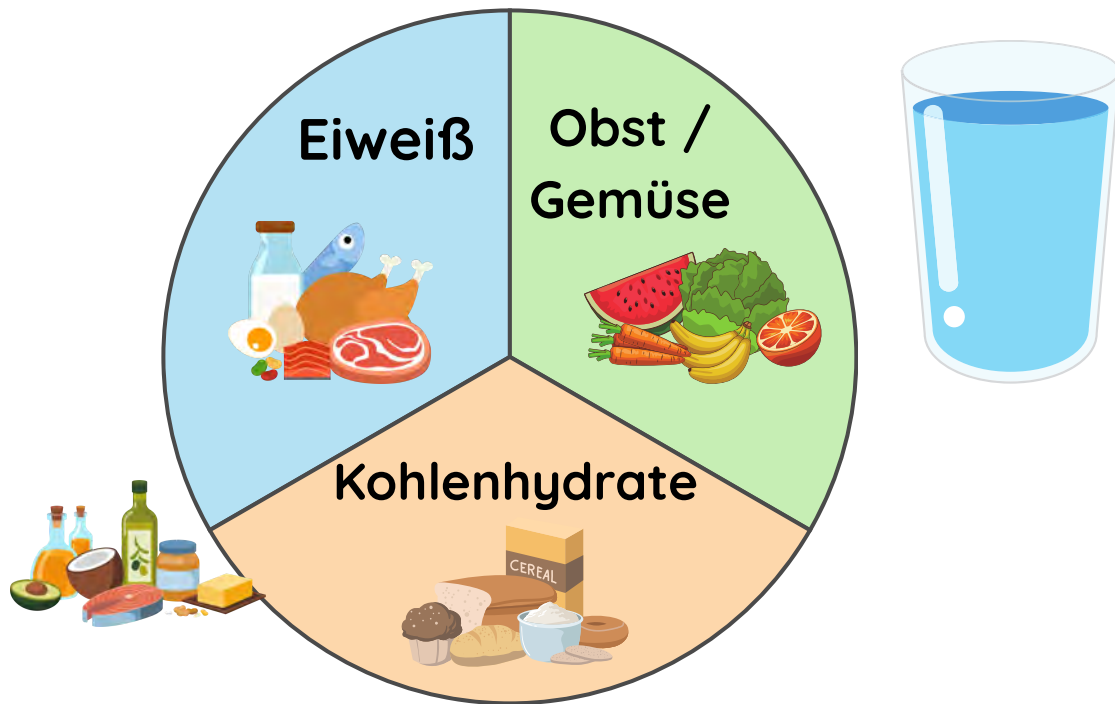


Meine optimale Schuljause

Stell dir vor, du bekommst einen Teller – und du darfst auswählen, was darauf kommt! Achte darauf: Eine leckere Jause sollte aus verschiedenen Bausteinen bestehen, damit du genug Energie für den Tag bekommst und gesund bleibst.



Drei Segmente bzw. drei Bausteine sollen dargestellt sein (z. B. mit Farben):

- **Kohlenhydrate**
- **Eiweiß**
- **Obst & Gemüse**

Und dazu: **Flüssigkeit** + **gesunde Fette** & Samen/Nüsse.

Aufgabenstellung:

Wähle aus jeder der drei Kategorien (**Kohlenhydrate**, **Eiweiß**, **Obst/Gemüse**)

mindestens ein Lebensmittel, das du gerne in deiner Jause dabei hättest.

So baust du dir Schritt für Schritt deine eigene optimale Schuljause!

Achte darauf, dass alle Bausteine des Tellers vorkommen – dann ist deine Jause ausgewogen, lecker und gibt dir Energie für den Schultag.



