

Vorwort



Der Mittagstisch im Kindergarten ist viel mehr als eine Mahlzeit

Ernährung im Kindergarten ist ein heißes Eisen: Nicht immer sind die Kinder zufrieden, mitunter kommen dazu die Beschwerden der Eltern. Kinder sind aber grundsätzlich für vieles offen und besonders neugierig. Das sind die besten Voraussetzungen, um den Kleinen gesunde Ernährung häppchenweise näherzubringen. Obstspieße in Raupenform oder ein Gurkengesicht, das von der Brotscheibe lacht: Kinder sollen entdecken, dass gesunde Ernährung schmeckt und Spaß macht. Ist der Apfel bereits in der Kindheit der liebste Snack für zwischendurch, haben Schokoriegel und Chips auch im späteren Leben nur untergeordnete Bedeutung.

Der Kindergarten vermittelt neben dem Elternhaus als besonders prägender Lebensraum die Vielfalt der Lebensmittel schon im frühen Alter. Beim einladend gedeckten Mittagstisch erleben die Kinder im Kindergarten Essen als gemeinsame Aktivität, wobei gerade „Unbekanntes“ lieber einmal in der Gemeinschaft probiert wird. Ganz offensichtlich ist Essen für Kinder außerdem viel mehr als die bloße Nahrungsaufnahme:

Ein Tischgespräch stärkt die Sprachkompetenz, das Essen mit Besteck oder das Weiterreichen von Speisen die Motorik. Ebenso wird die Selbstständigkeit durch das Bestimmen, wie viel man wovon essen möchte, gefördert. In manchem Fall lernen die Eltern sogar etwas von den Kindern. Etwa, wie man auf einfache und preiswerte Weise gesunde Mahlzeiten zubereiten kann.

Bewegungsfreudige Kinder im Wachstum müssen mit den richtigen „Baumaterialien“ versorgt werden – und das in ausreichender Menge. Viele Gesundheitsprobleme von uns Erwachsenen finden ihren Ursprung in der falschen Ernährung im Kindesalter.

Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder auch psychische Probleme wie Depressionen können die Folge sein. Der Mittagstisch im Kindergarten ist also viel, viel mehr als eine bloße Mahlzeit, das ist eine bedeutende Weichenstellung für gesunde Ernährung und ein gesundes, beschwerdefreies Leben. Das belegt gerade diese **avomed**-Mappe, deren Lektüre ich Ihnen ans Herz legen möchte.

Ihr
DI Dr. Bernhard Tilg
(Landesrat für Gesundheit)

Vorwort



Liebe Mittagstischbetreiberin, lieber Mittagstischbetreiber,

gesunde Ernährung sollte bereits im Kindesalter beginnen. Durch verschiedene Umstände ist das leider oft nicht möglich. Die Hektik des Alltags oder verfälschte Lebensmittel erschweren den Umgang damit – dabei ist falsche Ernährung häufig die Ursache für viele Erkrankungen.

Ernährung hat gemeinsam mit Sport, Licht und der seelischen Gesundheit wohl den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Die Ernährungsweise wird jedoch häufig vernachlässigt. Kinder brauchen Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben: Der Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten wird nämlich im Kindesalter gelegt. Deswegen ist es notwendig, bereits im Kindergarten den Kleinsten gesunde und ausgewogene Ernährung „häppchenweise“ näherzubringen.

"Bruno Vitamini" setzt genau dort an: Kindern soll Genuss und Esskultur in Verbindung mit Basiswissen vermittelt werden. Der Kindergarten ist neben dem Elternhaus für Kinder ein zentraler Lebensraum und kann daher einen wichtigen Beitrag leisten. Als Mittagstischbetreiber können Sie Maßstäbe setzen! Durch Sie können Kinder entdecken, dass gesunde Ernährung schmeckt – und auch Spaß macht.

Die TGKK als Gesundheitskasse unterstützt damit ihre kleinsten Versicherten. Denn gesund sein und gesund bleiben schafft die Basis für ein ausgeglichenes Miteinander. Gemeinsam mit Bund, Land und TGKK in Zusammenarbeit mit dem **avomed**-Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol, möchten wir die Gesundheit unserer Kinder fördern und erhalten.

Werner Salzburger
(Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse)

Dr. Arno Melitopoulos
(Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse)

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die frühe Kindheit ist in vielen Bereichen eine sehr prägende Lebensphase, insbesondere auch was Ernährung, Bewegung und letztendlich Gesundheit betrifft. Gesundheitsschädigende Ernährungsgewohnheiten sind im Erwachsenenalter nur sehr schwer änderbar.

Ihnen wurde in Ihrer Funktion als Mittagstischbetreiber die verantwortungsvolle Aufgabe übertragen, sich um die Ernährung der Ihnen anver-



trauten Kinder zu kümmern. Diese Broschüre soll Ihnen aufzeigen, dass geschmackvoll und gesund keinen Widerspruch darstellt. Durch die richtige Wahl des Essens können Sie nicht nur einen wesentlichen Beitrag für einen gesunden Start ins Leben der Kinder leisten, sondern auch wesentlichen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten im späteren Leben nehmen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen!

Dr. Ludwig Gruber
(Vorsitzender **avomed**)

Priv. Doz. Dr. Susanne Kaser
(Projektleitung Ernährung)

Inhalt

Ernährung

Essverhalten	1
Ernährungskreis	2
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	3
Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat	3
Obst	4
Getränke	4
Milch und Milchprodukte	5
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	6
Fette, Öle, Süßigkeiten und Knabbergebäck	7
Empfohlene Lebensmittelmengen für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren	8
Convenience Produkte	9

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Zöliakie

Definitionen	1
Allergien	2
Unverträglichkeiten	3
Milchzuckerunverträglichkeit	3
Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit	3
Histaminunverträglichkeit	4
Zöliakie	5
Sicherer Einkaufen	8
Informationen für Kinderbetreuungseinrichtungen zur Allergeninformationsverordnung	9

Speiseplangestaltung

Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten	1
Rohplan vier Wochen	3
Speiseplan vier Wochen	4
Pikant vegetarische Gerichte	5
Fischgerichte	6
Musterspeisepläne	7
Der optimale Teller	11
Tipps und Tricks zur Verpflegung von Kindergartenkindern	12

Jausengestaltung

Ausgewogene Jause	1
Warum diese vier Bausteine nicht fehlen dürfen?	1
Was ist eine Portion?	2
Sind Süßigkeiten zur Jause erlaubt?	2
Warum ist keine Wurst dabei?	4
Weniger ist oft mehr	4
Jeder Tag ist anders und auch jedes Kind	4

Rezepte

Kontakte

Quellenverzeichnis

Weiterführende Literatur

Impressum

Essverhalten

Kindern Speisen mit dem Argument „Das ist gesund“ näher zu bringen, funktioniert meist nicht. Sie wählen ihre Lebensmittel nicht deshalb aus, weil sie gesund oder ungesund sind bzw. krank machen könnten.

Kinder wählen Speisen viel mehr aus anderen Gründen aus:

- Aussehen, Geschmack und Geruch
- Vorbild
- Sättigung

Aussehen, Geschmack und Geruch

Kinder essen mit allen Sinnen, das heißt, dass eine Speise nicht nur schmecken, sondern auch ansehnlich angerichtet werden sollte – wenn möglich mit unterschiedlichen Farben. Ebenso spielt der Geruch bei Kindern eine große Rolle. Die Geschmacksprägung beginnt bei Kindern bereits im Mutterleib. Über das Fruchtwasser lernen sie unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Aromen kennen.

Ein Kind muss ein neues Lebensmittel ca. 8–16 Mal probiert haben, damit es dessen Geschmack akzeptieren kann. Erst dann kann man auch sagen, ob ein Kind dieses Lebensmittel mag oder nicht.

