










„Kneipp macht Schule“ „Trink- und Jausenpass“

Im Zuge des Jahresprojektes 2017/18 „Kneipp macht Schule“ der VS Hönigtal entstand dieses Jahr unser eigener Trink- und Jausenpass. Mit Hilfe dieses Passes wird den Kindern näher gebracht, wie wichtig eine gesunde Ernährung, eine gute Schuljause und das richtige Trinkverhalten ist. Der Jausenpass ist motivierend und macht die Schüler neugierig ihr eigenes Essverhalten selbstständig zu reflektieren.


Alle Schüler unserer Schule erhalten ihn und beobachten über zwei Wochen lang auf einfache Weise ihre eigene Jause. Mit Hilfe der Tabelle können sich die Schüler leicht orientieren. Sie gibt die empfohlene Ess- und Trinkmenge der Lebensmittel für den Vormittag an. Für jeden Tag gibt es eine eigene Zeile.

										
Mo					Mo					
Di					Di					
Mi					Mi					

Auf der Rückseite des Trink- und Jausenpasses finden die Schüler wertvolle Tipps für eine gute Schuljause, sowie die steirische Ernährungspyramide mit der empfohlenen Tagestrinkmenge. Um den Kindern die Abschätzung der Lebensmittelmengen zu erleichtern, wurde eine Portionsgrößentabelle zusätzlich im Pass integriert.

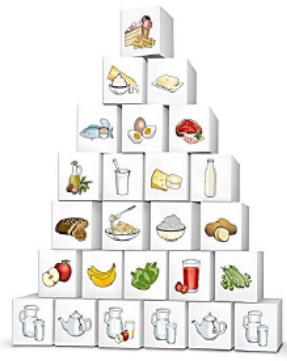


**Mein Trink- und Jausenpass
2017/18**











**5 Tipps
für eine gute Schuljause:**

1. Wasser und ungesüßte Säfte sind die besten Durstlöcher.
2. Iss jeden Tag Obst und Gemüse!
3. Dunkles Brot und Vollkornbrot sind zu bevorzugen.
4. Käse, Milch und Joghurt sind gut für deine Knochen.
5. Probiere Schinken und Aufstriche aus.



Portionsgrößen: 1 Portion

Wasser		1 Glas, das in deine Hand passt
Gemüse / Obst		1 Faust
Brot		1 Hand großes Stück
Müsli		1 Handvoll
Milch / Joghurt		1 Glas, das in deine Hand passt
Käse		2 Handflächen gr. Scheiben
Wurst		bis zu 3 Handflächen gr. Scheiben
Nüsse		2 Esslöffel

Gemeinsam Gemüse und Obst kleinschneiden und anschließend zu verzehren, verbindet und macht Spaß!



In allen Klassen haben die Schüler die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit eine Trinkpause zu gönnen!

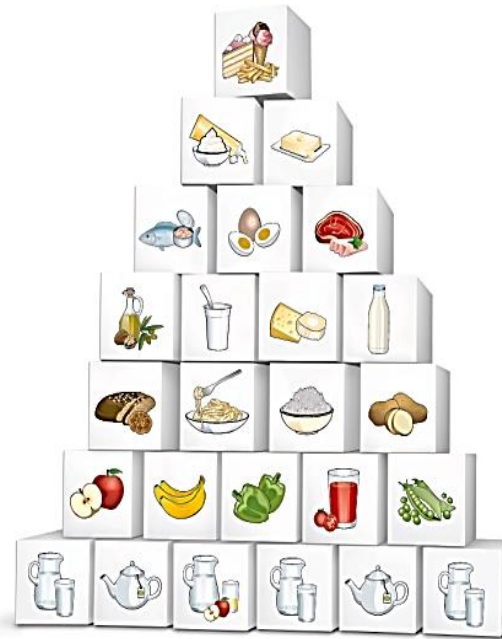


Mein Trink- und Jausenpass 2017/18

5 Tipps

für eine gute Schuljause:

1. Wasser und ungesüßte Säfte sind die besten Durstlöcher.
2. Iss jeden Tag Obst und Gemüse!
3. Dunkles Brot und Vollkornbrot sind zu bevorzugen.
4. Käse, Milch und Joghurt sind gut für deine Knochen.
5. Probiere Schinken und Aufstriche aus.



Portionsgrößen: 1 Portion

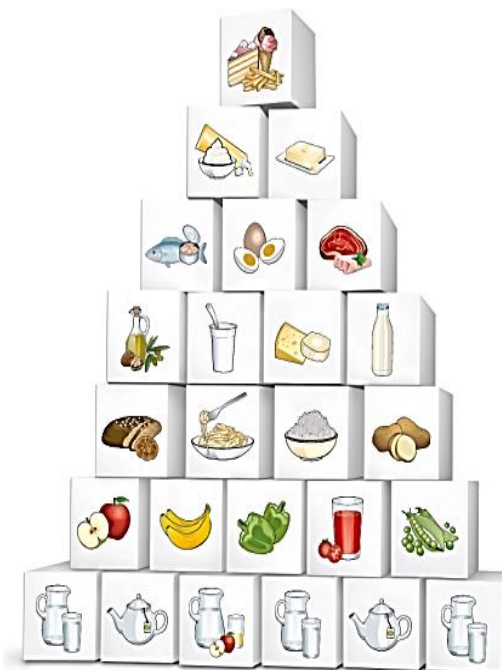
Wasser		1 Glas, das in deine Hand passt
Gemüse / Obst		1 Faust
Brot		1 Hand großes Stück
Müsli		1 Handvoll
Milch / Joghurt		1 Glas, das in deine Hand passt
Käse		2 Handflächen gr. Scheiben
Wurst		bis zu 3 Handflächen gr. Scheiben
Nüsse		2 Esslöffel

Mein Trink- und Jausenpass 2017/18

5 Tipps

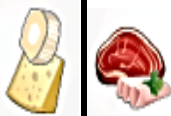
für eine gute Schuljause:

1. Wasser und ungesüßte Säfte sind die besten Durstlöcher.
2. Iss jeden Tag Obst und Gemüse!
3. Dunkles Brot und Vollkornbrot sind zu bevorzugen.
4. Käse, Milch und Joghurt sind gut für deine Knochen.
5. Probiere Schinken und Aufstriche aus.



Portionsgrößen: 1 Portion

Wasser		1 Glas, das in deine Hand passt
Gemüse / Obst		1 Faust
Brot		1 Hand großes Stück
Müsli		1 Handvoll
Milch / Joghurt		1 Glas, das in deine Hand passt
Käse		2 Handflächen gr. Scheiben
Wurst		bis zu 3 Handflächen gr. Scheiben
Nüsse		2 Esslöffel



Mo

Di

Mi

Do

Fr

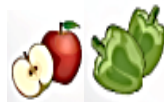
Mo

Di

Mi

Do

Fr



Mo

Di

Mi

Do

Fr

Mo

Di

Mi

Do

Fr