

# Die gesunde Jause als Lern-Energiequelle

Die Jause darf in der Schultasche nicht fehlen. Sie gibt den SchülerInnen die Kraft und Energie, die sie für den anstrengenden Schulalltag brauchen. Wer Frühstück und Jause verweigert, wird bald müde und kann dem Unterricht schwerer folgen.

Zahlreiche Schulen in Tirol bieten Dank des Einsatzes der Lehrkräfte und Mithilfe der Eltern eine gesunde Jause an. Zudem sind alle Buffetbetreiber aufgrund des Buffeterlasses (RS 53/1997) dazu angehalten, ein buntes gesundes Angebot zusammenzustellen.

Kostenlose Unterstützung zur Umsetzung gibt es seitens des Gesundheitsministeriums unter [www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at).

Süßigkeiten und süße Getränke sind Krafträuber und Kalorienbomben.

Der beste, billigste und gesündeste Durstlöscher ist reines Leitungswasser. Zahlreiche Tipps und Tricks zum Thema findet man unter [www.schlautrinken.at](http://www.schlautrinken.at)

Als Anregung sind hier 2 Rezepte für eine gesunde Jause angeführt, diese und viele weitere finden Sie in der Broschüre“ Gesunde Jause von zu Hause“ unter [www.tgkk.at](http://www.tgkk.at) im Bereich Service Stelle Schule.

Beispiel 1

## **Einser-Burger**

**Gebäck:** 1 Vollkorngebäck

**Belag:** Kräuteraufstrich  
1 Scheibe Schinken  
Gurkenscheiben

**Knabbererei:** Trauben  
Beeren

**Getränk:** 1Flasche Wasser

Beispiel 2

## **Papagei-Jause**

**Brot:** 2 Scheiben Vollkornbrot

**Belag:** 2 Scheiben fettarme Wurst  
1 Scheibe Käse  
Tomaten und Salatblatt

**Knabbererei:** Cherry-Tomaten, Paprikastifte  
1 kleiner Apfel

**Getränk:** 1Flasche gespritzter Apfelsaft

**Regelmäßig essen und trinken erhöht die Konzentrationsfähigkeit!**