Vorbild

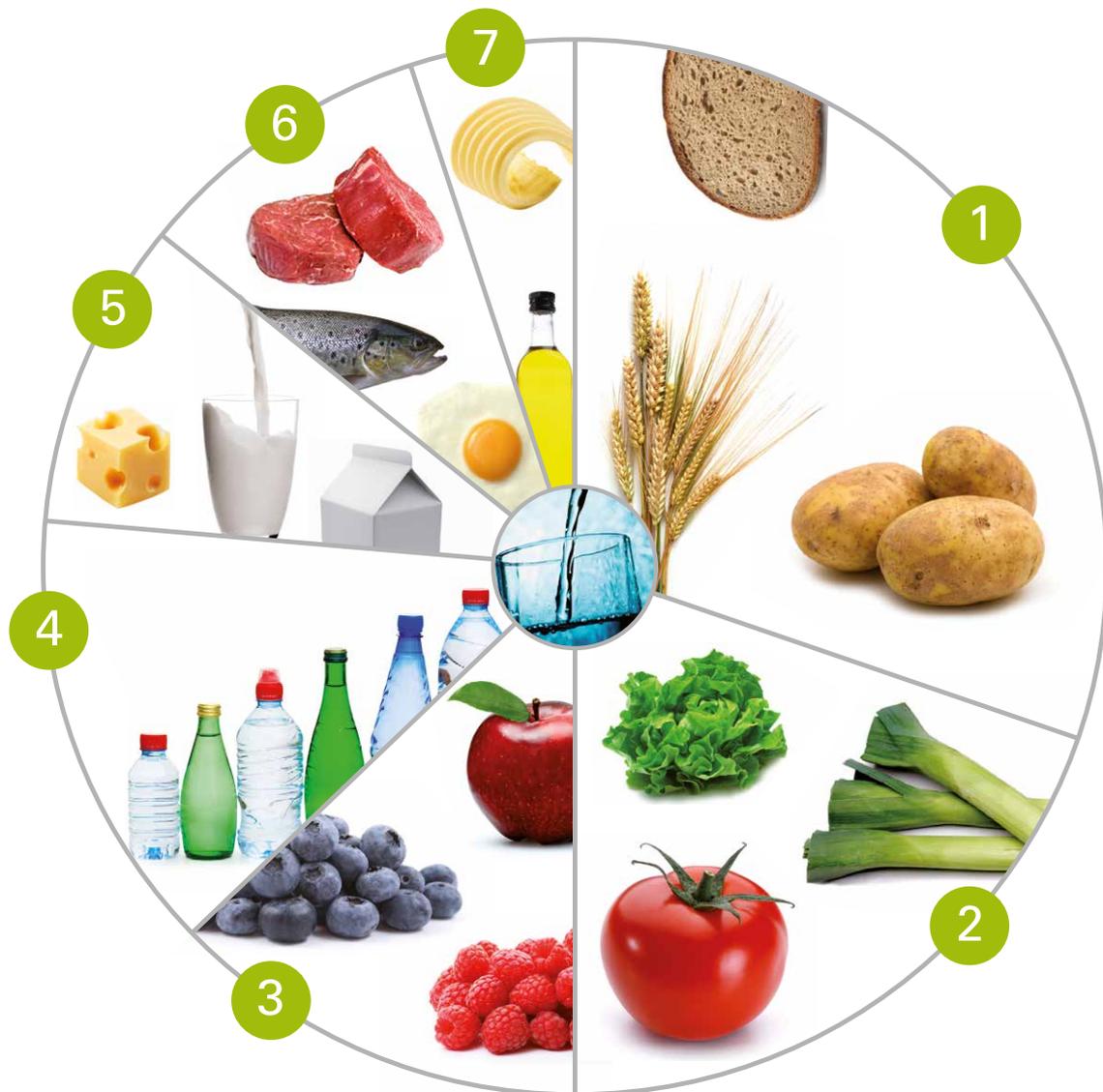
Wie in vielen anderen Bereichen imitieren Kinder ihre Eltern beim Essen. Bemerkenswert ist, dass die Kinder ihren Eltern in den Abneigungen viel ähnlicher sind als in den Vorlieben. Vorbildfunktion können auch KindergartenpädagogInnen, Geschwister und sogar andere Kindergartenkinder übernehmen.

Sättigung

Kinder essen, wenn sie hungrig sind und hören damit auf, wenn sie satt sind. Hunger und Sättigung sind primäre Motive für die Lebensmittelauswahl. Sekundäre Motive wie Langweile, Genuss, Stress, Belohnung etc. entwickeln sich erst später. Je älter ein Mensch ist, desto eher wählt er Speisen aufgrund von sekundären Motiven aus.



Der Ernährungskreis



1 Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

2 Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat

3 Obst

4 Getränke

5 Milch und Milchprodukte

6 Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

7 Fette, Öle, Süßigkeiten und Knabbergebäck

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreide und Getreideprodukte sind die wichtigsten Energielieferanten und in einer ausgewogenen Ernährung unentbehrlich. Durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen des B-Komplexes steigern sie die Konzentrationsfähigkeit und unterstützen die Versorgung der Nerven.

Kinder lieben meist Sättigungsbeilagen, weshalb sie eine sichere Alternative in jedem Menü sein können. Diese lassen sich in Form von Petersilienkartoffeln, Folienkartoffeln, selbstgemachtem Kartoffelpüree, Reis, Teigwaren, Knödeln, Polenta, Weizenkörnern, Couscous etc. anbieten. Alternativ können auch Grünkern, Dinkel, Buchweizen, Hafer oder Hirse eingebaut werden. Auf Produkte mit mindestens 25 % Vollkornanteil sollte täglich zurückgegriffen werden. Halbfertig- und Fertigprodukte (Pommes Frites, Krokette, Püree, Gnocchi etc.) sollten nur selten am Speiseplan zu finden sein.

Vollkorn

Vollkornprodukte werden aufgrund des höheren Ballaststoffanteils langsamer verdaut als geschälte Getreideprodukte und lassen sich gut in der Gemeinschaftsverpflegung verarbeiten. Beim Einführen von Vollkorn ist es sinnvoll, in kleinen Schritten vorzugehen (z.B. 1/3 Vollkornmehl in Teigen verwenden und dann langsam steigern). Durch die Quellfähigkeit wird bei der Verarbeitung mehr Flüssigkeit benötigt. Fein vermahlene Vollkornprodukte werden meist besser angenommen und auch besser vertragen. Andere Möglichkeiten in der Gemeinschaftsverpflegung sind auch noch Vollkornteigwaren, Vollkornbrot oder Getreideflocken (z.B. bei der Nachspeise) anzubieten. Die Verwendung von Vollreis ist gerade in der Verpflegung von Kindergartenkindern schwierig. Hier bietet sich als Alternative auch „parboiled“ Reis an, welcher einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen aufweist.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat

Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat enthalten viele Ballaststoffe sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Durch seinen hohen Anteil an Wasser weist vor allem Gemüse so gut wie keine Kalorien auf und kann somit als Magenfüller eingesetzt werden. Bevorzugt sollte frische oder naturbelassene tiefgekühlte Ware zum Einsatz kommen. Vitamine sind besonders hitzeempfindlich und somit ist eine nährstoffschonende sowie fettarme Zubereitung zu empfehlen. Vermehrt sollten Rohkost und Salate angeboten werden. Das Kochwasser aufzubewahren lohnt sich, da es viele wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe enthält, es kann z.B. für Suppen wieder verwendet werden. Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen liefern wertvolles Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sollten Hülsenfrüchte wöchentlich am Speiseplan stehen. Zu beachten ist, dass Hülsenfrüchte vor dem Verzehr gegart werden müssen.

