



KINDER ERNÄHRUNGS- PLAN





Ja! Natürlich Bio-Philosophie

1994 – vor mehr als 20 Jahren – begann die Erfolgsgeschichte von Österreichs größter Bio-Marke, die heute über 1.100 Produkte umfasst und exklusiv bei BILLA, MERKUR, BIPA, ADEG und SUTTERLÜTY erhältlich ist.

Was Ja! Natürlich wichtig ist:

- Sorgsamer Umgang mit Mensch, Tier und Umwelt
- Nachhaltigkeit: Sicherung der Lebensgrundlage für nachfolgende Generationen
- Transparenz
- Herkunft und Ursprünglichkeit
- Unverfälschter Genuss mit Verantwortung

Was ist Bio und warum ist dies so wichtig?

1. Ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln

Im konventionellen Anbau können Obst und Gemüse oft einem regelrechten „Pestizid-Cocktail“ ausgesetzt sein. Eine Belastung von Mensch und Umwelt ist die logische Folge.

2. Garantierte Gentechnik-Freiheit

Die gesundheitliche Langzeitwirkung von gentechnisch manipulierten Pflanzen auf den Menschen sowie die Entwicklung im Kreislauf der Natur sind nach wie vor ungeklärt.

3. Sorgsamer Umgang mit Boden und Lebewesen

Dies unterstützt die Artenvielfalt und den natürlichen Kreislauf. So werden Kultur- und Landschaftsräume gepflegt und erhalten.

4. Artgemäße Tierhaltung und biologische Fütterung

Ausreichend Auslauf, frische Luft, Sozialkontakt, keine vorbeugenden Antibiotika und hochwertiges Bio-Futter sind die Bedingungen, mit denen Ja! Natürlich im Laufe der Jahre zusätzlich zu den gesetzlichen Regelungen immer weitere Pionierarbeit als Beitrag zum Tierwohl leistete.

5. Weniger Zusatzstoffe

Bei herkömmlichen Lebensmitteln können bis zu 300 Zusatzstoffe zum Einsatz kommen, in Bio-Produkten dürfen nur 47 Zusatzstoffe verwendet werden. Ja! Natürlich setzt sogar nur 18 ein – und auch nur dann, wenn es absolut notwendig ist. Zudem ist Ja! Natürlich palmölfrei!

6. Nachhaltigkeit

Verantwortliches Wirtschaften im Einklang mit der Natur, regionale Lebensmittel und kurze Transportwege fördern den Klimaschutz – damit auch nachfolgende Generationen die natürlichen Ressourcen nutzen können.

7. Höchste Qualität mit strengstem Kontrollsystem

Beste Bio-Lebensmittel in höchster Qualität, um dieses Ziel zu erfüllen, gelten bei Ja! Natürlich härtere Auflagen und Richtlinien, als vom Gesetz vorgeschrieben sind. Deshalb arbeiten Ja! Natürlich Bio-Bauern auch nach den strengsten Qualitätskriterien des Landes.



Kinder Ernährungs-Wochenplan: G'sund und lecker!



Hol dir Ideen, wie du deinen Kids die ganze Woche eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung auftischst. Das Beste dabei: Bio-Produkte schmecken lecker und sind einfach zuzubereiten.

Der beste Start in den Tag

Für Kids besonders wichtig: Ein Bio-Frühstück oder eine Bio-Jause füllt die in der Nacht geleerten Energiespeicher wieder auf. Studien belegen: Kinder, die den Tag mit einer guten Mahlzeit beginnen, sind am Vormittag konzentrierter.

Täglich Obst & Gemüse

Bio-Obst- und Gemüse in mundgerechten Stücken schmecken bei jeder Jause – es muss nicht einmal geschält werden, da es ungespritzt und unbehandelt ist.

Reichlich Wasser trinken

Volle Leistung braucht viel Flüssigkeit: Wasser – eventuell gemixt mit ganz wenig Bio-Obst- oder Bio-Gemüsesaft – ist der ideale Durstlöcher.



