

COMMUNITY NURSING

Mitzi macht der Schulmaus ein AUS!

Der Schulbeginn steht wieder vor der Tür! Bevor die ersten Schularbeiten und Tests im Kalender stehen, ist aber noch Zeit, um sich für über den Inhalt der Jausen-Dose Gedanken zu machen. **Kinder essen gesund** – so lautet eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich. In dieser Charta wird die Wichtigkeit der gesunden Ernährung – schon von der Kindheit an – sehr betont: „Die in dieser Lebensphase erlernte Ernährungsweise kann die späteren Ernährungsgewohnheiten ein Leben lang prägen!“ „Sehr interessant, was sich dia gscheid´n Leit do übaleg´ homb!“, staunt die Huber Mitzi und stößt durch Zufall auch noch auf die **Leitlinie Schulbuffet**, wo unter anderem die Bedeutung einer gesunden und nachhaltigen Pausenverpflegung an Schulen beschrieben wird. „Oiw e öfta send de Kinda an ganzn Tag in da Schui oder im Hort, wo ned nur gleant, sondern hoit ah gessen wead. Eh klor, dass de Schui do an wichtigen Beitrog fi di Förderung der G´undheit vo de Junga leistet.“ Was soll jetzt aber rein in die Jausendose? Hier die Bausteine einer gesundheitsfördernden Jause:

- **Getränke:** Wasser als idealer Durstlöcher hat immer Vorrang. Ausreichendes Trinken fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit.
- **Getreide:** So oft wie möglich in Vollkornqualität! Denn Vollkornprodukte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- **Gemüse und Obst, Nüsse und Samen:** Frisch, bunt und knackig! Gemüse und Obst sind wichtige Quellen zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe und Schutzstoffe. Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren.
- **Eiweißquelle:** Milch und Milchprodukte sind wichtige Calcium- und Eiweißlieferanten und für den Aufbau von Knochen und Zähnen von besonderer Bedeutung.

De Mitzi hat sie do glei söwa an Reim aus der Soch g´macht:

A Wossa fin Duscht und a Keandlbrot zun Beißen,
wichtig send Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe oda wia sie so heißen.

Dazua a frisch´s Gmias, a Obst und nu Nussn,
do kimb´s gwiss zu koane Leistungseinbußen!

Haben auch Sie Fragen zur gesunden Ernährung bei Jung und Alt, dann melden Sie sich bei den Community Nurses der Unteren Schranne, unter der Tel.Nr. 05373/42797!

Nah für dich. Da für dich.

SPRECHSTUNDE

Gemeinde Walchsee
jeden MO, 13.00 – 14.00 Uhr



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



Sozial- und
Gesundheitsprengel
UNTERE SCHRANNE