Was gibt es beim Anbieten von Gemüse in der Verpflegung von Kindergartenkindern zu beachten:

- nicht alle Geschmäcker sind gleich
- bei Menüaushang Idole benutzen z. B. Popeye, Spartakus von Lazy Town etc.
- kindgerechte Bezeichnung (Brokkoli = grünes Bäumchen)
- Konsistenz und Zubereitung austesten
- Finger Food
- ansehnlich anrichten
- Salat mit Obst ergänzen
- Gemüse „hineinschummeln“ z. B. durch Pürieren



Obst

Obst enthält ebenso wie Gemüse wichtige Vitamine und Mineralstoffe. In der Gemeinschaftsverpflegung kann man Obst in Form von Stückobst, Kompott, Mus oder auch Milchmixgetränken anbieten. Neben Kompott oder Mus bei Mehlspeisen lässt sich Obst gut als Dessert verarbeiten. Viele Kinder mögen sehr saure Obstsorten weniger. Kombiniert mit Milch und Milchprodukten wird der saure Geschmack etwas überdeckt und von den Kindern besser angenommen. Häufig bevorzugen Kinder gekochte Obstspeisen. Regionales und saisonales Obst sollte beim Einkauf die erste Wahl sein. Wie auch bei Gemüse ist der Griff zum Tiefkühlregal (gerade in Wintermonaten) eine sehr gute Alternative.

Manche Mittagstischbetreiber bieten Obstkörbe anstatt eines Desserts an. So können die KindergartenpädagogInnen dies individuell zusätzlich z. B. am Nachmittag anbieten.

Wann hat was Saison?

Obst und Gemüse Saisonkalender geben Auskunft, wann es welche Sorten in Österreich erntefrisch oder aus österreichischer Lagerware gibt (siehe unter weiterführende Links www.umweltberatung.at). Durch den Kauf von saisonalen und regionalen Produkten kann die lokale Landwirtschaft gestärkt und ein Beitrag zum Umweltschutz geleistet werden.

Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, welche wichtig für die Gehirnentwicklung bei Kindern und für die Herz-Kreislauf-Gesundheit sind. Sie versorgen, wie auch Samen, den Körper mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

Getränke

Kinder reagieren sehr sensibel auf Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt. Deshalb sollte pro Tag ca. $\frac{3}{4}$ –1 Liter getrunken werden. Vorzugsweise sollten energiefreie bzw. –arme Getränke ange-

boten und gesüßte Getränke langsam reduziert werden. Kräutertees sollten abgewechselt und nicht als Durstlöcher getrunken werden, da sie eine pharmakologische Wirkung haben können.

GUT GEEIGNET	MÄSSIG GEEIGNET	NICHT GEEIGNET
Wasser Mineralwasser ungesüßter Tee (Früchtetee)	Verdünnungssäfte Fruchtsaft gespritzt Gemüsesäfte Smoothies (gespritzt)	Limonaden, Light-Limonaden koffeinhaltige Teesorten z. B. grüner, schwarzer und weißer Tee Eistee Kaffee Energydrinks Alkohol (auch kleine Mengen)



Light-Getränke

Kindern sollten generell keine Light-Produkte angeboten werden. Die Höchstmengen für die darin enthaltenen Süßstoffe werden bei den Kleinsten leicht überschritten. Obwohl diese Getränke keine bzw. weniger Kalorien haben,

findet eine Geschmacksprägung statt, was zum ständigen Konsum von süßen Getränken führen kann. Auch andere Lebensmittel mit Süßstoff sollten gemieden werden.

Milch und Milchprodukte

Gerade im Wachstum ist die Aufnahme von Kalzium über Lebensmittel unentbehrlich. Dieses Kalzium findet man in großen Mengen in Milch und Milchprodukten und dient als Baustein für unseren Körper.

Ein Kind soll dreimal täglich Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Diese können in der Gemeinschaftsverpflegung als Desserts (im Kuchen, in Joghurt- oder Topfencremen) oder im Rahmen der Hauptspeise (z.B. Parmesan zum Bestreuen, mit Käse überbacken, Mehlspeisen etc.) verwendet werden. Gemüsesticks mit einem Joghurt-Topfen-Dip bieten sich auch als Vorspeise an.

Butter, Schlagobers, Crème fraîche und Sauerrahm zählen zu den Fetten und werden somit nicht als Milchportion gerechnet. Bei Milch, Top-

fen, Joghurt und Käse kann bedenkenlos die normale Fettstufe verwendet werden. Jedoch sollten beim Einkauf den Natur-Varianten der Vorzug gegeben werden, da Fruchtjoghurts etc. einen sehr hohen Zuckeranteil aufweisen. Hier bietet es sich an, als Dessert naturbelassene Produkte mit frischen Früchten zu ergänzen.



Beispiel für Tagesmengen von Milch und Milchprodukten für ein Kindergartenkind:



125 ml Milch

+



20 g Käse

+



100 g Joghurt



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch und Wurst

Fleisch liefert viele wertvolle Inhaltsstoffe wie z. B. Eisen, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B12, B1, Zink etc. Um ein ausgewogenes Angebot all dieser Nährstoffe zu erhalten, ist es von Vorteil, Fleisch von verschiedenen Tierarten anzubieten. Grundsätzlich sollte beim Einkauf von Fleisch auf eine artgerechte Haltung geachtet werden. Vordergründig ist, dass es sich dabei um ein mageres Fleischteil (Filet, Schnitzel) handelt und eine fettarme Zubereitungsart gewählt wird.

Ein Kindergartenkind soll bis dreimal pro Woche eine Fleischportion erhalten. Eine Portion sollte dabei so groß wie ein Kinderhandteller sein. Wurst (z. B. als Belag am Pausenbrot) wird ebenfalls zu dieser Fleischmenge gerechnet. Auch hier sind wieder magere Sorten (z. B. Schinken, Krakauer, kalter Braten etc.) zu bevorzugen. Allerdings sollten diese Fleischerzeugnisse aufgrund ihres hohen Salzgehalts selten zum Einsatz kommen.

Fisch

Fisch ist eine wichtige Vitamin D-Quelle, welche zum Einlagern von Kalzium in die Knochen benötigt wird. Deshalb sollten Kinder mindestens eine Portion Fisch pro Woche zu sich nehmen (eine Portion ist ca. so groß wie die Handfläche eines Kindes). Dabei kann auch auf Tiefkühlfisch zurückgegriffen werden, jedoch sollte wie bei Fleisch eine fettarme Zubereitung bevorzugt werden. Zusätzlich liefert Fisch auch Jod und Omega-3-Fettsäuren sowie hochwertiges Eiweiß. Beim Anbieten von Fisch in der Gemeinschaftsverpflegung sollte darauf geachtet werden, dass keine Gräten zurückbleiben. Fisch lässt sich gut als Filet, auf Pizza, in Nudelgerichten oder in Form

Eier

Da ein hoher Verzehr von Eiern bei manchen Kindern zu erhöhten Blutfettwerten führen kann, werden nicht mehr als zwei Eier pro Woche empfohlen. Hier sollten auch Eier in Kuchen, Keksen, Backwaren, Aufläufen etc. beachtet werden. Bei der Verpflegung von Kindern sollte das vollständige Durchgaren von Eiern besonders gewissenhaft berücksichtigt werden.



eines Aufstrichs anbieten. Fischstäbchen werden zwar von vielen Kindern geliebt, sollten aber nicht jede Woche am Speiseplan stehen.

Fisch ist in den letzten Jahren hinsichtlich Nachhaltigkeit immer mehr in Verruf geraten. Hier kann beim Einkauf auf das ASC- bzw. MSC-Siegel geachtet bzw. vermehrt auf heimischen Süßwasserfisch zurückgegriffen werden (siehe unter weiterführende Links „WWF Fischratgeber“). Wird in diesem Zuge komplett auf den Einsatz von Meeresfisch verzichtet, wird empfohlen vermehrt Omega-3-Fettsäuren-reiches Öl, wie z. B. Rapsöl, zu verwenden.