Brainfood Tipp: Von Mag. Margit Fensl Ja! Natürlich Ernährungswissenschaftlerin

Frisches Bio-Obst und dazu eine kleine Handvoll Bio-Nüsse ersetzen das Naschen und sind richtiges Brainfood. Es erhöht die Konzentration und die Merkfähigkeit.





Warme Mahlzeiten: Energie für den Tag

Eine selbstgekochte warme Mahlzeit mit frischen Bio-Zutaten ist immer ein besonderer Genuss. So gibt dir der Ernährungsplan Ideen für Gerichte, die einfach und unkompliziert zuzubereiten sind. Ein köstliches Essen in höchster Bio-Qualität, auf dessen Herkunft und Qualität man sich ganz und gar verlassen kann und das Kindern schmeckt.

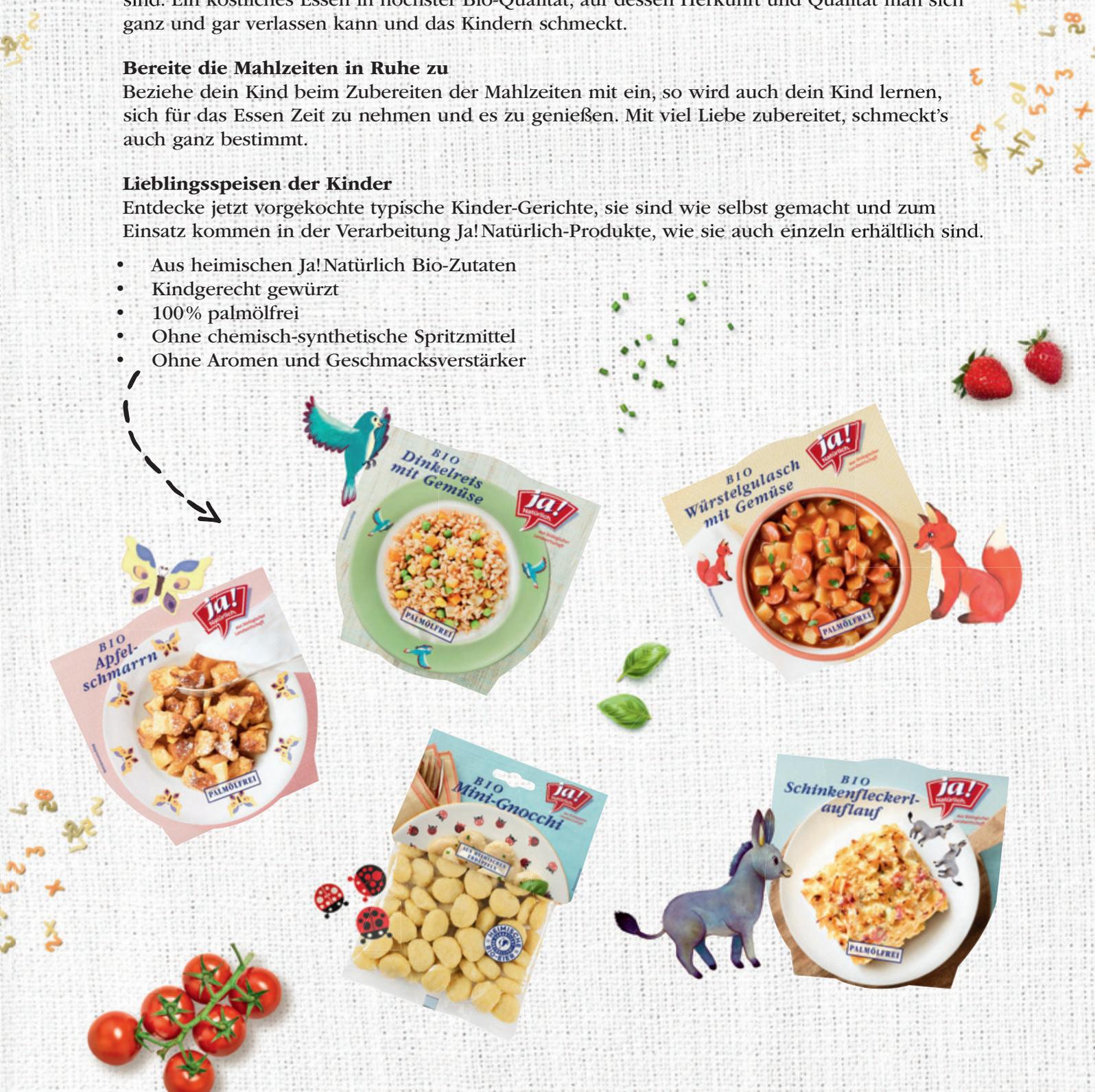
Bereite die Mahlzeiten in Ruhe zu

Beziehe dein Kind beim Zubereiten der Mahlzeiten mit ein, so wird auch dein Kind lernen, sich für das Essen Zeit zu nehmen und es zu genießen. Mit viel Liebe zubereitet, schmeckt's auch ganz bestimmt.

Lieblingspeisen der Kinder

Entdecke jetzt vorgekochte typische Kinder-Gerichte, sie sind wie selbst gemacht und zum Einsatz kommen in der Verarbeitung Ja! Natürlich-Produkte, wie sie auch einzeln erhältlich sind.

- Aus heimischen Ja! Natürlich Bio-Zutaten
- Kindgerecht gewürzt
- 100% palmölfrei
- Ohne chemisch-synthetische Spritzmittel
- Ohne Aromen und Geschmacksverstärker





MONTAG



Frühstück



CORNFLAKES MIT MILCH UND OBST

Mit saisonalem Obst schmeckt's am besten!



Jause



EIAUFSTRICHBROT MIT GEMÜSE

Roggen-Dinkel-Vollkornbrot mit Eiaufstrich bestreichen und mit klein geschnittenen Gurken belegen.



Mittagessen



MINI-GNOCCHI MIT TOMATENSAUCE

