

Thema: Jausensnacks

Vorläuferfähigkeit

- anhand der Checkliste das Jausenangebot beurteilen
- Wissen um die grundsätzliche Zusammenstellung einer leistungsfördernden Zwischenmahlzeit
- Wissen um die Vorschriften zur Kennzeichnung der Allergene

Arbeitsaufgabe:

Kreuze die auf eine Powerjause für SchülerInnen zutreffenden Aussagen an:

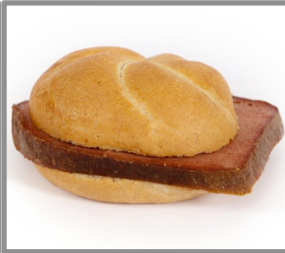
- schmeckt sehr gut
- enthält keinen Zucker
- entspricht (mengenmäßig) in etwa der Ernährungspyramide
- problemlos am Bahnhof bzw. unterwegs erhältlich
- enthält Ballaststoffe
- enthält Mikronährstoffe
- enthält vorwiegend Kohlenhydrate, die sättigen
- enthält Fett in Maßen, egal welches
- enthält Lebensmittel mit hochwertigen Proteinen und hochwertigen Fetten
- Sonstiges:

Arbeitsaufgabe:

- a) Reihe die folgenden Bilder nach dem Motto „für den täglichen Genuss“ bzw. „als Ausnahme geeignet“.
b) Wähle deinen Favoriten. Welches Getränk empfiehlst du dazu? Begründe deine Aussage!



Eierweckerl



Leberkäsesemmel



Thunfischsalat



Muffin



Erdbeerplunder



Laugenstangerl mit Käse



Topfengolatsche



Käsesemmel



Speckweckerl



Schokocroissant



Lachsbrötchen



Fruchtsalat



Wurstsemmel



gemischter Salat

© Fotos: fotolia/Heike Rau; thongsee; Kathleen Rekowski; Kristina Rütten; Corinna Gisseemann; Niko; Ideenkoch; rainbow33; TwilightArtPictures; rdnzl; Christian Jung; Christian Schwier; thongsee; ExQuisine

Arbeitsaufgabe (arbeitsteilig):

Gruppe a) Du kommst gerade von einer anstrengenden Sportstunde. Welches Produkt empfiehlst du? Begründe deine Aussage!

Gruppe b) Heute hat es fast 30 °C und du hast bis 17.15 Uhr Unterricht. Welches Produkt empfiehlst du? Begründe deine Aussage!

Gruppe c) Du hast heute verschlafen und hattest es in der Früh entsprechend eilig. Das Frühstück bestand nur aus einem schnellen Kaffee oder Tee, den dir deine Mutter noch „aufgedrängt“ hat. Welches Produkt empfiehlst du für die große Pause? Begründe deine Aussage!

Arbeitsaufgabe (arbeitsteilig):

Gruppe a) „Ich habe in der Früh keine Zeit, um über meine Jause nachzudenken.“ Stellt in der Gruppe alltagstaugliche Tipps für Jugendliche zusammen, die die bessere Wahl einfacher machen!

Gruppe b) „Auf die Jause im Schulalltag kommt es nicht an!“ Stellt in der Gruppe alltagstaugliche Tipps für Jugendliche zusammen, die die bessere Wahl einfacher machen!

Gruppe c) „Das Sinnvollere bzw. Gesundere kann ich mir nicht leisten!“ Überprüft diese Aussage auf ihren Wahrheitsgehalt! Könnt ihr stichhaltige Tipps für diese „Zweifler“ geben? Wie lauten diese?



© Foto: Lebensmittelakademie des österreichischen Gewerbes

Arbeitsaufgabe:

Check your snack! Gesamteindruck der Vitrine am obigen Foto?

| |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|
| optisch ansprechend | | | | |
| Kennzeichnung | | | | |
| Kontrollliste in der Vitrine | | | | |
| Preis-Leistungsverhältnis | | | | |
| Sauberkeit | | | | |
| Übersichtlichkeit | | | | |
| Vielfalt pikant – von Weißmehl- bis Vollkornprodukten | | | | |
| Vielfalt süß – von Weißmehl- bis Vollkornprodukten | | | | |
| Gesamtkalkül | | | | |

© Clipart: fotolia/JiSign

Arbeitsaufgabe:

Check your snack!

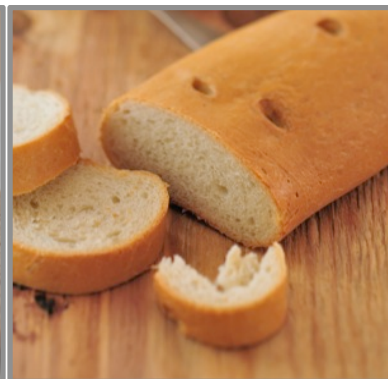
Welcher Brotart ordnest du das verwendete Brot zu?



.....

.....

.....



.....

.....

.....

© Fotos: Bundesinnung der Lebensmittelgewerbe, fotolia/Heike Rau; volff; A_Lein

Arbeitsaufgabe:

Wähle einen Snack aus der Vitrine und beschreibe diesen nach folgenden Kriterien:

Ich empfehle diesen Snack

als Ausnahme

regelmäßig

denn, ...

... es ist reichlich ... enthalten.

... es ist ... enthalten.

... es ist wenig ... enthalten.

Damit ich diesen Snack zur Powerjause erklären könnte, müsste Folgendes ergänzt bzw. weggelassen werden:

...