Presseinformation

9. Oktober 2009

Selbst gemachte Jause als gesunde Alternative

Infoblatt „Köstliche Brotaufstriche" von der „umweltberatung"

In der Schule wird Heranwachsenden oft viel abverlangt: stundenlange Konzentration, Stillsitzen oder das Erbringen guter Leistungen. Eine ausgewogene Ernährung ist in dieser Zeit besonders wichtig. Deshalb bietet die „umweltberatung" Niederösterreich das Informationsblatt „Köstliche Brotaufstriche" an, in dem auf die Bedeutung einer guten, gesunden Jause hingewiesen wird. Insgesamt 16 Rezepte, die Abwechslung in die Schuljause bringen, hat „die umweltberatung" in dem vierseitigen Informationsblatt zusammengestellt.

Das Thema Gesundheit ist auch den Kindern und Jugendlichen wichtig: Die Initiative „Gesundes Niederösterreich" erhob an Schulen, dass 80 Prozent der Schülerinnen und Schüler gerne mehr für ihre Gesundheit machen würden. Im Alltag wird dieses Vorhaben aber gerne vergessen: Lieblingsjause der Jugend ist eine Extrawurstsemmel mit Eistee, gefolgt vom Weckerl mit Wurst, Käse, Salat und Mayonnaise. Als Dessert naschen die Kinder gerne Süßes, wie Donuts oder Topfengolatschen. „Eine gesunde Alternative dazu ist eine selbst gemachte Jause", meint Petra Nemec, Ernährungsexpertin von der „umweltberatung". Nachhaltige Kraft für den Schultag liefern etwa Obst, Radieschen, Paprika, Karotten, Vollkornweckerl mit Aufstrichen, Schinken, Topfen oder Käse.

Die Broschüre „Köstliche Brotaufstriche" kann bei der „umweltberatung" unter 02742/718 29 bestellt werden bzw. steht kostenlos auf http://www.umweltberatung.at/ zum Downloaden bereit.

Nähere Informationen: http://www.gesundesnoe.at/

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