

Der Ja! Natürlich Ernährungs-Plan

Kinderleicht und lecker: Passend zum Schulbeginn zeigt Ja! Natürlich mit dem Ernährungs-Stundenplan wie man den Kleinsten unter uns gesunde und ausgewogene Ernährung näher bringt.

„Richtig ernähren ist kinderleicht“ – Mit bewusster Ernährung kann man nicht früh genug anfangen, sie legt sozusagen den Grundstein für Gesundheit und Wohlbefinden bis ins Erwachsenenalter.

Das Beste dabei: Bio-Produkte schmecken gut und sind unkompliziert zuzubereiten. Mit dem Ja! Natürlich Ernährungs-Plan bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Kids die ideale Ernährung auf-tischen.



Der beste Start in den Tag: Das Bio-Frühstück

Für Kids besonders wichtig: Der richtige Start in den Tag. Ein Bio-Frühstück füllt die in der Nacht geleerten Energiespeicher wieder auf. Studien belegen: Kinder, die den Tag mit einer guten Mahlzeit beginnen, leisten in der Schule mehr.

So wird die Jause zum gesunden Erlebnis

Bio-Obst und -Gemüse in mundgerechten Stücken verführen Kids zur gesunden Knabberei zwischendurch – es muss nicht einmal geschält werden, da es ungespritzt und unbehandelt ist. Volle Leistung in der Schule braucht freilich viel Flüssigkeit: Wasser – eventuell gemixt mit Bio-Obst oder Gemüsesäften – ist der ideale Durstlöscher. Und auch naschen ist erlaubt: Bio-Naschereien wie Trockenfrüchte und Nüsse sind eine leckere Alternative zu Schokolade & Co.

Warme Mahlzeit: Nehmen Sie sich Zeit!

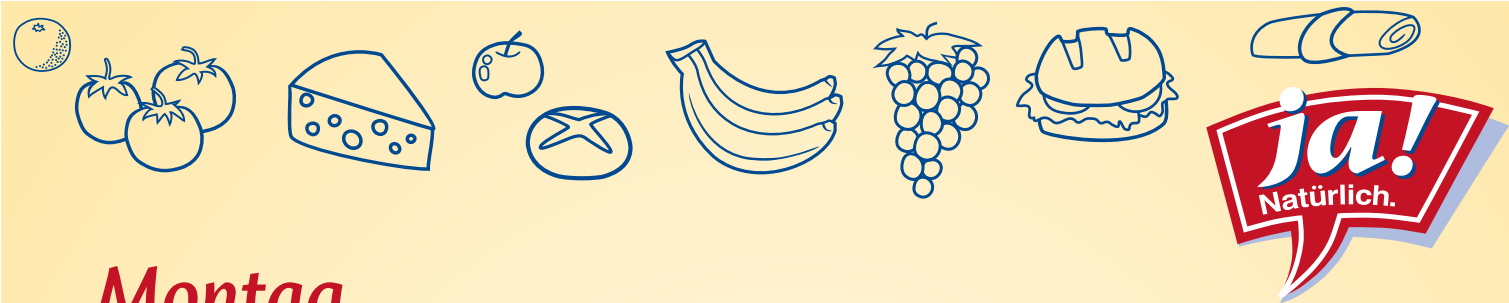
Bereiten Sie die Mahlzeiten in Ruhe zu, beziehen Sie Ihr Kind beim Zubereiten der Mahlzeiten mit ein, dann wird auch Ihr Kind lernen, sich für das Essen Zeit zu nehmen und es zu genießen. Mit viel Liebe zubereitet schmeckt´s auch ganz bestimmt.

Mein Tipp

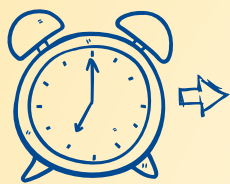
**von Mag. Margit Fensl,
Ernährungsexpertin von
Ja! Natürlich**

Kinder essen mit den Augen:
Eine bunte frische und abwechslungsreiche Bio-Mahlzeit weckt die Lebensgeister, macht Spaß und schmeckt.





Montag



Frühstück

Gekochte Hirse (1 Tasse Hirse mit 2 Tassen Wasser kochen), verrührte Eier darüber und anbraten.