Fette, Öle, Süßigkeiten und Knabbergebäck

Fette und Öle

Jedes Speiseöl ist durch bestimmte Eigenschaften hinsichtlich gesundheitlichen und küchentechnischen Nutzens charakterisiert. Raffinierte Öle weisen eine lange Haltbarkeit und hohe Temperaturbeständigkeit verglichen mit kaltgepressten Ölen auf. Zu den ernährungsphysiologisch wertvollsten Ölen zählt das Rapsöl, dicht gefolgt vom Olivenöl. Weshalb für den Einsatz in der Gemeinschaftsverpflegung vor allem raffiniertes Rapsöl zum Erhitzen und kaltgepresstes Olivenöl für die kalte Küche empfohlen wird. Aufgrund ihrer recht günstigen Fettsäurezusammensetzung können auch, je nach Vorliebe, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Lein- und Kürbiskernöl verwendet werden. Trotz vieler gesundheitlicher Vorteile sollten Pflanzenöle sparsam eingesetzt werden. Fettreiche Speisen wie Frittiertes, Paniertes oder

Raffiniertes Öl zum Erhitzen, kaltgepresstes für die kalte Küche verwenden.

sehr fette Saucen sollten maximal einmal pro Woche angeboten werden. Um den Anteil tierischer Fette in der Ernährung gering zu halten, sollten Crème fraîche und Sahne durch die fettärmeren Produkte Milch, Topfen und Joghurt ersetzt werden. Gemüsepüreesuppen und Saucen können mit Stärke, Kartoffeln oder Gemüse gebunden werden.



Süßigkeiten und Knabbergebäck

Süßigkeiten und Knabberereien gehören ebenfalls zu einer ausgewogenen Ernährung. Dabei ist aber die Menge entscheidend. Eine Kinderhand voll Süßigkeiten bzw. Knabberereien wird als maximale tägliche Empfehlung gesehen. In der Gemeinschaftsverpflegung können Süßigkeiten als Dessert angeboten werden. Beim Anbieten von Nachspeisen soll berücksichtigt werden, dass diese einen Anteil an Obst, Milch und/oder Milchprodukten enthalten.

Vor einer süßen Hauptspeise sollte eine Gemüservspeise (z. B. Gemüse- oder Hülsenfrüchtesuppe, Salat) angeboten werden. Milch, Milchprodukte und Früchte sollten in keiner Mehlspeise fehlen – z. B. Topfenfruchtknödel, Topfenauflauf mit Marillen, Kaiserschmarren mit Apfelmus.

Statt Schokoriegeln, Kuchen oder Fertigdesserts bieten sich folgende Alternativen an:

- Joghurt- und Topfenspeisen mit Früchten
- Obst(salat)
- Kompott oder Mus
- fettarme Kuchen mit Obstanteil

Zucker gilt es sparsam zu verwenden. Kuchen, Mehlspeisen oder Ähnliches können mit einem Vollkornanteil (mind. 25 %) zubereitet werden und es sollten fettarme Teige (z. B. Germ-, Strudel- oder Biskuitteig) gegenüber fettreichen Teigen (z. B. Plunder-, Blätter- oder Rührteig) bevorzugt werden.



Empfohlene Lebensmittelmengen für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren

LEBENSMITTEL-GRUPPE	EMPFOHLENE MENGE	1 PORTION ENTSPRICHT	
Getränke	6 Portionen/Tag	125 ml	ungesüßtes Getränk
Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat	3 Portionen/Tag	110 g 60 g 40 g 70 g	gekochtes Gemüse Rohkost Blattsalate gekochte Hülsenfrüchte
Obst	2 Portionen/Tag	60 g 125 ml	Obst Obst-/Gemüsesaft
Getreide und Kartoffeln	5 Portionen/Tag	40 g 40 g 150 g 50 g 130 g 120 g 40 g	Brot/Gebäck Müsli/Getreideflocken gekochte Teigwaren rohe Teigwaren gekochte Kartoffeln gekochter Reis/Getreide roher Reis/Getreide
Milch und Milchprodukte	„weiße“ Linie 2 Portionen/Tag „gelbe“ Linie 1 Portion/Tag	125 ml 100 g 50 g 20 g	Milch/Buttermilch/Trinkjoghurt Joghurt Topfen/Hütten-/Streichkäse Käse
Fisch	1–2 Portionen/Woche	60 g	Fisch
Fleisch und Wurst	3 Portionen/Woche	60 g	Fleisch/Wurst
Eier	2 Eier/Woche		
Fette und Öle	5 Teelöffel/Tag	bis zu 25 g	
Süßes und Knabbergebäck	max. 1 Portion/Tag (130-140 kcal)	1 ½ Rippen 25 g	Vollmilchschokolade Kartoffelchips

Convenience Produkte

Convenience Produkte werden täglich in der Küche (nicht nur in der Gemeinschaftsverpflegung) verwendet. Convenience Produkte sind vorbearbeitete Produkte, durch die sich die Arbeitszeit verkürzen lässt.

Eingeteilt werden sie je nach Verarbeitungsgrad in verschiedene Stufen:

CONVENIENCE STUFE		BEISPIEL
küchenfertige Lebensmittel	1	entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
garfertige Lebensmittel	2	Filet, Teigwaren, TK*-Gemüse, TK*-Obst
aufbereifertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver
regenerierfertige Lebensmittel	4	einzelne Komponenten, fertige Menüs
verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	kalte Saucen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts

*TK=Tiefkühl

Convenience Produkte sind in der Küche nicht mehr wegzudenken. Bei Verwendung sollte aber darauf geachtet werden, dass möglichst nur Produkte der Stufen 1 und 2 verwendet werden. Produkte der Stufen 4 und 5 sollten wenn möglich durch Stufe 1 und 2 ersetzt werden. Weiters

sollten der Zucker- und Salzgehalt des jeweiligen Produktes beachtet werden sowie ernährungsphysiologische, sensorische, ökonomische und ökologische Aspekte berücksichtigt werden. Tiefkühlware sollte Konserven, aufgrund des besseren Nährstoffgehaltes, vorgezogen werden.

E-Nummern

E-Nummern bezeichnen Stoffe, welche verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt werden. EU-weit wurden diese Zusatzstoffe mit Nummern versehen. Dabei kann es sich um folgende Unterklassen handeln:

E-NUMMER UNTERKLASSEN
Geschmacksverstärker z. B. Glutamat (E 620)
Geliermittel z. B. Pektine (E 440)
Farbstoffe z. B. Azofarbstoffe (E 102 Tartrazin)
Konservierungsstoffe z. B. Benzoesäure (E 210)

Durch E-Nummern erfasste Zusatzstoffe müssen nicht immer künstlich hergestellt sein. Es kann sich dabei auch um natürlich vorkommende Stoffe handeln z. B.:

E-NUMMER	STOFF	VERWENDUNG
E 101	Vitamin B2	Farbstoff
E 270	Milchsäure	Antioxidans
E 300	Vitamin C	Antioxidans

Als generelle Empfehlung gilt, dass man möglichst Produkte wählen soll, welche keine zu große Anzahl an E-Nummern aufweisen, da die Wirkung bei Kindern noch sehr wenig bekannt ist.

Definitionen

In immer mehr Kindergärten findet man Kinder mit Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten oder Zöliakie.

Was ist der Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit?

Häufig vermischen sich – gerade im Volksmund oder im Bereich der Alternativmedizin – die Begriffe Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit. Aus schulmedizinischer Sicht sind diese Begriffe aber streng zu trennen. Bei einer Allergie reagiert der Körper mit einer Abwehrreaktion des Immunsystems. Dies kann zu Ausschlag aber auch bis hin zu lebensbedrohlichen Symptomen wie Erstickungsanfällen oder einem Herz-Kreislaufstillstand führen. Solch eine

Abwehrreaktion kann schon durch sehr kleine Mengen des betroffenen Lebensmittels ausgelöst werden.