Gnocchi in Wasser kurz aufkochen, abseihen. Paradeiser in Olivenöl anbraten, zu den Gnocchi geben und mit Basilikum verfeinern.



Abendessen



KÜRBISRISOTTO

Risottoreis kochen. Kürbis weichkochen. Alles in einem Topf mit geriebenem Käse mischen und erhitzen.



DIENSTAG



Frühstück



MÜSLI MIT FRÜCHTEN

Zuckerfreies Basismüsli mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen und mit Fruchtjoghurt verrühren.



Jause



KÄSEKORNSPITZ MIT GEMÜSE

Kornspitz mit Butter bestreichen und mit Käse belegen, dazu geschnittene Kohlrabischeiben.



Mittagessen



WÜRSTELGULASCH MIT GEMÜSE UND SALAT

„Würstelgulasch mit Gemüse“ erhitzen. Vogerlsalat waschen und mit Essig und Öl marinieren.



Abendessen



ZWETSCHKENKNÖDEL

Erdäpfelteig zubereiten, daraus Knödel formen und mit Zwetschken füllen, in Wasser kochen. Dinkelbrösel in Sonnenblumenöl rösten und die fertigen Knödel darin wenden.



MITTWOCH



Frühstück



HAFERPORRIDGE MIT FRÜCHTEN

Haferflocken in Milch (oder halb Wasser und halb Milch) zu einem Brei kochen und mit Ribisel-Erdbeere Fruchtaufstrich verfeinern.



Jause



WECKERL MIT CABA- NOSSI UND PAPRIKA

Kürbiskernweckerl, 3 kleine Cabanossi und dazu Paprikahälften in eine Jausenbox geben.



Mittagessen



DINKELREIS MIT GEMÜSE UND SALAT

„Dinkelreis mit Gemüse“ erhitzen. Pflücksalat waschen und mit Essig und Öl marinieren. Dazu ein Glas Orangensaft trinken.



Abendessen



GRILLKÄSE MIT BUNTEM GEMÜSE

Grillkäse in Sonnenblumenöl anbraten. Buntes Gemüse fertig garen und mit frischen Kräutern verfeinern.