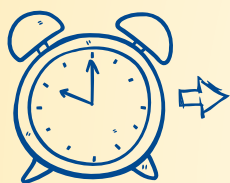
Ja! Natürlich Bio-Eier stammen zu 100% aus Österreich und Freilandhaltung mit bestem Bio-Futter.



Ja! Natürlich Bio-Goldhirse stammt ausschließlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft aus Österreich.



Für den **Ja! Natürlich Kräutertee** werden nur sorgsam ausgewählte Kräuter und Blüten aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet.



Jause

Ananas und Bananen klein schneiden und mit Cremejoghurt verrühren.



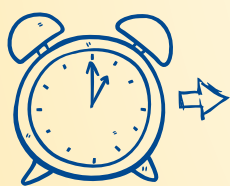
Bio-Cremejoghurt wird aus frischer Bio-Milch aus der Region Nationalpark Hohe Tauern gerührt und mit echter Buttermilch verfeinert.



Die Ja! Natürlich Bio-Ananas sind Fairtrade zertifiziert und kommen von der Bio-Bauern-Kooperative aus Costa Rica.



Bio-Bananen sind aus biologischem Anbau und Fairtrade zertifiziert, damit unterstützt Ja! Natürlich Sozialprojekte.



Mittagessen

Risottoreis kochen. Kürbis weich kochen. Mit geriebenem Käse mischen.



Der **Bio-Hokkaido Kürbis** kommt vom Bio-Bauern Lehner aus Oberösterreich. Man braucht ihn nicht schälen, da die Schale beim Kochen weich wird.



Der italienische **Arborio Bio-Risottoreis** wird streng nach den Vorgaben der biologischen Landwirtschaft erzeugt.



Der **Ja! Natürlich Tiroler Bio-Bergkäse** wird aus bester silofreier Bio-Rohmilch aus den Zillertalern Bergen gekäst.



Abendessen

Minigurken, Paradeiser und Feta schneiden. Mit Oliven, Olivenöl und Essig mischen. Dazu Baguette.



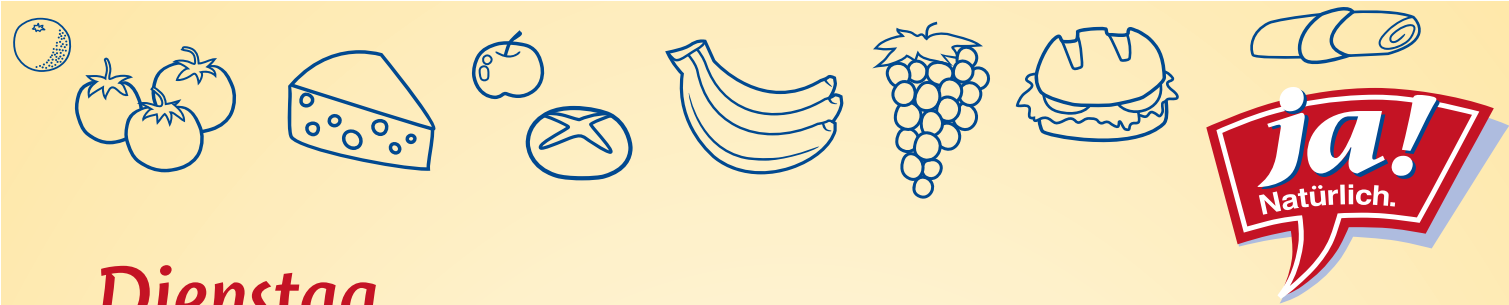
Bio-Minigurken und **Bio-Paradeiser** werden ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel angebaut.



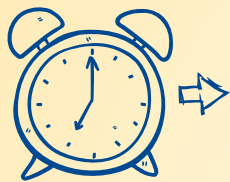
Bio-Feta: Gekäst aus reiner Bioschaf- und Bio-Ziegenmilch. Reich an wichtigem Eiweiß.



Bio-Oliven: Die Kalamata und die grünen Konservolea Bio-Oliven aus Chalkidiki haben ein weiches und saftiges Fruchtfleisch.



Dienstag



Frühstück

Müsli mit wenig heißem Wasser übergießen und quellen lassen, Joghurt dazu mischen.