Bei einer Unverträglichkeit ist der Darm nicht imstande, einen bestimmten Bestandteil der Nahrung richtig abzubauen, da z. B. Enzyme komplett fehlen oder nur vermindert produziert werden. In diesem Fall kann der/die Betroffene gewisse Mengen problemlos zu sich nehmen, erst ab größeren Mengen kommt es zu Beschwerden (v.a. des Verdauungstraktes). Ab welchen Mengen diese Beschwerden auftreten, ist allerdings sehr unterschiedlich.

	ALLERGIE	UNVERTRÄGLICHKEIT
Ursache	immunologisch	enzymatisch
Auswirkung	kann lebensbedrohlich sein	mindert die Lebensqualität – vor allem Beschwerden des Verdauungstrakts
Beispiel	Milcheiweißallergie: Körper (Immunsystem) reagiert mit Antikörpern auf Eiweiß in der Milch → Abwehrreaktion (z. B. Husten, Erbrechen, Hautrötung)	Milchzuckerunverträglichkeit: Milchzucker kann im Darm nicht vollständig abgebaut werden → Beschwerden (z. B. Blähungen, Durchfall)



Allergien

Ob eine Allergie vorliegt oder nicht, sollte auf alle Fälle beim Arzt ausgetestet werden. Liegt wirklich eine ärztlich diagnostizierte Allergie vor, soll das entsprechende Allergen (Stoff, welcher nicht vertragen wird) gänzlich gemieden werden. Der Blick auf die Zutatenliste verrät, ob das zu vermeidende Allergen enthalten ist.

Seit 25.11.2005 gilt eine EU-weite Verordnung, welche besagt, dass glutenhaltige Zutaten sowie Allergene auf allen verpackten Lebensmitteln vermerkt sein müssen. Achten Sie am besten bereits beim Einkauf darauf. Weiters ist auch sorgfältiges Arbeiten beim Zubereiten unumgänglich, so dass

keine Kontamination stattfinden kann.

In der Praxis kann es hilfreich sein, einen Merkzettel zu verfassen, auf dem Name des Kindes, Kindergarten, Gruppe, Kontaktperson, Art der Allergie und eine Lebensmittelliste zu finden sind.

Untenstehend ist eine beispielhafte Vorlage angeführt, wie solch ein Merkzettel in der Praxis aussehen könnte – **nicht für die Umsetzung geeignet, unvollständiges Beispiel!**

ALLERGIE (z. B. KUHMITLCH – CASEIN)	
Name (des Kindes):	
Gruppe (des Kindes):	
Kontaktperson: z. B. Eltern	
GEEIGNETE LEBENSMITTEL	UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL
Sojamilch, Reis- und Haferdrinks	Milch aller Tierarten
kalziumreiches Gemüse	Milchprodukte aller Tierarten (Joghurt, Sahne, Topfen, Käse, Butter etc.)
evtl. auch bestimmte Produktnamen auflisten	Fertigprodukte, verarbeitete Produkte (z. B. Wurst, Gemüse, Aufstriche etc.)
Zutatenliste lesen!	

Das Kapitel Allergien gibt einen kurzen Einblick in ein sehr komplexes Thema und bedarf im Einzelfall umfangreicherer Informationen!



Unverträglichkeiten

Auch Unverträglichkeiten können beim Arzt mittels Atem- bzw. Bluttest diagnostiziert werden. Im Unterschied zu Allergien muss der betreffende Stoff nicht gänzlich gemieden werden.

Im Darm funktioniert der Abbau dieses Stoffes nicht ordnungsgemäß. Erst ab der Überschreitung einer gewissen Toleranzschwelle kommt es zu Beschwerden. Meist betreffen diese den Magen-Darm-Trakt (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen). Auch Hautauschlag, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen können Symptome sein.

Das Meiden von Lebensmitteln, welche reich am jeweiligen Stoff sind, vermindert die Beschwerden deutlich. Lebensmittel mit geringem bzw. mittlerem Gehalt sollten je nach Verträglichkeit in Maßen gegessen werden.

3

Allergien und Unverträglichkeiten, Zöliakie

Milchzuckerunverträglichkeit

Milchzucker kommt vor allem in Milch und Milchprodukten vor. Bei den meisten Betroffenen werden kleine Mengen Milchzucker vertragen, so dass Milch und Milchprodukte nicht zur Gänze

gemieden werden müssen. Untenstehende Tabelle zeigt eine Einteilung der Lebensmittel nach ihrem Milchzucker Gehalt. Vorsicht ist auch bei manchen Fertigprodukten geboten!

NIEDRIGER MILCHZUCKERGEHALT	MITTLERER MILCHZUCKERGEHALT	HOHER MILCHZUCKERGEHALT
Butter	Kefir	Molkepulver
Fetakäse	Butter-, Sauermilch	Kondensmilch
Lactosefreie Milch	Kaffeesahne	Molkenkäse
Lactosefreies Joghurt und Sahne	Topfen, Frischkäse	Magermilchpulver
Camembert, Rahmbrie	Joghurt, Fruchtjoghurt	Milchschokolade
Parmesan, Emmentaler, Tilsiter, Berg-, Alpenkäse, Edamer, Gouda, Mozzarella, Butterkäse	Sauerrahm/Crème fraîche	Eiscreme
	Schlagrahm	Tiermilch
	Hüttenkäse	Molke
	Haselnusscreme	

Milch und Milchzucker werden oft als Bindemittel, Hilfsstoff sowie Trägerstoff verwendet und findet man häufig als Zutat in folgenden Lebensmitteln:

- Schokolade
- Nuss-Nougat-Creme
- Eis, Desserts
- Brot und Backwaren
- Süßigkeiten
- Fertigsuppen, -sauce
- Salatdressings
- Bouillon, Gewürzmischungen
- Ketchup, Mayonnaise
- Fast Food
- Fleisch- und Wurstwaren
- Knödel
- Kroketten
- Kartoffelpüree
- Süßstofftabletten

Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit

Bei dieser Unverträglichkeit wird vor allem der Fruchtzucker im Obst zum Problem. Des Weiteren werden aber auch Zuckeralkohole, z. B. Sorbit, schlecht vertragen. Zuckeralkohole können in manchen Obstsorten vorkommen, aber man

findet sie auch in zuckerfreien Kaugummis und Bonbons, welche gänzlich gemieden werden sollten. Obstsorten mit mittlerem oder hohem Fruchtzucker Gehalt werden durch Beigabe von Traubenzucker besser vertragen.

NIEDRIGER FRUCHTZUCKERGEHALT	MITTLERER FRUCHTZUCKERGEHALT	HOHER FRUCHTZUCKERGEHALT
Zucker- und Honigmelone Mandarine, Banane Zitronensaft Verdünnungssirup (ohne Zusatz von Fruchtsaft oder Apfeldicksaft) aus Hollerblüten, Orange, Kirsche und Zitrone Beeren-Marmeladen Rhabarber	Beeren (Brom-, Stachel-, Preisel-, Heidelbeere etc.) Grapefruit, Orange, Ananas Kiwi, Wassermelone Honig Holunderbeere Feige Litchi	Dattel Birne Pfirsich Traube Nektarine Pflaume Marille Apfel

Folgende Lebensmittel weisen einen hohen Sorbitgehalt auf und sollten bei einer Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit gemieden werden:

- Trockenfrüchte
- Apfelkraut ungesüßt
- zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons
- Müsliriegel (mit Trockenobst)
- Wellnessgetränke

Histaminunverträglichkeit

Histamin bildet sich aus dem Eiweißbaustein Histidin. Durch langes Lagern, Warmhalten, Räuchern etc. wird diese Umwandlung beschleunigt. Generell gilt bei der Histaminintoleranz der

Grundsatz: „Je frischer das Lebensmittel, desto besser verträglich ist es.“ Dies trifft vor allem auf eiweißhaltige Lebensmittel zu.

