

Dein Schulbuffet bringt's!

Mach' Pause mit
einer g'scheiten
Jause!



Gewinne einen von
15 iPod shuffle (1 GB)
oder eine von 50
coolen Jausen-Boxen!

Ein Projekt von  **SIPCAN**
save your life
mit Unterstützung von

SPAR 

INTERSPAR 

SIPCAN und SPAR unterstützen ein gesünderes Schulbuffet



SIPCAN, die Initiative für ein gesünderes Leben, ist ein unabhängiger Verein, der sich für die Gesundheitsförderung und auch für die Verbesserung der Pausenverpflegung in Schulen einsetzt.

SPAR arbeitet im Rahmen der Initiative „SPAR Ernährung heute“ mit führenden Medizinerinnen und Ernährungsexperten zusammen, um das Angebot an gesunder, hochwertiger Ernährung laufend zu erweitern und einen verantwortungsvollen Beitrag für ein gesundes Österreich zu leisten.

Gemeinsam setzen SIPCAN und SPAR wertvolle Impulse für ein positives Lebensgefühl - in der Schule wie in der Familie.



Häppchenweise Spaß!

Du bist, was du isst.

Wir haben es in der Hand: Aussehen, Ausstrahlung und Leistungsfähigkeit sind in hohem Maße davon abhängig, was wir täglich zu uns nehmen.

Die tägliche Portion Schönheit.

Nahrungsmittel wirken durch ihre Inhaltsstoffe auf unsere Körperfunktionen: Eine glatte, schöne Haut zum Beispiel kann man durch richtiges Essen fördern - genauso übrigens wie Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Energie im richtigen Mix.

Nährstoffe bringen den Organismus in Fahrt oder bremsen ihn ein. Die richtige Lebensmittel-Kombination hat man gefunden, wenn man sich gut fühlt.

Kein Kilo zuviel.

Leberkäse, Kartoffelchips, Schokoriegel und gezuckerte Getränke sorgen für unnötige Kilos und schlechte Laune. Die gute Nachricht: Man muss nicht hungern, um fit und vital zu sein: Vom Richtigen kann man jede Menge essen.

Gewinn' mehr Freizeit!

Eine g'scheite Ernährung hilft dir dabei, deine Hausaufgaben schneller und konzentrierter zu erledigen. Mehr Freizeit durch richtiges Essen - keine schlechte Idee!

Wer sich regelmäßig bewegt und nach der Gesundheitspyramide isst - viel von Grün, mäßig von Orange und weniger von Rot - fühlt sich gut und sprüht vor Energie.



© SIPCAN save your life

Hier einige der wichtigsten Vertreter der drei Teilbereiche:

Grün = Reichlich: Obst, Gemüse, Wasser, Tee, gespritzte Fruchtsäfte, Tee, Brot, Müsli, aber auch Nudeln, Reis und Kartoffeln.

Orange = Mäßig: Käse, Jogurt, Milch (und andere Milchprodukte), magere Wurst und Schinken, Fisch, Eier, Fleisch und Pflanzenöl.

Rot = Sparsam: Butter (und andere Streichfette), Süßigkeiten, Mehlspeisen, fette Wurst, Fast Food und Limonade.

Auf den nächsten Seiten findest du eine Auswahl an Vorschlägen für gesunde Snacks. Achte dabei auf die Farbe in der Überschrift und vergleiche diese mit der Gesundheitspyramide.

G'scheite Jause gibt Power!



Die Kraft des Apfels

Der gespritzte Apfelsaft ist nicht nur Durstlöscher, sondern auch Fitnessdrink. Er gibt dem Körper Mineralien und Flüssigkeit zurück, die man beim Sport verliert. Aber auch Äpfel an sich haben es in sich. Ein idealer Snack. Und wer etwas Neues ausprobieren will, der kostet mal Apfelchips.

Bio-Power via Riegel

Gestresst in der Schule, genervt vom Leben, müde am Nachmittag? Dann her mit den kleinen Müsli- und Fruchtriegeln, in denen die Kraft aus vielen Früchten steckt! Sie liefern die Energie für zwischendurch, aktivieren das Gehirn und helfen dir, die Müdigkeit zu besiegen.



Aufstriche fürs Brot

Ein Pausenbrot mit Bio-Frischkäse oder Bio-Aufstrich mit Tomaten wirkt doppelt: Beachte die Nährwertangaben und bei Käse die Abkürzung F.i.T. (Fett in der Trockenmasse). Sie sagt dir, wieviel Prozent Fett sich in Milchprodukten versteckt.



Volles Korn – volle Power

Wer Weißbrot bevorzugt, versäumt das Beste: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und B-Vitamine sind z.B. im Vollkornbrot konzentriert enthalten. Sie bringen unsere Muskeln und Nerven auf Trab. Dazu passt Schinken, er ist gesünder als Wurst und liefert wertvolles Eiweiß, Zink und Eisen.



Birnen für die Birne

Birnen sind oft verträglicher als Äpfel weil sie weniger Säure enthalten, dafür aber jede Menge Mineralstoffe - ideal für die Schuljause.

Grissini & Co

Chips und andere fette Snacks machen deine Haut fettig und unschön - die bessere Alternative zu Chips sind daher knisternde Cracker und krachende Grissini.



Aprikosen zum Liebkosen

Marillen zum Flirten! Beta-Carotin (Vitamin A) ist nicht nur ein natürlicher Sonnenschutz für die Haut, sondern auch gut für die Augen: Man sieht besser - und sieht besser aus. Kalium und Eisen lassen sich übrigens kaum leckerer naschen.