Meine optimale Schuljause

Kohlenhydrate: Vollkornbrot, Vollkornweckerl, Knäckebrot, , Vollkorncracker, Roggenbrot, Vollkornwrap, Kartoffelscheiben (gekocht), Vollkornreis oder Vollkornnudeln, Buchweizen gekocht, Hirse gekocht
Haferflocken, Flockenmischung, Dinkel gepufft, Quinoa/Amarant gepufft, Dinkel Flakes und weiteres



Eiweiß: Topfen, Naturjoghurt, Hüttenkäse, Buttermilch, Feta, Mozzarella, Käse wie Gouda, Schinken, gekochtes Ei, Hummus, Linsenaufstrich, Topfenaufstrich (z.B. mit Ei, Liptauer, Kräuter) gebratener Tofu, Tempeh, Falafel und weiteres



Gemüse: Karotten-Sticks, Paprikastreifen, Gurkenscheiben, Cherrytomaten, Radieschen, Brokkoli-Röschen, Baby-Spinat, Essiggurken und weiteres

Obst: Apfelstücke, Birne, Banane, Beeren, Trauben, Mandarine und weiteres

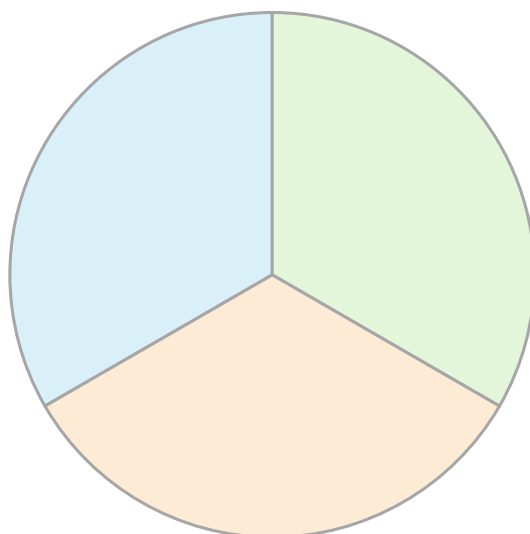
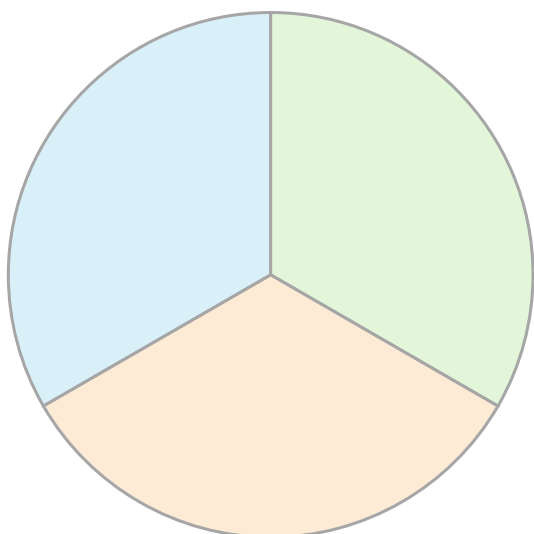
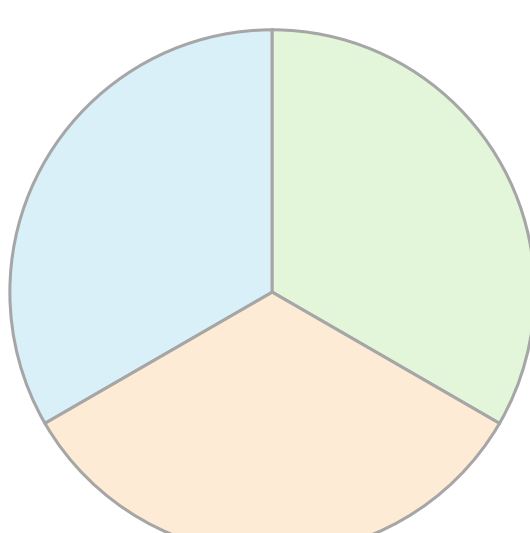
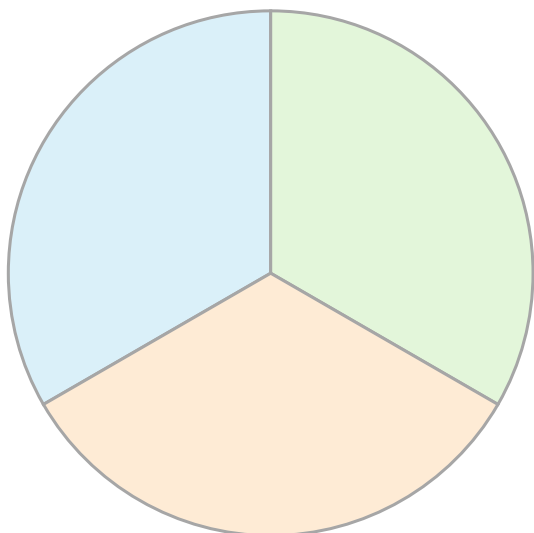
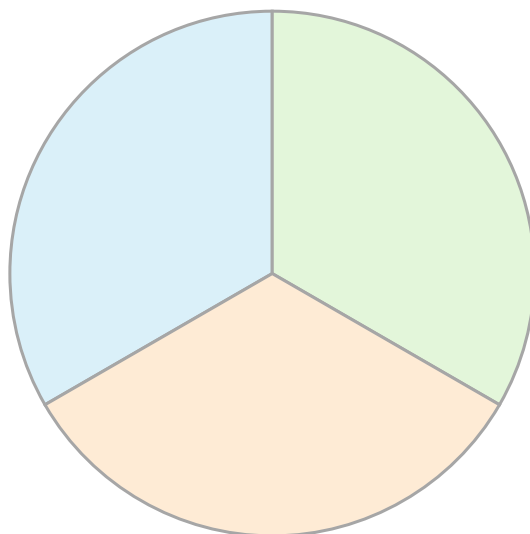
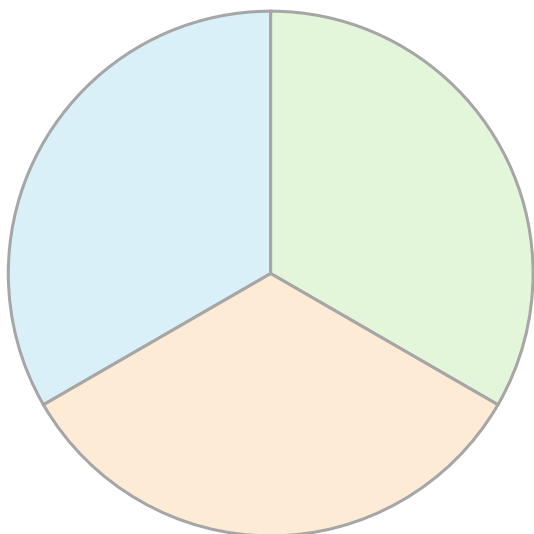


Gesunde Fette :