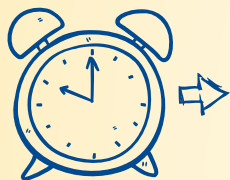
Basis Bio-Müsli besteht aus Weizen-, Hafer-, Roggen-, Gersten-, Reisflocken, Sonnenblumenkernen und Sesam. Reich an Ballaststoffen.



Regionen Bio-Joghurt Erdbeere Sonata hergestellt mit süßen Erdbeeren aus dem Mostviertel und mit österreichischem Bio-Rübenzucker veredelt.



Für den Ja! Natürlich **Früchtetee** werden nur ausgewählte Früchte und Blüten aus kontrolliertem Bio-Anbau verwendet.



Jause

Kornspitz mit Butter bestreichen, mit Gouda Scheiben und Kohlrabi Stiften belegen. Apfel dazu.



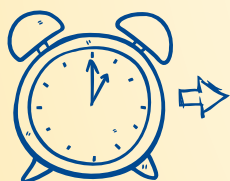
Das Bio-Getreide für den **Bio-Kornspitz** wächst ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel. Zu 100% aus Österreich.



Salzburger **Bio-Gouda** ist reich an Kalzium und wertvollem Eiweiß.



Die Ja! Natürlich **Bio-Kohlrabi** kommen in der Saison von dem burgenländischen Bio-Betrieb Binder.



Mittagessen

Putenschnitzel in Olivenöl anbraten. Gemüse zubereiten. Gekochten Reis dazu servieren.



Mediterrane Pfanne mit Bio-Gemüse: Zucchini, Paprika, Zwiebel, Brokkoli, Champignons, Oliven, verfeinert mit Olivenöl und Kräutern.



Die Ja! Natürlich **Freiland Bio-Pute** ist eine langsam wachsende Landrasse mit dem Namen „Kelly Bronze® Pute“. 100% gentechnikfrei.



Der **Bio-Jasminreis** natur von Ja! Natürlich stammt aus biologischem Anbau und wird strengstens kontrolliert.



Abendessen

Spaghetti kochen, Sugo erwärmen und mit geriebenem Bergkäse und buntem Blattsalat servieren.



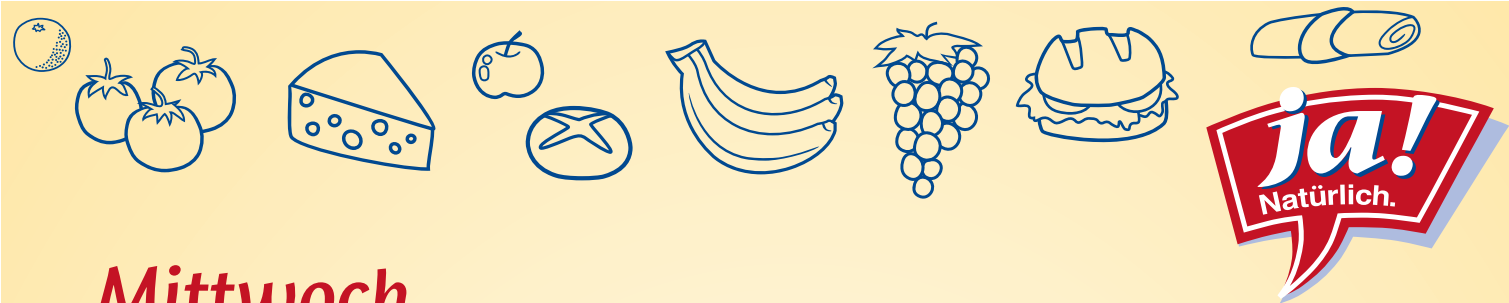
Zur Herstellung der **Vollkorn-Bio-Spaghetti** wird bester österreichischer Dinkel aus biologischer Landwirtschaft verwendet.



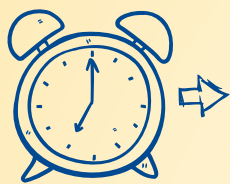
Bio-Sugo Basilico wird nach traditioneller Rezeptur hergestellt: Bio-Tomaten, Meersalz und Bio-Basilikum, ohne Zusätze!