HISTAMINARM	HISTAMINREICH
Frischkäse, Butterkäse, Mozzarella, Feta TK-Fisch Haselnüsse, Mandeln Bananen (eher grün) frisches Fleisch – ungeräuchert, ungeselcht, unmariniert wenig verarbeitete Lebensmittel Obst und Gemüse	reife Käsesorten Fischkonserven, geräucherter Fisch Fertiggerichte, -produkte Schokolade Tomaten, Hülsenfrüchte, Champignons, Spinat, Melanzani, Avocado, Brennessel Walnüsse Bananen (reif) Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwi, Ananas Meeresfrüchte lang gelagerte Nahrungsmittel, wieder aufgewärmte Speisen Geräuchertes, Geselchtes, Mariniertes (alkoholische Getränke z. B. Wein und Bier)

Jeder Mensch ist **anders** und **reagiert** daher auch unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel – manch einer verträgt Speisen, die ein anderer nicht essen könnte und umgekehrt. Deshalb ist es bei allen Unverträglichkeiten wichtig, dass jede/r einzelne Betroffene seine/ihre „eigene Linie“ findet.

Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, bei welcher der Körper auf den Inhaltsstoff Gluten (Klebereiweiß) reagiert. Bereits bei der Aufnahme kleinster Mengen kommt es zu Entzündungsprozessen, welche die Darmschleimhaut zerstören. Die Folge ist eine schlechtere Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen, was u. a. zu Mangelerscheinungen führen kann. Betroffene, die sich nicht an die Diät halten, haben ein erhöhtes Risiko für vielfältige und zum Teil sehr schwere Erkrankungen.

Die bisher einzige Therapie bei Zöliakie ist eine lebenslange und strenge glutenfreie Ernährung. Dadurch kann sich die Darmschleimhaut regenerieren und die volle Aufnahmefähigkeit erreichen.

Gluten findet sich in den untenstehenden Getreidesorten. Diese glutenhaltigen Getreidesorten und damit hergestellte oder kontaminierte Nahrungsmittel müssen bei Zöliakie gemieden werden!

GLUTENFREI		GLUTENHALTIG	
Mais	Soja	Weizen	Einkorn
Reis	Kastanienmehl	Roggen	Grünkern
Hirse	Johannisbrotkernmehl	Dinkel	Triticale
Teff	Lupinenmehl	Gerste*	Bulgur
Buchweizen	Guarkernmehl	Hafer**	Couscous
Amaranth	Kartoffel	Kamut	Malz*
Quinoa		Emmer	

*Bei betroffenen erwachsenen Personen schließt dies auch den Konsum von Bier aus.

**Bei Hafer ist die Verunreinigung durch Weizen und Gerste sehr hoch, weshalb nur eigens als glutenfrei ausgelobte Haferprodukte von Zöliakie-Betroffenen verzehrt werden dürfen.



Folgende Lebensmittelgruppen sind, in unverarbeiteter Form, ebenfalls glutenfrei:

- Nüsse und Samen
- Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Eier
- Fette und Öle

Besondere Vorsicht ist bei Fertigprodukten, Brot, Kuchen, Teigwaren, Süßigkeiten etc. geboten, da für deren Herstellung häufig glutenhaltige Zutaten verwendet werden (v. a. Weizen). Hier kann das Zeichen der durchgestrichenen Ähre Garantie geben, dass keine Glutenspuren enthalten sind. Solche Lebensmittel findet man in Reformhäusern und mittlerweile auch in vielen größeren Super-

marktketten. Beim Einkauf ist es bei allen anderen Produkten unausweichlich, die Zutatenliste zu kontrollieren. Kontamination ist durch Herstellung möglich (z. B. Polenta). Bei verpackten Lebensmitteln muss eine Zutatenliste angegeben sein, welche auch glutenhaltige Zutaten ausweist. Die Allergeninformation (inklusive Glutenverweis) ist seit 2014 auch bei unverpackten Lebensmitteln verpflichtend.



Offene Waren sind oft problematisch. Hier sollte man im Einzelfall genau nachfragen, mit welcher Sorgfalt bei der Herstellung gearbeitet wurde. **Im Zweifelsfall besser verzichten, denn diese Diät gilt es sehr streng einzuhalten!**

Beispiele Zutatenliste

Die folgende Tabelle zeigt Beispiele von Zutatenlisten auf verpackten Lebensmitteln und ob sie für eine glutenfreie Ernährung geeignet sind:

PRODUKT	BEISPIEL ZUTATENLISTE	ANMERKUNG
Backpulver	Zutaten: Backtriebmittel (Dinatriumdi-phosphat und Natriumhydrogencarbonat), Stärke	Stärke ist glutenfrei. 
Backpulver	Zutaten: Zucker Kakaobutter, Magermilchpulver , Kakaomasse, Süßmolkenpulver (aus Milch), Butterreinfett , Emulgator (Sojalecithin), Haselnüsse , Aroma Kakao: 30 % mindestens. Kann andere Nüsse und Weizen enthalten.	Weizen gehört zu den glutenhaltigen Getreidesorten. 
Topfencreme	Zutaten: 41 % Magertopfen , 31 % Rahmjoghurt , Zucker, Glucose-Fructosesirup, 4,5 % Nektarinen, 3,6 % Himbeeren, modifizierte Stärke, Molkenproteine , Speisegelatine, färbendes Konzentrat Karotte, Aroma	Glutenhaltige Zutaten müssen deutlich als solche bezeichnet werden. Dieses Produkt ist somit glutenfrei – siehe Seite 8. 
Grießpudding	67 % Vollmilch , 18 % Sahne , Zucker, 7 % Hartweizengrieß	Bei diesem Produkt ist die glutenhaltige Zutat deutlich als solche deklariert. 
Wurstware	Zutaten: Schweine- und Rindfleisch 75 %, Speck, Trinkwasser, Speisesalz, Kartoffelstärke . Stabilisatoren: Di-, Tri-, Polyphosphate, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Dextrose, Maltodextrin, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Ascorbinsäure, Gewürze, Aromen, Gewürzextrakte, Konservierungsstoff: Natriumnitrit	Diese Wurstware enthält keine glutenhaltigen Zutaten. 
Bio Cornflakes ungesüßt	Mais 100 %* *aus biologischer Landwirtschaft. Kann Spuren von Gluten . Soja, Milch, Mandel, Nüssen und Sesam enthalten.	Mais gilt als glutenfrei. Der Hersteller garantiert hier aber keine sichere Herstellung. Dieses Produkt kann mit Gluten kontaminiert sein. 

Hinweis: Die 14 wichtigsten Allergene (Stoffe bzw. Stoffgruppen) müssen in der Zutatenliste z. B. durch Schriftart oder Hintergrundfarbe hervorgehoben werden.

Für die küchentechnische Umsetzung sind folgende Punkte noch zu beachten, um Kontaminationen zu vermeiden:

- Auf Sauberkeit der Hände und Arbeitskleidung achten.
- Arbeitsflächen gründlich reinigen.
- Mehlstaub in der Küche bzw. neben den glutenfreien Lebensmitteln vermeiden.
- Während des Kochens nicht dieselben Kochlöffel, Messer, Schöpfer etc. für glutenhaltige und glutenfreie Speisen benutzen. Verwendung nur von sauberen Töpfen, Pfannen, Schneidbrettern, Sieben, Rührgeräten, Rührschlüsseln, Backformen, Backblechen, Brotschneidemaschinen etc.
- Backformen und Backbleche o. Ä. dürfen nicht mit glutenhaltigen Mehlen oder Bröseln bestreut werden.
- Glutenfreies Getreide darf nicht in einer Getreidemühle gemahlen werden, in der glutenhaltiges Getreide gemahlen wird. Gleiches gilt für Toaster, Fritteusen, Knetmaschinen, Zerkleinerer etc.
- Glutenfreie Speisen nicht im gleichen Fett oder Öl wie glutenhaltige Lebensmittel zubereiten. In der Pfanne immer zuerst die glutenfreien Speisen im frischen Fett oder Öl braten.
- Glutenfreie Teigwaren nicht im gleichen Salzwasser kochen, in dem vorher glutenhaltige Teigwaren gekocht wurden.
- Glutenfreie Speisen nicht mit glutenhaltigen Zutaten garnieren.
- Bewahren Sie glutenfreie Produkte immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln auf.



