Presseinformation

19. September 2007

Mehr Abwechslung für das Jausenbrot

Infoblatt „Köstliche Brotaufstriche“ von der „umweltberatung“

Am „Arbeitsplatz“ Schule wird Heranwachsenden oft viel abverlangt: stundenlange Konzentration, Stillsitzen oder das Erbringen guter Leistungen. Eine ausgewogene Ernährung ist in dieser Zeit besonders wichtig. Viele Jugendliche ernähren sich falsch, konsumieren zu viele „leere“ Kalorien aus zucker- und fettreichen Speisen oder Getränken. 15 bis 20 Prozent der Schulkinder zwischen 8 und 15 Jahren sind übergewichtig.

In diesem Zusammenhang verweist „die umweltberatung“ in dem neuen Informationsblatt „Köstliche Brotaufstriche“ auf die Wichtigkeit einer guten, gesunden Jause. Nachhaltige „Power“ für den Schultag liefern etwa Obst, Radieschen, Paprika, Karotten, Vollkornweckerl mit Aufstrichen, Schinken, Topfen oder Käse. Viele beworbene Pausensnacks entpuppen sich hingegen als gewöhnliche Süßigkeiten mit viel Zucker, sehr viel Fett, künstlichen Aromen, Konservierungs- und Farbstoffen, aber kaum Ballaststoffen oder Kohlehydraten.

16 Rezepte, die Abwechslung in die Schuljause bringen, hat „die umweltberatung“ in dem vierseitigen Informationsblatt „Köstliche Brotaufstriche“ zusammengestellt; zu bestellen bei der „umweltberatung“ unter 01/803 32 32 oder 02742/718 29. Kostenloser Download auf www.umweltberatung.at.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at