

gesunde
schuljause 

    

NewsLetter

Ein einfaches Brot mit Aufstrich mag langweilig klingen, aber der Klassiker kann mit frischen Rezepten neuen Schwung in die Schuljause bringen. Auch in gefüllten Weckerln sind Aufstriche ein willkommenes Geschmackserlebnis und werten die Jause mit frischen Inhaltsstoffen auf.

Neben einer ausgewogenen Jause darf in der Schule auch das Trinken nicht vernachlässigt werden. Die Auswahl von geeigneten Durstlöschern ist sehr wichtig, um gut durch den Tag zu kommen.

März

Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Chicorée, Lauch, Knollensellerie, Rote Rüben, Weißkohl, Zwiebeln

Obst: Äpfel

Lauch-Karotten-Aufstrich

Zutaten:

- 250 g Magertopfen
- 50 g Naturjoghurt
- 250 g Karotten
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen



©Julia Guschelbauer

Die Karotten waschen, putzen und schälen, danach mithilfe einer Reibe raspeln oder kleinwürfelig schneiden. Den Lauch waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Topfen mit dem Joghurt glattrühren und die Karotten sowie den Lauch darunter mischen. Knoblauch schälen und hineinpressen und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Den Aufstrich eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, dann bekommt er einen intensiveren Geschmack.

gesunde
schuljause 

   
 NewsLetter

Flüssigkeitszufuhr

Für jegliche Prozesse im Körper wird Flüssigkeit gebraucht. Transport, Energiegewinnung, Entgiftung, Verdauung ... Daher muss auch regelmäßig getrunken werden. Wenn zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht und kann nicht mehr perfekt funktionieren. Man bekommt z.B. Kopfschmerzen oder kann sich nicht konzentrieren.

Täglich sollen daher mindestens 1,5 Liter getrunken werden, aber was? Empfohlen werden vor allem energiearme bzw. -freie Getränke. Also mit möglichst wenig Zucker. Am besten geeignet sind Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees. 1:3 verdünnte Fruchtsäfte sind ebenfalls akzeptabel.

Warum keine Limonaden? Gesüßte Getränke liefern sehr viel Energie in Form von Zucker und können zur Entstehung von Übergewicht und Krankheiten beitragen.

Bestenfalls sollten alle Getränke einen Zuckergehalt von max. 6,7 g/100 ml haben und auch keine Süßstoffe enthalten. Die optimalen Durstlöcher sind zuckerfrei und sollten daher auch immer Teil des Angebotes in der Schule sein. Für Trinkmuffel eignet sich auch sehr gut Wasser mit frischen Früchten darin – bekannt unter dem trendigen Namen „Infused-Water“.



©pixabay

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Gesunde Schuljause | Mag.^a Evelyn Pototschnig
Tel: 050 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at
Homepage: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at