Bunte Bio-Blattsalate: Köstliche Salate wie Bio-Endivie, Bio-Frisée, Bio-Zuckerhut und Bio-Radicchio.



Mittwoch



Frühstück

Toastbrot toasten mit Cottage Cheese bestreichen und Paprika garnieren. Dazu Fruchtetee.



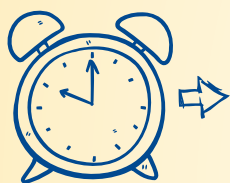
Das Bio-Getreide für den Ja! Natürlich **Bio-Mehrkorn-Toast** kommt aus dem Waldviertel, dem Weinviertel und dem Burgenland. Mit Dinkel.



Der cremige **Bio-Cottage Cheese** kommt aus dem oberösterreichischen Hausruckviertel und wird mit Bio-Kräutern verfeinert.



Bio-Gemüse wird ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel angebaut. **Bio-Paprika** sind reich an Vitamin C.



Jause

Apfel in Spalten schneiden. Dazu Nussmix und Vanillemilch reichen. Reich an Eiweiß.



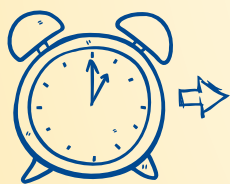
Der Ja! Natürlich **Bio-Topaz** ist eine alte widerstandsfähige Apfelsorte und kommt aus der Steiermark, NÖ und dem Burgenland.



Ja! Natürlich **Bio-Nuss Mix** enthält Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Paranüsse und Walnüsse.



Die **Bio-Vanillemilch** aus Bio-Milch der Region Nationalpark Hohe Tauern ist mit echter Bourbonvanille und ohne Aromen!



Mittagessen

Dinkel Ravioli zubereiten. Zerlassene Butter und frisches Basilikum darüber geben.



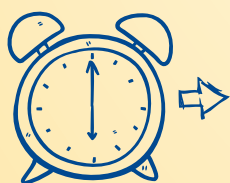
Die Ja! Natürlich **Bio-Dinkel-Ravioli** aus reinen Dinkelprodukten. Füllung aus cremigem Topfen und frischem Pesto Genovese.



Die Ja! Natürlich **Bio-Almbutter** kommt aus der Region Nationalpark Hohe Tauern.



Bio-Basilikum kommt vom Bio-Bauern Binder aus dem Burgenland. Ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel.



Abendessen

Erdäpfelpüree mit Milch kochen. Champignons schneiden, in Öl anbraten. Mit Roten Rüben Salat servieren.



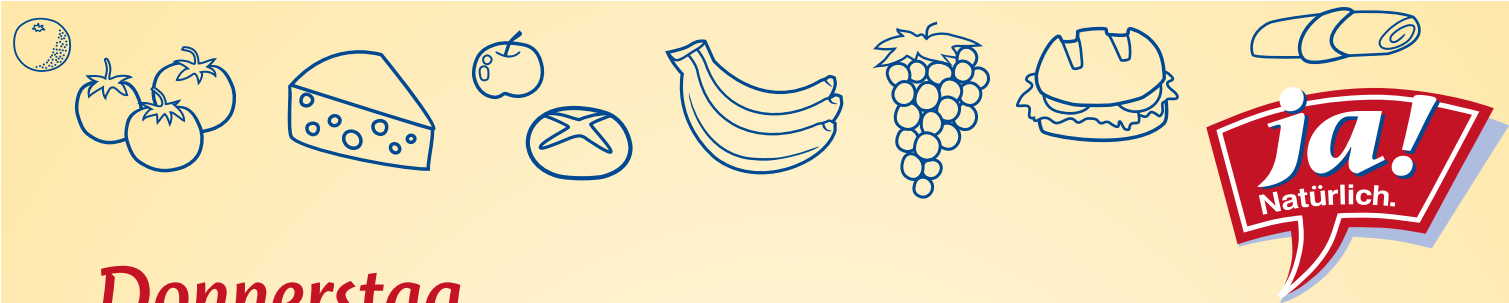
Im Wald- und Weinviertel bauen ausgewählte Bio-Bauern die Bio-Erdäpfel für das köstlich flaumige **Bio-Erdäpfelpüree** an. Ohne Zusätze!!



