

4. September 2021

### **Schulstart in Niederösterreich: Gesunde Jause für eine nachhaltige Pause** **LR Eichtinger: „Tut gut!“ bietet Tipps für ein ausgewogenes Jausenangebot**

Der Schulbeginn bringt für Eltern, Erziehungsberechtigte und natürlich für die Kinder so einige Herausforderungen mit sich. „Was soll ich dir für die Jause einpacken?“ ist eine der häufigsten Fragen in Haushalten mit schulpflichtigen Kindern. Landesrat Martin Eichtinger: „‘Tut gut!’ bietet ab sofort Tipps für ein ausgewogenes Jausenangebot und verlost insgesamt 2.500 Schulstartpakete. Jetzt informieren und bis 19. September 2021 beim Gewinnspiel mitmachen!“

„Eine ausgewogene Jause gibt Ihrem Kind die Kraft und Energie, um gut gestärkt durch den Tag im Kindergarten oder in der Schule zu kommen. Unterstützen Sie Ihr Kind mit einer guten und schmackhaften Zwischenmahlzeit aus frischen Lebensmitteln – am besten aus der Region!“, so der Aufruf von „Tut gut!“-Ernährungsexpertin Irene Öllinger.

Damit Familien für die Schulzeit gewappnet sind, es aber nicht immer die unkomplizierte, aber dafür ungesunde Standardvariante bleibt, verlost „Tut gut!“ insgesamt 2.500 Schulstartpakete mit jeweils einer praktischen Jausenbox, dem Elternheft „Tut gut!“-Pausensnacks sowie einigen Motivationsartikeln von „Fito Fit“ – dem Kindergesundheitsmaskottchen von „Tut gut!“. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist ab sofort bis inklusive 19. September 2021 online via [www.noetutgut.at/schulstartpaket](http://www.noetutgut.at/schulstartpaket) möglich. Teilnahmeberechtigt sind alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher.

Das „Tut gut!“-Projekt „Jausenküche“ startet mit Schulbeginn in vorerst drei Pilotschulen (VS Kematen/Ybbs, VS Königstetten, International School St. Pölten). Ziel ist es, den Kindern täglich eine gesunde Jause anzubieten. Ausgestattet mit „mobilen Jausenküchen“ und einem Fotokochbuch mit ausgewählten Rezepten werden dabei auch die Schülerinnen und Schüler kochend aktiv und bereiten die Jause selbst zu. Auf die Einbeziehung der Pädagoginnen und Pädagogen sowie der Eltern im Projekt, das aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich gefördert wird und zu den Leuchtturmprojekten der bundesweiten Initiative „Kinder essen gesund“ zählt, wird großer Wert gelegt. Denn die Gegenspieler im Alltag sind leider sehr hartnäckig: Bewegungsmangel, Übergewicht und Adipositas.

"Genau dort wo die Kinder einen großen Teil ihrer Zeit verbringen, nämlich in der Schule, ist es besonders wichtig einen gesunden Alltag zu fördern und zu unterstützen. Die perfekte Mischung für eine ideale Jause sind ungesüßte Getränke, Getreideprodukte, frisches und idealerweise saisonales und regionales Obst und Gemüse sowie Milch und

## **NK** Presseinformation

Milchprodukte. Diese Vierer-Kombination ist ein wichtiger Beitrag, um Ihr Kind für den Tag gut zu versorgen", so „Tut gut!“-Ernährungsexpertin Irene Öllinger abschließend.

„Tut gut!“ bietet maßgeschneidertes Infomaterial rund um den Schulstart wie zum Beispiel den Folder "Rückenfit durch den Schulalltag" mit Ergonomie-Tipps zum richtigen Tragen und Packen der Schultasche oder den Folder "Meine Zeit am Bildschirm", welcher Hilfestellung bei der Medienerziehung sowie im Umgang mit Smartphone und Co. gibt. Die Produkte sind kostenfrei über [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial) bestellbar.