



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## 🍎 ✨ SUPER TIPPS FÜR DEN BUNTEN JAUSENALLTAG VON @COOKITEASY

Erstellt am 30.09.2022

### Meine Jausentipps für Kindergarten und Schule

Gastbeitrag & Rezepte von Bloggerin Simone Kemptner alias @cookiteasy für eine gute Planung und Befüllung der täglichen Jausenbox. Danke für die Inputs, die sicher viele gut gebrauchen können - auch für's Büro 😊👍



### Simone Kemptner von cookiteasy

Sie ist Unternehmerin, Food Fotografin, Hobby-Köchin, Bloggerin und Content Creator aus Freistadt in Oberösterreich. Auf ihrem Food-Blog [www.cookiteasy.at](http://www.cookiteasy.at) teilt sie mit ihrer Community einfache, abwechslungsreiche, alltags- und familientaugliche Gerichte. Zusätzlich zu einer Vielzahl an Rezepten, veröffentlicht die 36-Jährige interessante Tipps und Tricks rund um die Themen Essen und Kochen.

Follow on

>> **Facebook** >>

>> **Instagram** >>



## JAUSENPLANUNG FÜR MEINE MINIS

Was möchte man für sich und seine Kleinen? Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die auch in der Pause in Schule, Kindergarten oder auch am Arbeitsplatz beibehalten wird.

Simone Kemptner, Bloggerin von **Cookiteasy** teilt mit uns ihre Tipps, Tricks & Rezepte

### Planung ist das A und O!

Damit ich nicht im Chaos versinke, schreibe ich wöchentlich nicht nur einen Speise- sondern auch einen Jausenplan. Das erspart mir frühmorgens zum einen die Frage was in die Boxen soll und zum anderen erleichtert es den Wocheneinkauf. Zusätzlich darf jedes Kind einen Wunsch für die Jause äußern ☺

### Nährstoffkick für die Boxen

Eine optimale Zusammenstellung der Jause ist wichtig, damit sie einen Durchhänger verhindern und unseren Kids ausreichend Energie und Nährstoffe geben kann. Für einen gesunden Snack dürfen folgende Komponenten nicht fehlen:

- Getreideprodukte (Vollkornbrot, Müsli)
- Milch- und Milchprodukte (Milch, Joghurt, Topfen)
- frisches saisonales Gemüse und Obst
- zuckerfreie Getränke.

Besonders Obst und Gemüse eignen sich ideal als gesunder Snack zwischendurch. Farbenfrohe Sorten wie Äpfel, Paprika, Karotten oder Tomaten kommen meist gut an und in kindergerechten Portionen (in Spalten oder Sticks geschnitten oder auf Spieße gesteckt) können sie leichter gegessen werden. Zusätzlich müssen auch Sattmacher mit in die Boxen. Das können z.B. Nüsse, Saaten, Trockenobst, Müsliriegel, oder Selbstgebacktes wie Waffeln oder ein köstlicher Nudelsalat sein.

### Gut Ding braucht Vorbereitung!

Die Jausen Behälter stelle ich schon am Vorabend bereit. Nüsse, Trockenobst und Co können schon mal in die Box. Auch viele Speisen und Zutaten lassen sich wunderbar am Vorabend zubereiten, wie zB Overnight Oats, Bircher Müsli, Baked Oatmeal, Nudeln für den Nudelsalat, Waffelteig und vieles mehr.

### Das Auge isst mit!

Eine nette, ansprechender Aufmachung der Jausenbox oder lustige Servietten sowie mundgerecht geschnittenes Obst, Gemüse und Brote machen es auch den Kids leichter zuzugreifen. Meistens muss es schnell gehen und man hat keine Zeit für Firlefanz. Aber ab und zu zaubert mit Ausstechern ausgestochenes Obst, Gemüse, Käse oder Brot, bunte Obst- und Gemüsespieße oder klitzekleine Geheimbotschaften von Mama ein Lächeln ins Kindergesicht.

### Woran's liegt, wenn wieder was zurückkommt

„Nein, das esse ich nicht!“ Ja, auch diesen Satz kenne ich nur zu gut. Ich binde meine Kinder daher bereits bei der Planung und auch bei der Vorbereitung mit ein. Wenn Zeit bleibt, dürfen sie auch beim Befüllen der Boxen helfen. Ich achte außerdem darauf, welche Speisen unangetastet in der Box bleiben. Manchmal liegt es nicht an den Waffeln, sondern daran, dass die Kinder an diesem Tag einfach weniger Appetit haben. Auch die Portionsgröße spielt eine Rolle: sind die Boxen zu voll, schaffen die Kinder diese Menge in der kurzen Zeit meist nicht. Liegt es tatsächlich an den Waffeln, frage ich nach was nicht geschmeckt hat und probiere beim nächsten Mal ein anderes Rezept. Kindern sollte man übrigens neue Speisen fünf bis zehnmal anbieten bevor man sie endgültig vom Jausenplan verbannt, denn sie brauchen eine gewisse Zeit, um Lebensmittel kennenzulernen und sich an die Optik oder den Geschmack zu gewöhnen.

### **Die passende Jausenbox**

ist stabil , hält frisch ,verschließt gut , ist lebensmittelecht und spülmaschinenfest sowie am besten mehrfach geteilt. So sieht das Essen auch am späten Vormittag noch frisch und appetitlich aus. Für die Aufbewahrung von Getränken eignen sich stabile Flaschen. Sie sollten hygienisch und lebensmittelecht sowie gegen Fruchtsäure beständig sein, keine Substanzen an das Getränk abgeben sowie mit heißen Getränken gefüllt werden können. Außerdem sollten sie kratzfest sowie bruchstabil sein, dicht schließen und über einen kindergerechten Verschluss verfügen.

### **Rezepte, Rezepte, Rezepte – schöpft gleich aus dem Vollen!**

Rezeptideen gibt's direkt von meinem **Blog bei Cookiteasy** oder ! Meine persönlichen Rezept-Highlights für die Brotdose findet ihr hier am **Blog** >>.

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren meiner Rezepte und freue mich über eure Tipps und Tricks rund um die Jausenplanung!

2024 © All Rights Reserved.