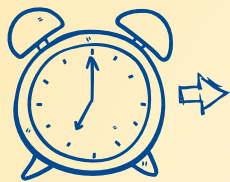
Die **Bio-Champignons** von Ja! Natürlich kommen aus biologischer Landwirtschaft. Täglich frisch von Hand geerntet.



Bio-Rote Rüben stammen aus der Steiermark und dem Weinviertel. Frei von Aromen, chem. Süßungs- und Konservierungsmitteln.



Donnerstag



Frühstück

Dinkelgrieß mit Milch zu einem Brei kochen und mit Erdbeer Fruchtaufstrich verfeinern.



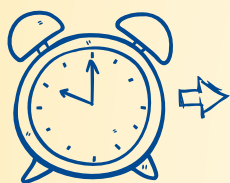
Der **Bio-Dinkelgrieß** stammt ausschließlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft aus Österreich und ist reich an Ballaststoffen.



Die frische **Bio-Vollmilch** von Ja! Natürlich kommt aus der Region Nationalpark Hohe Tauern und ist der Klassiker unter den Milchsorten.



Die Erdbeeren für den Ja! Natürlich **Bio-Fruchtaufstrich Erdbeer** stammen ausschließlich aus Österreich. 70% Fruchtanteil!



Jause

Gemüse Aufstrich auf Schinken streichen und einrollen. Dazu Roggenweckerl und Apfelsaft.



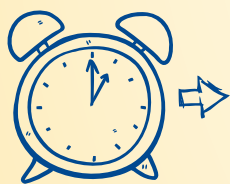
Der rein pflanzliche **Bio-Gemüseaufstrich** von Ja! Natürlich: Karotten, Erbsen, Mais und Sellerie verfeinern den Aufstrich. Laktosefrei.



Der hochwertige **Leichte Bio-Schinken** stammt vom Waldviertler Freiland Schwein. Mit 30% weniger Fett als ein herkömmlicher Sauna-Schinken.



Das Bio-Getreide für das Ja! Natürlich **Bio-Gebäck** kommt ausschließlich aus Österreich. Das **Roggy** aus 100% Roggenmehl.



Mittagessen

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



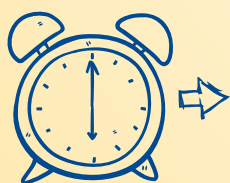
Für den Ja! Natürlich **Bio-Cremespinat** wird Bio-Spinat frisch geerntet, gewaschen und fein passiert. Verfeinert mit Milch und Rahm.



Alle Ja! Natürlich **Bio-Eier** stammen zu 100% von Hühnern aus Österreich in Freilandhaltung gefüttert mit Bio-Futter.



Bio-Erdäpfel kommen ausschließlich aus Österreich und wachsen ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel.



Abendessen

Kräuterseitlinge schneiden und in Öl kurz anbraten. Mit gekochten Nudeln mischen. Salat dazu.



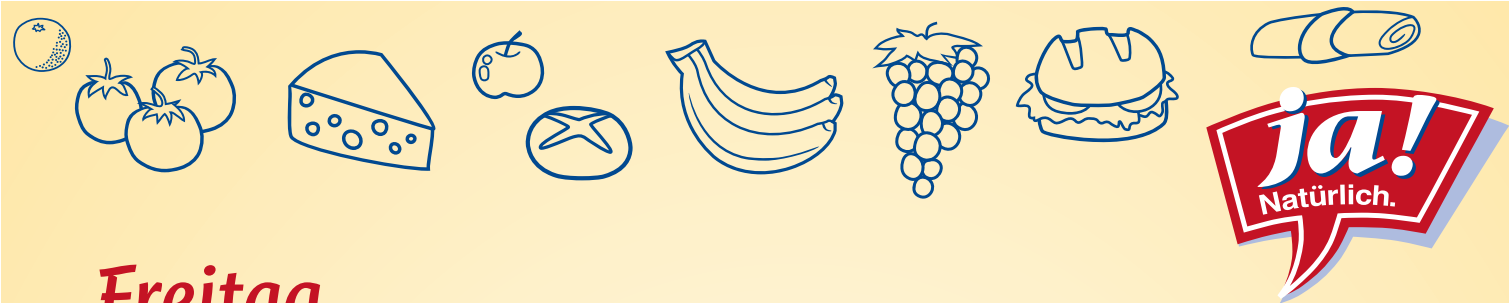
Die **Bio-Kräuterseitlinge** kommen vom Bio-Betrieb Edlinger aus dem Marchfeld. Roh und gebraten ein Genuss.