DONNERSTAG



Frühstück



BEEREN HAFERFRÜHSTÜCK MIT MANDELDRINK UND FRISCHEM OBST

Beeren Haferfrühstück mit wenig heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Mandeldrink dazumischen und mit frischem Obst verfeinern.



Jause



APFEL MIT NÜSSEN

Apfel in Stücke schneiden und mit Nüssen und essfertigen Maroni in eine Jausenbox geben.



Mittagessen



SPINAT MIT SPIEGELEI UND ERDÄPFELSCHMARREN

Spinat zubereiten. Erdäpfel kochen, schälen, zerstampfen und mit Butter verfeinern. Dazu Spiegelei.



Abendessen



RINDSUPPE MIT SUPPENNUDELN UND GEMÜSE

Rindfleisch und Suppengemüse in Wasser kochen, abseihen. Suppennudeln kochen. Kleingeschnittenes Fleisch, Gemüse und Nudeln in die Suppe geben.



FREITAG



Frühstück

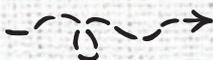


TOASTBROT MIT COTTAGE CHEESE UND GEMÜSE

Toastbrot toasten, mit Cottage Cheese bestreichen und mit geschnittenem Paprika belegen.



Jause

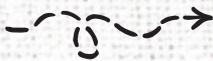


ROGGENWECKERL MIT SCHINKEN UND GEMÜSEAUFSTRICH

Roggenweckerl aufschneiden, Schinken mit Gemüseaufstrich füllen und einrollen. Weckerl damit belegen.



Mittagessen



APFELSCHMARRN MIT APFELMUS

Apfelschmarrn wärmen und mit Apfelmus servieren.



Abendessen



MINIWÜRSTEL MIT ERDÄPFELPÜREE UND ERBSEN

Erdäpfelpüree mit Milch kochen. Miniwürstel in Öl anbraten. Mit gegarten Erbsen servieren.





SAMSTAG



Frühstück



VANILLE-GRIESSBROT MIT FRÜCHTEN

Dinkelgriess mit Vanillemilch zu einem Brot kochen und mit frischen Früchten garnieren.



Jause



FRISCHKÄSE MIT PAPRIKASTIFTEN

Paprika in schmale Stifte schneiden, dazu Frischkäse Dip und Mais-Hirse Stangerl reichen.



Mittagessen



BIO-SCHINKEN- FLECKERLAUFLAUF MIT GRÜNEM SALAT

Schinkenfleckerlauflauf wärmen und mit mariniertem grünen Salat servieren.



Abendessen



PIZZA MIT MAIS

Pizza mit Mais und frischen Tomatenscheiben belegen und im Rohr backen.



SONNTAG



Frühstück



VOLLKORNWECKERL MIT FRUCHTAUF- STRICH

Dinkelvollkornweckerl mit
Butter und Fruchtaufstrich
bestreichen.



Jause

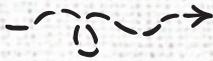


JOGHURT MIT OBST

Frisches Obst klein
schneiden und mit
Cremejoghurt verrühren.



Mittagessen



GEBRATENES HENDL MIT NUDELN UND KAROTTEN

Hendl im Rohr braten,
Vollkornnudeln in Wasser
kochen, Karotten schneiden
und in Öl braten.



Abendessen



EIERSPÄTZLE MIT SALAT

Eierspätzle: Spätzle zubereiten.
In einer Pfanne mit Eiern kurz
anbraten. Mit Salat servieren.




Mehr Infos online unter:

-  www.janaturlich.at
-  magazin.janaturlich.at
-  www.facebook.at/bio.janaturlich
-  www.twitter.com/ja_natuerlich
-  www.youtube.com/janaturlich2008
-  instagram.com/ja_natuerlich

Gib's bei:

BILLA

MERKUR

 **ADEG**

BIPA

Sutterlüty
MEIN LÄNDLEMARKT

in ausgewählten Filialen