Salz, Pfeffer, ev. Knoblauch würzen.

Vitamin-Topfen:

250 g Topfen mit etwas Joghurt oder Milch cremig rühren, $\frac{1}{2}$ rote und $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote, 1 Essiggurke, 1 Stück Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Apfel und 2-3 Radieschen in sehr kleine Würfel schneiden, mit dem Topfen vermischen mit einer Prise Salz würzen.

Pikanter Aufstrich:

250 g Topfen mit etwas Milch verrühren, 1 -2 Essiggurken, 1 Stück Zwiebel, 2 Blatt Schinken fein schneiden, je 1 Stück Paprika rot und grün, die Hälfte der Paprika kleinwürfelig schneiden und zu den anderen Zutaten mischen, die Masse mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika würzen, die andere Hälfte der Paprika in Streifen schneiden, die Brote mit der Topfenmasse bestreichen und mit den Paprikastreifen garnieren.

Karotten-Apfelaufstrich:

1 Karotte, 1 säuerlichen Apfel schälen und fein raspeln, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 250 g Topfen, 3 EL Sauerrahm verrühren mit fein geschnittener Petersilie, den Karotten- und Apfelraspeln verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Linsenaufstrich:

1 Tasse rote Linsen mit 2 Tassen Wasser weich kochen und pürieren. Das Linsenpüree mit etwas Salz, 1 TL Olivenöl und fein geschnittene frische Kräutern würzen.

Kürbiskernaufstrich:

250 g mageren Topfen mit 2 EL Kürbiskernöl verrühren mit etwas Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken, Brote damit bestreichen und mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Käsespießchen:

Milden Käse in kleine Würfel schneiden und mit Trauben abwechselnd auf Holzspießchen aufspießen.

Schinkenspießchen:

30 g Schinken in Würfel schneiden, bzw. aufrollen und 2 cm lange Stücke schneiden, abwechselnd mit Essiggurken, Paprika, 4 Cocktailtomaten aufspießen.

Bunte Fruchtspießchen:

Früchte der Saison (Trauben, Marillen, Nektarinen, Mandarinen, Orangen, Bananen,)
auf bunte Spießchen oder Zahnstocher stecken.

Getränke:**Fruchtsaft gespritzt 200 ml pro Portion:**

Reinen Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz mit Wasser aufspritzt 1: 1

1 Glas Milch (200 ml pro Portion)

Eistee:

Pro Portion 200 ml Pfefferminztee kochen, am besten aus frischer Pfefferminze oder Zitronenmelisse, Zitronensaft und Honig nach Geschmack begeben, erkalten lassen.

Malventee-Limonade: ca. 7 Portionen

1 Liter Malventee kochen, erkalten lassen, mit $\frac{1}{4}$ l Johannisbeersaft, $\frac{1}{4}$ l Mineralwasser aufgießen.

Zitronenwasser: ca. 5 Portionen

$\frac{1}{2}$ Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Mineralwasser, den Saft von 3 Zitronen dazu geben, mit ca. 50 g Zucker süßen.

Apfeltee: ca. 2 - 3 Portionen

Mit einem $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser 1 EL Apfelschalen, 1 EL Hibiskustee überbrühen, den Tee 10 Minuten ziehen lassen, nach Bedarf mit Honig süßen, warm oder kalt trinken.

Milchmixgetränke:**Bananenmilch:**

150 ml Milch oder Buttermilch, $\frac{1}{2}$ Banane, 1 TL Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, alles mixen.

Orangenmilch:

100 ml Sauermilch, 100 ml Orangensaft, $\frac{1}{2}$ TL Honig oder Zucker, alles mixen.

Kinderbowle: ca. 4 Portionen

400 g Früchte nach Saison, $\frac{1}{2}$ Liter Traubensaft, 1 Liter Mineralwasser, Saft einer Zitrone, 1 EL Honig. Die Früchte waschen, bei Bedarf schälen, in kleine Stücke schneiden und in die vorbereitete Saftmischung geben.

Fitness-Drink:

$\frac{1}{4}$ l Multivitaminsaft, 5 EL Zitronensaft, 1 Banane, 2 EL Haferflocken, 2 EL Topfen im Mixbecher kurz mixen und in Gläser füllen.

Wie viel wiegen Lebensmittel?