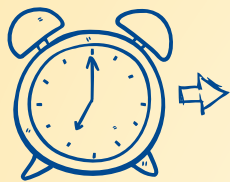
Ja! Natürlich **Bio-Vogerlsalat** wird vom Bio-Bauern Binder in der Region Nationalpark Neusiedlersee Seewinkel angebaut.



Zur Herstellung der **Bio-Vollkorn Spiralen** wird bester österreichischer Dinkel aus biologischer Landwirtschaft verwendet.



Freitag



Frühstück

Haferflocken mit Sojamilch kochen und klein geschnittene Äpfel darin kurz weich kochen.



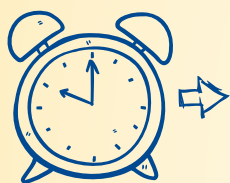
Bio-Haferflocken kommen ausschließlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft aus Österreich. Ballaststoffreich.



Bio-Soja Drink pur: Sojamilch stammt zu 100% aus Österreich und ist gentechnikfrei. Eine köstliche Alternative zu Kuhmilch.



Bio-Topaz ist eine alte widerstandsfähige Apfelsorte und kommt aus der Steiermark, Niederösterreich und dem Burgenland.



Jause

Geräucherter Saibling mit Butterbrot und Cocktail Paradeisern garniert.



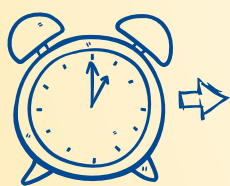
Das **Bio-Saiblingsfilet** geräuchert kommt aus der Region Nationalpark Gesäuse. Klares Gebirgswasser und biologische Fütterung.



Biologische Landwirtschaft bei Bio-Gemüse bedeutet biologisches, nicht genmanipuliertes Saatgut, gesunde Böden und Verzicht auf chemische Düngemittel und Spritzmittel.



Dinkelmehl und Dinkelvollkornmehl verleihen dem **Dinkel Brot** einen nussigen Geschmack. Mit Bio-Amaranth und Bio-Hirse.



Mittagessen

Broccolisuppe. Erdäpfelteig mit Obst füllen, in Wasser kochen, in Brösel wenden. Schokomilch.



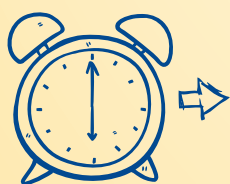
Bio-Broccolisuppe mit Bio-Gemüse ohne Zusatz von Aromen! Gemüsefond aus: Karotten, Sellerie, Champignons und Zwiebel.



Bio-Erdäpfelteig aus Wald- und Weinviertler Bio-Erdäpfeln, besonders flaumig für süße oder pikante Erdäpfelknödel.



Bio-Schokomilch aus Bio-Milch der Region Nationalpark Hohe Tauern ist mit echter Vollmilchschokolade verfeinert.



Abendessen

Gemüselaiichen im Backrohr braten, mit Kräuterrahmsauce servieren.



