

HINTERGRUNDINFOS:

GREENPEACE-MARKTCHECK TEST “SCHULJAUSE”

SEPTEMBER 2019

Eine gesunde Jause gibt Power für die Schule

Kinder brauchen viel Energie für den Schulalltag. Eine gesunde Jause gibt genug Kraft, um die kleinen und großen Herausforderungen des Schulalltags zu meistern. Die erste Wahl für die Schuljause: Frisches Obst und Gemüse aus der Region und in Bio-Qualität. Bio ist nicht nur gesünder, sondern auch besser für unsere Umwelt und die Zukunft unserer Kinder.

Bio-Obst und Gemüse – am besten frisch und aus Österreich

Bei Produkten aus biologischer Produktion kommen garantiert keine chemisch-synthetischen Spritzmittel zum Einsatz. Am besten schmeckt es, wenn die Produkte frisch in der Saison und regional geerntet werden. Hier hilft ein Saisonkalender. Es finden sich viele Versionen im Internet. Der Kalender der Umweltberatung informiert, wann die einzelnen Obst und Gemüsesorten frisch oder als Lagerware erhältlich sind.¹

Zehn Ernährungstipps für eine gesunde Schuljause

1. Ein gutes Frühstück und eine gesunde Jause sind die Basis für den Schulalltag
2. Gemüse ist ein unverzichtbarer Bestandteile der Schuljause
3. Obst zum Naschen ist die beste Zwischenmahlzeit
4. Dunkles Brot mit und ohne Körner hat mehr Ballaststoffe als Weißbrot
5. Schokolade, Kekse und Mehlspeisen sind Süßigkeiten und nur hin und wieder zu genießen
6. Fastfood hat viel „leere“ Kalorien und enthält viel Fett
7. Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte, wie Schinken und Wurst sollten nur in Maßen genossen werden
8. Pflanzliche Lebensmittel wie Drinks und Aufstriche sind gute Alternativen zu Milch und Käse
9. Obstsaften enthalten viel Zucker: gut verdünnen und nur ein kleines Glas trinken
10. Der beste Durstlöscher ist Wasser.

¹ Die Umweltberatung; Saisonkalender;
<https://www.umweltberatung.at/saisonkalender-obst-und-gemuese>

Das Jausen-Dreieck zur Orientierung



Das Dreieck² zeigt die Bausteine für eine gesunde Jause.

Grün ist ideal für die Jause: Leitungswasser, Obst & Gemüse, Brot, Gebäck und Müsli

Gelb ist zur Abwechslung: zum Beispiel vegetarische Aufstriche und Belege als Alternative für tierische Produkte

Rot nur für den seltenen Genuss: Süßigkeiten, Mehlspeisen, süße Aufstriche, fette warme Snacks, pikante Knabbereien, Limonaden

Greenpeace-Initiative: Gesünderes Essen in Schulen und Kindergärten

Hochwertiges Essen in den Schulen und Kindergärten ist der Schlüssel zu einer guten Entwicklung unserer Kinder. Aber viel zu oft kommen Fleisch und Zucker auf den Tisch. Das führt dazu, dass heute jedes dritte Volksschulkind in Österreich übergewichtig ist³.

Daher hat Greenpeace im Mai 2018 ein Bundesländer-Ranking veröffentlicht und dabei die folgenden Kriterien beurteilt: Wie hoch ist der Anteil an Bio-Lebensmitteln? Wieviel regionale Kost wird geboten? Und welche Maßnahmen gibt es, um Fleisch-Mahlzeiten auf ein gesundes und umweltfreundliches Niveau zu reduzieren?⁴

Wien, September 2019

² https://www.sipcan.at/uploads/2/8/1/4/28145439/plakat_sipcan_jausen-dreieck.pdf

³ Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2017 https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20171107_OTS0076/bmgf-legt-daten-zu-uebergewicht-von-schulkindern-und-ernaehrungsbericht-2017-vor

⁴ Greenpeace: Essen gut, alles gut <https://lebensmittel.greenpeace.at/essen-gut-alles-gut/>