1 Scheibe Vollkornbrot	40 - 60 g
1 Kornbrötchen	ca. 50 g
1 EL Haferflocken	8 - 10 g
1 mittelgroße Karotte	60 - 80 g
1 kleine Tomate	70 - 90 g
1 kleiner Apfel	100 g
1 kleine Banane	100 g
1 Scheibe Schinken, Schinkenwurst	20 - 25 g
1 Scheibe Schnittkäse	30 g
1 EL Topfen	30 g
1 EL Hüttenkäse	50 g
1 Glas Milch, Saft	200 ml
1 TL Butter, Margarine	5 g

Ess- und Trinktipps für die kleinen Genießer mit Schultasche:



Essen und Trinken hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Bedarfgerechtes Essen und Trinken hilft auch im Schulalltag!

Frühstück, das Sprungbrett in den Schultag!

Mit leerem Magen lässt die Konzentrationsfähigkeit nach, daher braucht das Kind viele wichtige Nährstoffe, die ihm Energie zum Lernen geben.

Frühstückstipps:

- Gesund frühstücken ist eine Gewohnheit, die täglich trainiert werden muss
- Gemeinsam frühstücken ohne Hektik fördert den Appetit
- Wenn es eilig wird, den Tisch bereits am Vorabend decken
- Will das Kind nicht frühstücken, als Alternative 1 Glas Milch, Saft oder Kakao anbieten
- Abwechslung auf dem Frühstückstisch bringt dem Kind alle notwendigen Nährstoffe. Empfehlenswerte Lebensmittel sind: Vollkornbrot, Schwarzbrot dünn bestreichen mit Butter, Marmelade oder Honig und 1 Tasse Milch, Ovo, Tee mäßig gesüßt oder Fruchtsaft gespritzt. Ergänzt werden kann das Frühstück durch: frisches Obst, Gemüse, Joghurt oder Käse. Zur Abwechslung ist ein Müsli garniert mit gehackten Nüssen oder frischen Früchten der ideale Nährstofflieferant.

Achtung, der Zuckeranteil vieler Frühstückszerealien (Flakes, Pops usw.), die nur noch mit Milch übergossen werden, macht bis zu einem Drittel der Packung aus. Picklerl zum Sammeln, peppige Verpackungen, Spielsachen und süßer Geschmack machen die Produkte bei den Kindern sehr beliebt, doch das Kind wird dadurch nicht leistungsfähiger!

Das schmeckt in der Pause:

Wenn Lerneifer und Konzentration nachlassen, tut eine Jause gut und liefert Energie und Kraft für den restlichen Vormittag.

Die optimale Jause setzt sich zusammen aus:

- Vollkornbrot, Mehrkornbrot oder Müsli, einem Milchprodukt, wie z.B. Milch, Joghurt, Topfen oder Käse, frischem Obst, Gemüse und einem Getränk.

Schlappmacher sind:

- Fertige Müslimischungen, die Zucker-, Honigzusätze oder Schokolade enthalten, zuckerreiche und klebrige Lebensmittel, wie Schokoladenaufstrich, Schokoriegel, süßes Gebäck, Lutscher, Chips und Knabbergebäck.

Trink dich fit:

Regelmäßig trinken verbessert die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit!

- Aus einer gut verschließbaren Trinkflasche kann das Kind auch in der Schule jederzeit Wasser trinken.
- **Wertvolle Durstlöcher sind:** Wasser, reine Fruchtsäfte gespritzt mit zwei Teilen Wasser, leicht gesüßte Früchte- oder Kräutertees.
- **Ungeeignet Getränke sind:** Cola-Getränke, Limonaden, Eistee, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, sie enthalten viel zugesetzten Zucker.

Was Kinder brauchen - So ist's gesund!

Getränke:

täglich 1-1,5 Liter! Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte

Gemüse und Obst:

5 Portionen am Tag!

Das Maß für „1 Portion“ ist die eigene Hand, daraus ergeben sich die Mengen, die zum Alter passen. Die Sortenvielfalt nutzen!

Getreideprodukte und Kartoffeln:

Täglich, zum Sattessen! täglich

Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln

Milchprodukte

Täglich 2-3 Portionen!

Fleisch, Wurst, Ei, Fisch

2-3-mal pro Woche

Süßes

Sparsam genießen

Fett

Sparsam verwenden!

Pflanzliche Öle bevorzugen (Rapsöl, Olivenöl,

