

gesunde  
schuljause 

     
NewsLetter

Langsam erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf, die Blumen sprießen und auch der Gemüsegarten bietet wieder eine größere Vielfalt. Mit der steigenden Vielfalt im Garten ergeben sich auch viele neue Möglichkeiten und Kreationen bei der Gestaltung eines Schulbuffets.

Aber wie kann man Schülerinnen und Schüler dazu animieren, zu einer gesunden Jause zu greifen? Nudging kann dabei eine große Unterstützung sein!

## April

### Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Chicorée, Kopfsalat, Lollo rosso, Rhabarber, Radieschen, Salatgurken, Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl

Obst: Äpfel

### Bunte Gemüse-Wraps

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Salatgurke
- 2 Tomaten
- 4 Radieschen
- ½ Dose Mais
- 4 Salatblätter
- 200 g griechisches Joghurt
- Salz und Pfeffer
- 4 Stk Vollkornwraps



Gurke, Tomaten und Radieschen waschen und würfelig schneiden. Den Mais in einem Sieb abspülen, die Salatblätter waschen und beides gut abtropfen lassen. Die Wraps mit je einem Salatblatt belegen, Joghurt darauf verteilen und Salz und Pfeffer darüber streuen. Das Gemüse in die Mitte des Wraps geben, auf einer Seite einfalten und auch die obere und unter Seite über dem Gemüse zusammenfalten.

**Tipp:** Für das einfachere Servieren Butterpapier um den Wrap wickeln oder Wrap-Becher verwenden.

gesunde  
schuljause 

     NewsLetter

## Nudging

Nudging lässt sich wörtlich am besten mit „(an)stupsen“ übersetzen. Es geht darum, die Menschen sanft und ohne Zwang zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu bewegen. Sei es Treppe steigen statt den Lift nehmen oder die Entscheidung für eine gesündere Ernährung.

Entscheidend dabei ist: Nudging funktioniert ohne Verbote und ohne starke finanzielle Anreize. Vielmehr wird die Entscheidungsarchitektur verändert, ohne die Entscheidungsfreiheit einzuschränken.

Oft ist der erste Eindruck für den Kauf eines Lebensmittels ausschlaggebend oder es wird aus einem Impuls heraus gekauft. Viele gehen ohne klare Vorstellungen zu einem Buffet und kaufen, worauf sie Appetit bekommen oder was ihnen ins Auge sticht. Daher sollte das Angebot an Vollkornweckerln, Obst, Gemüse und idealen Durstlöschern auf den ersten Blick ersichtlich sein und durch ihre vorteilhafte Positionierung Lust darauf machen.

Süßigkeiten, Semmeln, zuckerreiche Getränke und dergleichen sind eher im Hintergrund positioniert.



Auch ein appetitliches Anrichten, Farben, Sticker, Verkaufsschilder oder Plakate können die gesunde Jause attraktiver gestalten und somit eine Verhaltensänderung bei den Schülerinnen und Schülern zugunsten einer gesünderen Ernährung bewirken.

Die gesunde Wahl soll zur leichteren Wahl werden!

## Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege  
Gesunde Schuljause | Julia Guschelbauer, BSc  
Tel: +43 (0) 676 845 870 640 | Mail: [julia.guschelbauer@ktn.gv.at](mailto:julia.guschelbauer@ktn.gv.at)  
Homepage: [www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at) |  [facebook.com/gesundheitsland.at](https://facebook.com/gesundheitsland.at)