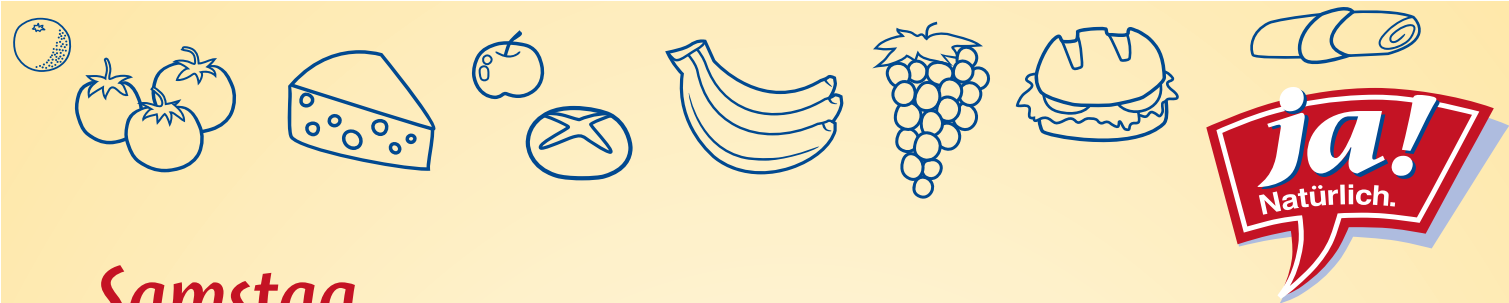
Mini-Gemüselaiichen: Sie zeichnen sich durch einen besonders hohen Gemüseanteil von 65% aus.



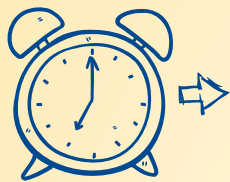
Bio-Kräuter stammen aus dem Burgenland und werden ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel angebaut.



Bio-Sauerrahm kommt aus bester Bio-Milch der Region Nationalpark Hohe Tauern.



Samstag



Frühstück

Topfen mit schwarzer Johannisbeer Konfitüre mischen und mit Cornflakes bestreuen.



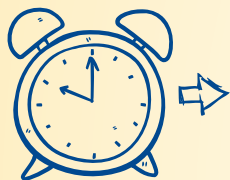
Der Ja! Natürlich Bio-Topfen wird aus frischer Bio-Milch von Almen des Salzburger Landes produziert.



Die schwarzen Johannisbeeren der Sorte Titania für die Ja! Natürlich Bio-Konfitüre extra stammen aus dem oststeirischen Hügelland.



Für die Ja! Natürlich Bio-Cornflakes wird Bio-Mais und Bio-Rübenzucker verwendet. Sie sind von Natur aus glutenfrei.



Jause

Mozzarella und Paradeiser schneiden. Balsamico Essig, Olivenöl und Basilikumblätter dazu geben.



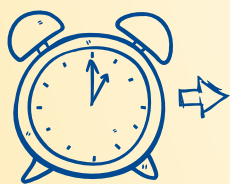
Der Ja! Natürlich Bio-Mozzarella aus Bio-Milch. Das Besondere ist seine traditionelle Herstellung im Ursprungsland Italien!



Bio-Paradeiser kommen in der Saison aus dem Burgenland und der Steiermark und in den Wintermonaten aus Italien.



Das Bio-Getreide für die Bio-Kornstange kommt dem Waldviertel, dem Weinviertel und dem Burgenland. Mit Samen und Saaten betreut.



Mittagessen

Bio-Huhn im Rohr braten mit gekochtem Dinkelreis und gekochten Karotten servieren.



Die Wiesen Bio-Hendl sind langsam wachsende Bio-Hühner. Stammen aus Freilandhaltung und werden mit Bio-Futter gefüttert.



Zucker Bio-Karotten aus österreichisch biologischer Landwirtschaft sind reich an Beta Carotin!



Waldviertler Bio-Dinkelreis - geschält und poliert - schnell und einfach wie Reis zubereiten. Eine hochwertige Alternative zu Reis.



Abendessen

Erdäpfel im Rohr 35 Minuten, Zucchini 25 Minuten, braten. Mit Crème fraîche und Kräutern servieren.



