



Die optimale Jause – wie sieht sie aus

Kunterbunt gestaltete Jausenboxen, die viel Variation bieten, sehen einfach toll aus und sind für Kinder sehr interessant. Je nach Lust und Laune oder doch eher vorhandener Zeit, könnt Ihr gerne Ausstechformen, Spieße oder sonstige lustige Arrangements verwenden.



Gleich vorweg - **One fits all** gibt es auch bei der Gestaltung der Jausenbox nicht, auf individuelle Vorlieben, Verträglichkeit und Portionsgrößen soll und muss Rücksicht genommen werden. Portionsgrößen wachsen mit, dh. dass am Weg vom Kindergartenkind zum Schulkind die Portionen größer werden.

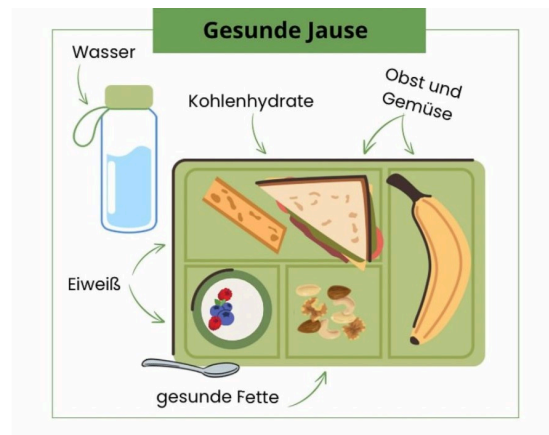


Die Bestandteile:

Die Bestandteile, die man sich gerne auch als Puzzleteile vorstellen kann, bleiben hingegen in der kindlichen Entwicklung gleich.



Eine Jause für Kinder und Jugendliche, ebenso wie für Erwachsene, soll alle Vitalstoffe, d.h Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine und Mineralstoffe sowie Flüssigkeit in Form von Getränken enthalten, um uns vital sprich lebendig und leistungsfähig zu erhalten.



Lebensmittel	
	KOHLLENHYDRATE: Vollkornbrot/-gebäck (langbettige Kohlenhydrate) für eine lange Energieversorgung
	EIWEISSE: Buttermilch, Naturjoghurt, fettarmer Käse, Schinken, Frischkäse, Ei, magerer Schinken
	FETTE: Nüsse, Nussmus, Avocado
	OBST/GEMÜSE: im Sandwich, als Sticks, lustig geschnitten mit Dip oder einfach so zum Naschen
	WASSER: pur oder mit zBsp Obst: Beeren, Zitronen- Orangenscheiben, Apfelspalten, Melone,...

Lebensmittel:

Bei dieser Zusammenstellung ist es aber ganz entscheidend, die **richtige Lebensmittelauswahl** zu treffen. Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, Nüsse, gute Fette und Eiweiß, auf das gerne zu wenig Wert gelegt wird, sind die wahren SuperheldInnen der Jausenbox.

Zuckerhältige Lebensmittel und Süßigkeiten vermeiden!

Vermeidet zuckerreiche Lebensmittel und Süßigkeiten als Jausenboxinhalt, da ein stabiler Blutzuckerspiegel den Kindern die Aufmerksamkeit im Kindergarten und der Schule erleichtert.



Wasser nicht vergessen:

Vergessen Sie nicht auf die Trinkflasche, optimal gefüllt mit reinem Wasser – gerne auch mit Beeren und Früchten geschmacklich aufgebessert, Tee oder stark verdünnten Fruchtsäften. Durst ist bereits ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel und bedeutet Konzentrations- und Leistungsverlust der Kinder.

Rezeptideen:

Jetzt **Jausenboxen** gefüllt mit einer Rezeptidee von Martha in unseren Nestern erhältlich!
Weitere Rezeptideen finden Sie im Anhang.



Ab Montag 2.12. sind in unseren Nestern ganz neu ein paar nützliche Dinge zu erwerben:
Zum einen eine **Thermosflasche** - hält Getränke kalt/warm, zum anderen eine **Jausenbox**, weiters noch eine **Einkaufstasche** und ein **Erste Hilfe Täschchen** für den Spielplatz sowie einen **Kinderarztkoffer** - ein ideales Geschenk zum Christkind - und sie unterstützen einen guten Zweck.



Der **Gesamtbetrag vom Verkaufspreis des Kinderarztkoffers** in der Höhe von **30 Euro** geht an das **Ö3 Weihnachtswunder** - denn wir von Kinderarzt Nest wollen diese tolle Spendenaktion unterstützen - also helft mit!





Das **Thema Gesunde Jause** wurde für
Euch zusammengefasst von Mag.

Martha Herb

Martha hat Ernährungs- und
Sportwissenschaften studiert und
vielfältige Zusätzliche Ausbildungen
absolviert (z.B. Tellington TTouch,
Picky Eater, ...)

Zudem ist sie gesunde Schule
Beauftragte

Kennt Ihr schon unser Kurzszentrum - hier bieten wir neben Ernährungskursen
auch Erste-Hilfe-Kurse, Babymassagekurse und vieles mehr an.

Ernährungsberatungstermin jetzt buchen!

Wenn Ihr weitere Fragen zur ausgewogenen Ernährung eurer Kinder habt,
Rezeptideen zur Gestaltung der Jause bracht, Tipps und Tricks für Picky Eater
benötigt, Beratung bei übergewichtigen Kinder ein Thema ist,
....dann vereinbart euch einen **Termin bei Mag. Martha Herb**.

Martha bietet sowohl Online-Beratungen (Terminart **Online
Ernährungsberatung**) als auch Termine vor Ort (Terminart
Ernährungsberatung) im Nest 13 an.

Ernährungsberatung buchen

Kinderarzt NEST 19

Heiligenstädter Str. 46-48
1190 Wien, Österreich

Kinderarzt NEST 13

Speisinger Str. 111
1130 Wien, Österreich

24/7 Versorgung

Privatklinik Döbling/Nest 19
nachts/Wochenende

Telefon Nest 19

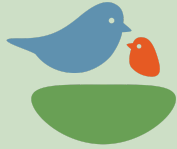
+43 1 36 739 12 10

Telefon Nest 13

+43 1 36 739 12 20

Telefon 24/7 Versorgung

+43 1 36 066 0



#FollowUs on Instagram

#FollowUs on Facebook

Termin buchen

<https://kinderarzt-nest.at>

[Impressum / Datenschutz](#)

Keine Neuigkeiten mehr erhalten?

[Newsletter abbestellen](#)