Trink dich schön!

Schlaue Köpfe verlassen das Haus nie ohne Wasser, denn es ist Hauptbestandteil unseres Körpers. Vom besten aller Durstlöscher sollte man deshalb schon 1,5 - 2 Liter am Tag trinken - Wasser frisch aus der Leitung oder Mineralwasser aus der praktischen PET-Flasche für unterwegs!



G'scheite Jause macht schön!



G'scheite Jause macht schlau!



Brainfood: Studentenfutter und Nüsse

Denk mal: Nüsse liefern zahlreiche Aminosäuren (Eiweißbausteine), gute Fette und wichtige Mineralstoffe, die das Denkvermögen fördern. Gemeinsam mit Rosinen sind ungesalzene Nüsse wie z.B. Haselnüsse oder Walnüsse die perfekte Gehirnnahrung. Wer die Kraft der Nüsse nutzen will, muss gar nicht so viel davon essen. Schon eine Hand voll pro Tag reicht aus.



Bio-Maiswaffeln bauen auf

Fühlst du dich mies, nimm Mais - denn da ist das Spurenelement Chrom drinnen, das dich rasch wieder aufbaut. Wer Maiswaffeln, das Popcorn in Scheibenform, bewusst kaut, spürt seine Süße, die für gute Laune sorgt. Mais ist darüber hinaus glutenfrei und so gut wie fettfrei.

Molke – die schlaue Nährstoff-Bombe

Unglaublich, was Molke, ein Nebenprodukt der Käseherstellung, alles enthält: Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe wie z.B. Kalzium. Und niemand braucht diese Nährstoffe so dringend wie die Hochleistungssportler auf der Schulbank.



Bunte Vielfalt aus Obst und Gemüse

Äpfel, Trauben, Melonen, Mandarinen & Co sind das Power-Team, das dich durch den Schultag trägt: Zahlreiche Wirkstoffe, Fruchtzucker und Vitamine halten dich fit und leistungsfähig, stärken dein Immunsystem und halten dich bei bester Laune. Knackiger Salat, frische Tomaten oder bunter Paprika schmecken ja auch wunderbar - darauf zu verzichten wäre alles andere als schlau. Deshalb gilt: Täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse.



G'scheite Jause macht froh!



Glück aus der Banane

Nicht nur Fußballstars und Tennis-Asse schwören darauf: Bananen sind ein schneller Energielieferant und bringen zudem viel Magnesium. Sie enthalten aber auch viel Serotonin, das man auch als „Glückshormon“ bezeichnet.



Jogurts & Co

Milch, Jogurt oder Jogurt drinks sind einfach lecker und enthalten u.a. Kalzium, das für die Knochenbildung sehr wichtig ist. Doch gib Acht: Wegen des hohen Zuckergehaltes vieler Milch- und Jogurtgetränke sollte man bei der Menge aufpassen!



Naschen einmal anders

Schon einmal Schokolade und Reis kombiniert? Reiswaffeln schmecken lecker. Aber aufgepasst: Sie gehören zur Spitze der Gesundheitspyramide, iss daher nur selten davon.



Fruchtsäfte – ohne Zuckerzusatz ein Hit

100% Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz wecken auf: Der natürliche Fruchtzucker bringt den Körper in Schwung und Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte. Wichtig: Am besten immer mit Wasser oder Mineralwasser aufspritzen - da hast du mehr von diesen perfekten Durstlöschern.



Mitspielen und mit iPods und Jausen-Boxen gewinnen!

Einfach Rätsel lösen, Seite aus Broschüre ausschneiden und bis 30. Juni 2008 in einem ausreichend frankierten Kuvert schicken an: SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Kennwort: „G'scheite Jause“, Europastraße 3, 5015 Salzburg.

1.					Ü				
2.	F								
3.								R	
4.			U						
									R
5.						E			
6.							S		
									R
7.							C		
8.	S								
9.							S		
10.						L			
									E
11.	O								
12.									R
13.				N					
									N
14.	R								
									E

- Täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen _____ sind ideal für dich!
- _____ Speisen solltest du nicht zu oft essen!
- Wer unterstützt die Initiative von SIPCAN?
- Nicht nur für Studenten gut, sondern auch für Schüler!
- Welches Obst essen Sportler besonders gerne?
- Mineralwasser ist der beste _____.
- Verein, der sich für ein gesundes Schulbuffet einsetzt.
- Enthält viel Eisen und ist gesünder als Wurst.
- Achte bei Fruchtsäften auf die Bezeichnung „100 % _____“!
- Welche Nahrungsmittel sind besonders gut für deine Knochen?
- Was ist ein Nebenprodukt bei der Käseherstellung?
- _____ und Grissini sind besser als Chips.
- Eine g'scheite Ernährung fördert die _____.
- „F.i.T.“ steht für „Fett in der _____“.

Tipp: Die Antworten findest du in dieser Broschüre!

Vorname: _____

Nachname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

Schule: _____

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2008, teilnahmeberechtigt sind Schüler und Schülerinnen jüngerer Schulen, an denen das SIPCAN-Projekt „Gescheite Jause, coole Pause“ umgesetzt wird. Viel Spaß und viel Glück!

Gewinne einen von 15 iPod shuffle (1 GB) oder eine von 50 coolen Jausen-Boxen!

