



## WAS GEHÖRT IN DIE JAUSENBOX? Abwechslung & Vielfalt

### Getreide

Brot und Gebäck, ideal aus Vollkorn, liefert ENERGIE sowie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Nudel- oder Reissalate sind eine willkommene Abwechslung.

### Obst & Gemüse

Sollen ein fixer Bestandteil in der Jausenbox sein. 5 kinderhand-große Portionen über den Tag verteilt, liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

### Milchprodukte

Liefern wichtiges Calcium und hochwertiges Eiweiß. Schulkolch, Joghurt oder ungesüßter Kakao sind ideale Zwischenmahlzeiten. Pausenbrote mit Topfenaufstrich oder Käse geben für die nächsten Schulstunden Energie.

### Trockenfrüchte & ungesalzene Nüsse

Sind gesunde Pausen-Snacks!

### Trinken nicht vergessen!

Am besten Wasser, mildes Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte (100% Saft). Sirup bzw. Verdünnungssäfte, Eistee, Cola, Limonaden sind als Jausengetränke ungeeignet!

[spoche.wat.at](http://spoche.wat.at)



DAS PROJEKT WIRD GEFÖRDERT VON:



Bezirksvorsteherung 2. Bezirk  
BV Karlheinz Hora



Bezirksvorsteherung 10. Bezirk  
BV Hermine Mospointner



Bezirksvorsteherung 16. Bezirk  
BV Franz Prokop



Bezirksvorsteherung 20. Bezirk  
BV Hannes Derfler



Bezirksvorsteherung 21. Bezirk  
BV Georg Papai



# SPORTING chefs

ASKÖ-LV WAT



## BEWEGUNG & ERNÄHRUNG FÜR KIDS



[www.wat.at](http://www.wat.at)

ZVR 817597402

ASKÖ Landesverband WAT

Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1 | 1030 Wien | ZVR 660284207

T +43 1 804 85 32 | F +43 1 804 85 32 22 | office@wat.at

[www.wat.at](http://www.wat.at)

## DAS PROJEKT

„Sporting Chefs“ versteht sich als innovatives Projekt, das sich zum Ziel setzt, Schulkinder zu nachhaltiger Bewegung und richtiger Ernährung zu motivieren.

Gerade im urbanen Bereich leiden viele Kinder an Übergewicht. Studien zeigen dass in Österreich rund ein Viertel der Kinder zu dick sind. Grund dafür sind oft Bewegungsmangel und falsche Ernährungsgewohnheiten.

Um diesem Phänomen entgegenzusteuern, wollen wir gemeinsam über die Schulen, Kinder sowie Eltern, LehrerInnen und NachmittagsbetreuerInnen erreichen, bewegen und informieren und somit die Themen Bewegung und Ernährung langfristig verankern.

In Kooperation mit 5 Wiener Volksschulen wird folgendes Programm angeboten:

- 2x wöchentliche angeleitete Bewegungseinheiten mit qualifizierten Trainerinnen und ÜbungsleiterInnen
- Ernährungs- und Koch-Workshops in den Klassen
- Info-Abende begleitet von einer Ernährungswissenschaftlerin in Absprache mit den jeweiligen Schulärzten
- Feriensportwochen



## BEWEGUNG

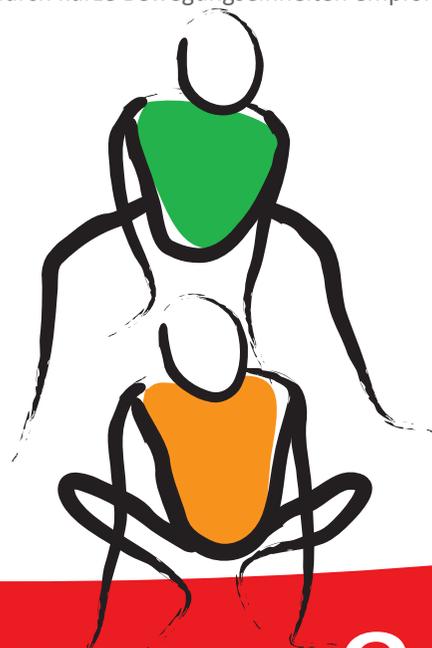
### Bewegungsempfehlungen für Kinder & Jugendliche *Fonds Gesundes Österreich*

Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Für Jugendliche gilt, dass die Bewegungsformen zumindest zehn Minuten durchgehend dauern sollen.

Um die Gesundheit zu fördern ...

- sollten Kinder und Jugendliche JEDEN TAG insgesamt MINDESTENS 60 MINUTEN mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein.
- sollten Kinder und Jugendliche an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen.
- ist es empfehlenswert, zusätzlich Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen.



## ERNÄHRUNG

### IN DER PAUSE IST ZEIT FÜR EINE JAUSE

Ob Kinder oder Erwachsene - wir verbringen einen großen Teil des Tages nicht zu Hause. Viele Kinder essen oft drei von fünf empfohlenen Mahlzeiten täglich in der Schule oder im Hort.

Richtige Ernährung hilft Kindern und Erwachsenen, gesund zu bleiben und die Anforderungen im Alltag besser zu bewältigen!

Wenn Sie wollen, dass Kinder bestimmte Lebensmittel essen, müssen Sie es ihnen vorleben. Allerdings brauchen Sie etwas Geduld, die positive Vorbildwirkung kann sich auch erst nach mehrmaligem Probieren einstellen, die negative Vorbildwirkung wirkt leider meist sofort.

Für Kinder ist es besonders wichtig mehrmals am Tag zu essen, da ihre Energiespeicher kleiner sind als die von Erwachsenen. Die Leistungsfähigkeit im Lauf des Tages kann durch abwechslungsreiche Ernährung positiv beeinflusst werden.

Die Kinder begreifen bei den „Sporting Chefs“ Ernährungsworkshops durch mitgebrachte Lebensmittel, Spiele, Quizstationen und Zubereiten selbstgemachter Speisen den Umgang mit dem täglichen Essen.



**Mag. Veronika Macek-Strokosch**  
Ernährungswissenschaftlerin

**Eat2day Ernährungsconsulting**

 **eat2day** [www.eat2day.at](http://www.eat2day.at)