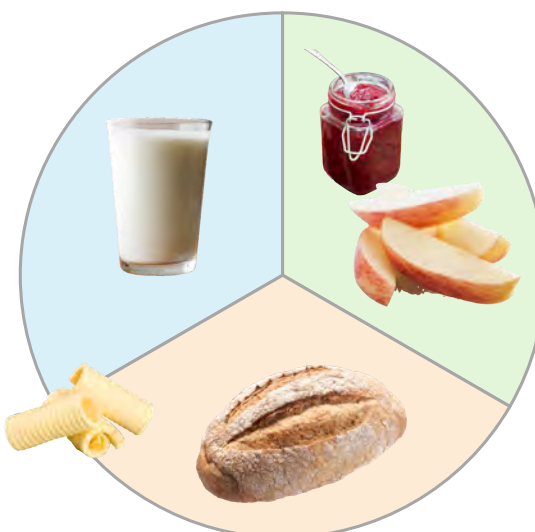
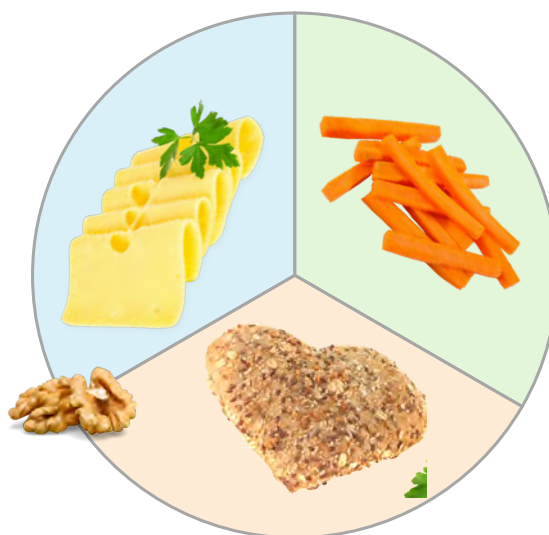
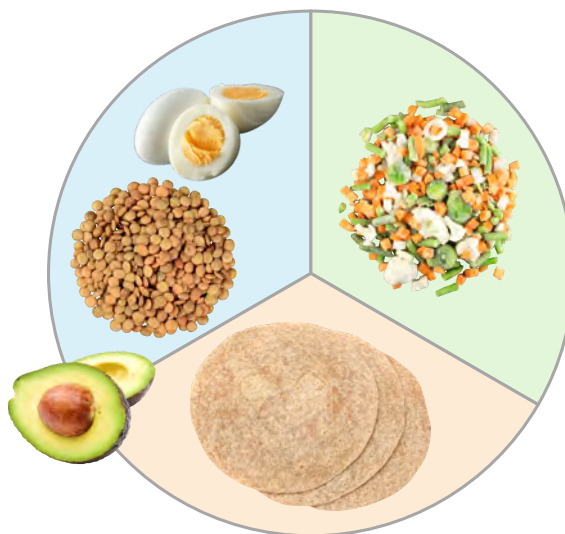
Mandeln, Nüsse, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne, Avocado, etwas Butter, Nussmus, Pesto und weiteres



Meine Schuljause selbst zusammengestellt



Mögliche Schuljause



weitere Jausenideen

Es gibt auch Speisen, die schon mehrere Teile unseres Tellers enthalten.

Zum Beispiel, wenn wir Palatschinken machen:

Im Teig stecken schon Kohlenhydrate (vom Mehl) und Eiweiß (von Milch und Ei).

Wenn wir dazu noch Obstmus oder frisches Obst essen, haben wir eine tolle Jause nach dem Tellermodell!

Im nächsten Teil findest du noch einige leckere Ideen, wie du selbst ausgewogene Jausen zusammenstellen kannst.



Vollkorn-Pancakes mit Obst

Im Teig sind Kohlenhydrate (Mehl) und Eiweiß (Milch, Ei).

Mit Beeren, Apfelmus oder Banane dazu wird die Jause bunt und vollwertig.



Gemüsemuffins

Hier stecken Kohlenhydrate (Vollkornmehl) und Eiweiß (Ei, Milch oder Käse) drin.

Mit Karotten, Zucchini oder Mais bekommst du auch gleich dein Gemüse!



Selbstgemachte Pizzaschnecken

Aus Vollkornteig, Käse und Schinken – also Kohlenhydrate + Eiweiß.

Wenn du noch Paprika oder Mais dazugibst, hast du alle drei Bausteine des Tellers dabei.

Schmeckt auch kalt richtig gut!



Gemüsestrudel mit Linsen oder Bohnen

Hier kommen Kohlenhydrate (Teig), Eiweiß (aus Hülsenfrüchten) und Gemüse zusammen – ein echtes Power-Gericht!