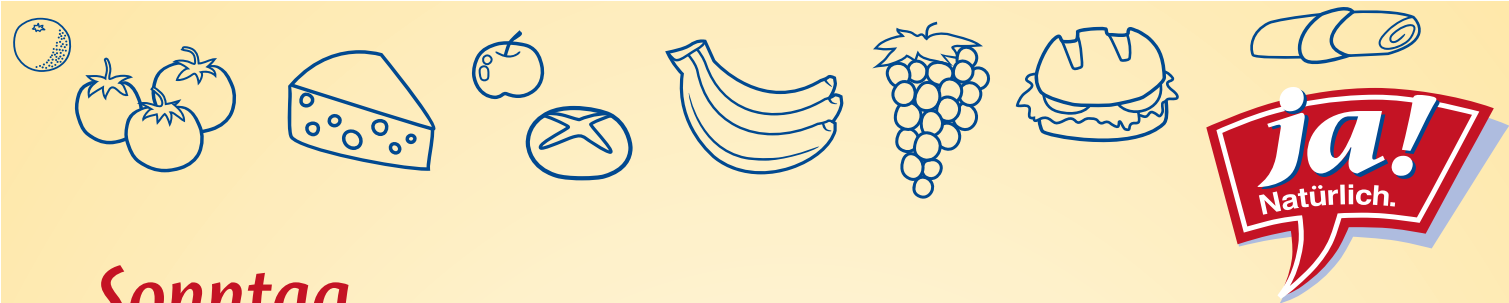
Die Ja! Natürlich Crème fraîche wird aus frischer Bio-Milch von Almen des Salzburger Landes hergestellt.



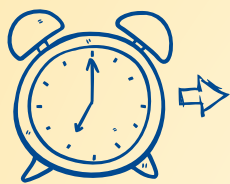
Bio-Zucchini werden ohne chemisch synthetische Spritz und Düngemittel angebaut.



Baby Bio-Erdäpfel können mit der Schale gegessen werden. Enthalten Vitamin C.



Sonntag



Frühstück

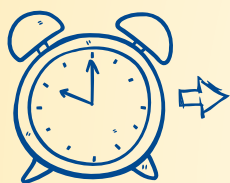
Dinkelweckerl mit Frischkäse bestreichen und mit Fruchtaufstrich verfeinern. Dazu Kräutertee.



Der **Bio-Dinkel** für das Ja! Natürlich Bio-Dinkelweckerl kommt natürlich aus Österreich. Zu 100% aus Dinkelmehl und somit weizenfrei.

Der Ja! Natürlich **Bio-Frischkäse** kommt aus dem Salzburger Land. Frei von Zusatzstoffen!

Die Früchte für den Ja! Natürlich **Bio-Fruchtaufstrich Marillen** stammen ausschließlich aus Österreich. Mit 70% besonders hoher Anteil an Marillen!



Jause

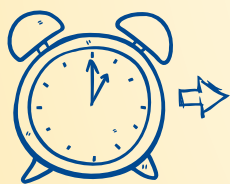
Brotscheibe mit Camembert und geschnittenem Paprika belegen und im Rohr überbacken.



Bio-Bergsteigerbrot: aus Österreich mit Roggen- und Weizenmehl, Kürbis- und Sonnenblumenkerne und Roggenvollkornmehl.

Ziegen Bio-Camembert ist ein milder Weichkäse mit Weißschimmel aus pasteurisierter Ziegen Bio-Heumilch.

Bio-Paprika werden ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel angebaut. Reich an Vitamin C



Mittagessen

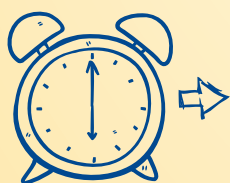
Paradeisersauce passt herrlich zu gekochtem Rindfleisch. Dazu Erdäpfelschmarrn servieren.



Aus **Bio-Passata** lässt sich eine köstliche Paradeisersauce zubereiten. Passata mit etwas Mehl/ Öl eindicken und etwas Zucker dazu.

Ja! Natürlich **Weide Bio-Jungrind** stammt ausschließlich von österreichischen Bio-Betrieben und wächst artgerecht beim Muttertier auf.

Waldviertler Speckige **Bio-Erdäpfel** werden ohne chemisch synthetische Spritz- und Düngemittel angebaut.



Abendessen

Spätzle zubereiten. In einem Topf mit geriebenem Emmentaler vermischen, kurz anbraten. Mit Salat.



Die **Bio-Eierspätzle** werden aus bestem Hartweizengrieß, Eiern aus Freilandhaltung und wertvollem Weizenkeimmehl zubereitet.

Der Ja! Natürlich **Bio-Emmentaler** wird aus bester tagesfrischer silofreier Bio-Rohmilch gekäst.

Der Ja! Natürlich **Bio-Kopfsalat** kommt im Sommer vom langjährigen Bio-Partner Erwin Binder aus dem Burgenland.