Eine Mitgliedschaft bei der Österreichischen Arbeitsgesellschaft für Zöliakie bringt viele Vorteile, da diese Informationen, Rezepte, Produktänderungen etc. an Betroffene weitergibt: www.zoeliakie.or.at



Sicherer Einkaufen

Ein EU-weites Kennzeichnungsgesetz gilt für alle verpackten und unverpackten Lebensmittel. Dieses soll AllergikerInnen und nahrungsmittelintoleranten Personen die Lebensmittelauswahl erleichtern. Unverarbeitete Lebensmittel bzw. Naturvarianten wie z.B. Frischobst, Naturjoghurt, Vollmilch etc. enthalten keine Zutatenlisten.

Gluten

- Glutenhaltige Zutaten und daraus hergestellte Erzeugnisse müssen vermerkt werden.
- Bei dem Vermerk „Stärke“ oder „modifizierte Stärke“ muss diese glutenfrei sein. Andernfalls muss sie als z.B. „Weizenstärke“ oder „modifizierte Weizenstärke“ bezeichnet werden, d.h. glutenhaltiges (Ursprungs-)Getreide muss angeführt werden.
- Diätetische Lebensmittel werden durch spezielle Verfahren glutenfrei gemacht, d.h. sie können aber trotzdem als Zutat Weizen o.Ä. enthalten.
- Vorsicht bei Suppen, Speisewürzen, Backpulver etc.: Diese können als Zutat Gluten (z.B. als Aromaträger) beinhalten. Bei Gewürzen oder Gewürzmischungen dürfen nur reine Gewürze und keine weiteren Zusätze verwendet werden. Anders ist dies bei Würstzubereitungen. Glutamat ist glutenfrei.
- Fleischkäse und Pasteten darf kein Weizen zugesetzt werden. Vorsicht ist bei Bratleberwurst, Maischerl, Kärntner Weißwurst und Bratblutwurst geboten, ebenso bei Schnitzgulasch in Aspik, faschierten Laibchen, Paniertem, gebundenen Saucen etc.
- Frischer Germ, Trockengerm und Hefeextrakt sind glutenfrei.
- Handelsüblicher Sauerteig ist meist glutenhaltig.
- Zucker, Konfitüren, Marmeladen und Honig dürfen kein Gluten enthalten.
- Seitan ist reines Weizeneiweiß und somit glutenhaltig. Naturtofu hingegen wird aus Soja hergestellt und ist glutenfrei. Vorsicht gilt bei verarbeiteten Tofuprodukten.
- Als glutenfreie Bindemittel können gemahlene Flohsamen, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Maisstärke, Pektin, Reisstärke und Tapioka verwendet werden.
- Glutenfreies Brot sollte nur von eigens dafür zertifizierten Bäckereien gekauft werden.
- Produkte mit dem Hinweis „Kann Spuren von Gluten enthalten“ o.Ä. bergen das Risiko, Gluten zu enthalten.

Milchzucker

Hinter diesen Begriffen der Zutatenlisten verbirgt sich Lactose:

- Milchzucker, Milch, Sahne, Rahm, Joghurt, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Molke, Molkenpulver

Milch und Milchzucker kommen häufig als Zutat in folgenden Lebensmitteln vor:

- Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Eis, Desserts, Brot und Backwaren, Süßigkeiten, Fertigsuppen und -saucen, Salatdressings, Bouillon, Gewürzmischungen, Ketchup, Mayonnaise, Knödel, Kartoffelpüree, Kroketten, Fast Food, Fleisch- und Wurstwaren, Süßstofftabletten

Stehen Milchzucker oder auch Fruchtzucker in der Zutatenliste weiter hinten, kann davon ausgegangen werden, dass der jeweilige Inhaltsstoff nur in sehr kleinen Mengen vorhanden ist. In diesen Fällen wird das Produkt daher von den meisten Betroffenen in der Regel gut vertragen. Gleiches gilt beim Zusatz „Kann Spuren von ... enthalten“.

Fruchtzucker und Sorbit

Hinter folgenden Begriffen verbergen sich Fructose oder Zuckeralkohole:

- Fruchtzucker, Fructose, Fructosesirup, Fructose-Glucosesirup, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Invertzucker, Sorbit(ol) – E 420, Diabetikersüße, Mannit(ol) – E 421, Xylit – E 967, Isomalt – E 953, Laktit – E 966, Maltit – E 965

Diese Lebensmittel enthalten häufig Sorbit:

- Diabetikerzucker, Diabetikersüßigkeiten, Trockenfrüchte, Apfelkraut ungesüßt, „zuckerfreie“ Kaugummis und Bonbons, Müsliriegel, Wellnessgetränke



Informationen für Kinder- betreuungseinrichtungen zur Allergeninformationsverordnung

Für wen gilt die Allergeninformationsverordnung?

Sie gilt für Lebensmittelunternehmen, einschließlich Anbieter von Gemeinschaftsverpflegung (z.B. Restaurants, Kantinen, Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser, Cateringunternehmen), die unverpackte Lebensmittel an EndverbraucherInnen abgeben.

Für den Inhalt verantwortlich und für nähere Informationen:

**Amt der Tiroler Landesregierung –
Landessanitätsdirektion**
Bozner Platz 6, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512 / 508 26 81
Fax: 0512 / 508 74 28 95
E-Mail: sanitaetsdirektion@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at

9

Allergien und
Unverträglich-
keiten, Zöliakie

Wer ist von der Allergeninformationsverordnung ausgenommen?

Das Servieren von Mahlzeiten und der Verkauf von Lebensmitteln durch Privatpersonen (z. B. bei Wohltätigkeitsveranstaltungen oder Schul- und Kindergartenfesten) sind von der Verordnung ausgenommen.

Welche Regelung gilt an den Schulen – und analog für alle Kinderbetreuungseinrichtungen?

Bringen Eltern oder Angehörige Kuchen zu einem Schulfest mit, dann sind sie von der Regelung ausgenommen (Privatpersonen). Ebenso sind beim Elternsprechtag z. B. die Schnittlauchbrote, die von den SchülerInnen verkauft oder mitgebracht werden, ausgenommen.

Nicht davon ausgenommen sind:

- Cateringunternehmen, die vom Elternverein z. B. für ein Schulfest beauftragt werden.
- Elternvereine, wenn sie die „tägliche Jause“ für die SchülerInnen organisieren und an die Stelle des Schulerhalters treten (statt Schulbuffets oder Schulrestaurants). Eine Allergeninformation ist zu geben bzw. muss der Schulerhalter dafür Sorge tragen, dass die Weitergabe der Informationen erfolgt.
- Elternvereine, wenn sie im Rahmen der Aktion gesunde Jause dem Schulerhalter die Zutaten zur Verfügung stellen. In diesen Fällen haben die Elternvereine ebenso für die Allergeninformationen zu sorgen.

Das bedeutet für die Betreuungseinrichtung:

- Speisen, die von den Kindern unter Aufsicht und Anleitung der Betreuung zubereitet werden und dann gemeinsam gegessen werden, sind ausgenommen (sofern dies nicht der täglichen Jause oder dem täglichen Mittagstisch entspricht).
- Speisen wie Kuchen oder Brötchen oder Obst oder Gemüse, die von Privatpersonen (Eltern, BetreuerInnen etc.) für Feiern in die Kinderbetreuungseinrichtung mitgebracht und dort verzehrt werden, sind ausgenommen.

Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten

Empfohlen wird, dass ein Speiseplanzyklus mindestens vier Wochen beträgt. Daraus ergibt sich, dass in der Gemeinschaftsverpflegung mit 20 Verpflegungstagen (5 Tage pro Woche) gerechnet wird. Anhand dieser Checkliste kann überprüft werden, welche der gewünschten Anforderungen bereits erfüllt werden. Die Ergebnisse können mit einer/m Diätologin/en des avomed, im Rahmen einer Schulung, besprochen werden.

Lebensmittelkomponenten

MINDESTANFORDERUNG	JA	NEIN	ANMERKUNG
18 x Getreide oder Getreideprodukte davon mind. 4 x Vollkornprodukte (25 % Vollkornanteil) davon max. 4 x Halbfertig- und Fertigprodukte (aus Kartoffeln)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf fettarme Zubereitung achten. Kartoffeln bevorzugt frisch zubereiten.
20 x Gemüse davon 8 x Rohkost oder Salat davon mind. 4 x Hülsenfrüchte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf nährstoffschonende und fettarme Zubereitung achten.
max. 10 x Fleisch davon mind. 5 x Gerichte mit geringem Fleischanteil davon max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf fett- und salzarme Zubereitung achten.
mind. 2 x Fisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf Nachhaltigkeit sowie fett- und salzarme Zubereitung achten.
mind. 8 x Milch/-produkte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf zuckerarme Zubereitung achten. Fettreiche Produkte sparsam einsetzen.
mind. 8 x Obst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf zuckerarme Zubereitung achten.
mind. 4 x Nüsse oder Samen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Salate, Brote, Backwaren, Desserts und Süßspeisen können mit Nüssen oder Samen ergänzt werden.
mind. 20 x Getränke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ungesüßte und koffeinfreie Getränke anbieten.

Speisenkomponenten

MINDESTANFORDERUNG	JA	NEIN	ANMERKUNG
max. 2 panierte/frittierte Speisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raffinierte Öle bevorzugen.
max. 4 x süße Hauptgerichte sollen immer Milch/-produkt enthalten sollen immer Obst und Gemüse enthalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf fett- und zuckerarme Zubereitung achten. Auf Gemüsevorspeise achten.
mind. 4 pikant-vegetarische Gerichte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf Nährwertzusammensetzung (ausreichend Eiweiß) achten.
Desserts auf Basis von Milch/-produkten und/oder Obst max. 4 x Feinbackwaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Auf fett- und zuckerarme Zubereitung achten.

Lebensmittelauswahl, Zubereitung, Speiseplangestaltung

MINDESTANFORDERUNG	JA	NEIN	ANMERKUNG
In der Küche werden vorwiegend Rapsöl oder andere pflanzliche Öle verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Beispiele für Pflanzenöle sind Sonnenblumen-, Maiskeim-, Oliven- oder Kürbiskernöl. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.
Fettarme Zubereitungsarten werden bevorzugt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fettarme Zubereitungsarten sind z. B. Dämpfen, Kochen, Braten, Dünsten, Grillen und Dampfgaren.
Bei den Speisen wird darauf geachtet, dass sie appetitanregend aussehen und die Farbzusammenstellung ansprechend ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jodiertes Speisesalz wird verwendet, jedoch sparsam eingesetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zum Würzen werden frische sowie tiefgekühlte Kräuter und salzarme Gewürze verwendet.
Hauptsächlich wird frisches oder tiefgekühltes Gemüse verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bei Tiefkühlware werden naturbelassene Produkte verwendet.
Auf eine zuckerarme Zubereitung wird geachtet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zuckeranteile laut Rezepten können reduziert werden. Verwendung von anderen Süßungsmitteln wird nicht empfohlen.
Sehr fettreiche Produkte werden durch weniger fettreiche ersetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fettreiche Milchprodukte sind Schlagobers, Mascarpone, Crème fraîche. Weniger fettreiche Milchprodukte sind Joghurt, Topfen 20 % Fett, Sauerrahm und Milch. Käsesorten bis max. 45 % F. i. T. sollten bevorzugt werden.
Zum Binden von Suppen und Saucen werden vorwiegend Mehl, Stärke, Getreideflocken, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln o. Ä. verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Der Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Es wird Fleisch von unterschiedlichen Tierarten verarbeitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fleisch aus artgerechter Haltung und magere Fleischteile bevorzugen.
Bei der Auswahl der Lebensmittel wird auf Saisonalität und Regionalität geachtet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Naturbelassene Tiefkühlprodukte bieten eine gute Abwechslung in der kalten Jahreszeit.
Für Kinder bis 3 Jahre sollen Nüsse nur in fein vermahlener Form gegeben werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei der Zubereitung der Speisen werden kein Alkohol, keine Alkoholaromen oder alkoholhaltige Lebensmittel verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Übersicht zur empfohlenen Mengenangabe für 4 bis 6-jährige Kinder sind im Kapitel 1: „Ernährung“ zu finden.

Auf den kommenden Seiten 3 bis 10 sind Unterlagen zu finden, welche für die Planung eines gesunden Speiseplans hilfreich sind:

- Vorlage (Rohplan vier Wochen)
- Beispiel eines Speiseplans nach den Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten (Speiseplan vier Wochen)
- Anregungen für vegetarisch pikante Gerichte und Fischgerichte
- Musterspeisepläne als Aushang für den Kindergartenalltag

Rohplan vier Wochen

WOCHE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Suppenbrühe mit Einlage		Gemüsesuppe	Gemüsesuppe/ Suppenbrühe mit Einlage und Samen/Nüsse	
Hauptspeise	Fleisch, Reis (parboiled), Salat	Couscous, Gemüse, Käse, Salat	Mehlspeise (25 % Vollkornanteil) mit Milch/-produkt, Obst	Spätzle mit Fleisch/ Wurstware, Salat	Pikanter Strudel vegetarisch mit Milch/-produkt, Kartoffeln
Nachspeise		Dessert mit Milch/-produkt und Obst			Obst roh

WOCHE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise			Hülsenfrüchte-suppe		Suppenbrühe mit Einlage
Hauptspeise	Fisch, Nudeln, Salat	Fleisch, Knödel, Salat	Vegetarische Pizza (25 % Vollkornanteil), Salat mit Samen/Nüssen	Rösti, Milch/-produkt, Gemüse	Fleisch, Getreide gekocht, Gemüse
Nachspeise	Dessert mit Milch/-produkt	Obst gekocht		Leichter Kuchen mit Obst	

WOCHE 3	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Suppenbrühe mit Einlage	Gemüsesuppe/ Suppenbrühe mit Einlage		Gemüsesuppe	
Hauptspeise	Fleisch, Spätzle, Gemüse	Vollkornnudeln, Pesto mit Samen/Nüssen, Käse, Hülsenfrüchtesalat	Fleisch, Polenta, Salat	Fruchtknödel, Milch/-produkt	Fisch, Kartoffeln, Salat
Nachspeise			Obst roh		Dessert mit Milch/-produkt

WOCHE 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise		Suppenbrühe mit Einlage			Hülsenfrüchte-suppe
Hauptspeise	Vollkorngetreide-Gemüse-Bratlinge mit Käse, Salat	Fleisch, Kartoffeln, Gemüse	Fisch, Reis (parboiled), Gemüse	Fleisch, Nudeln, Gemüse	Pikante Nocken mit Käse, Salat
Nachspeise	Leichter Kuchen mit Obst und Samen/Nüssen		Dessert mit Milch/-produkt	Obst roh	

Speiseplan vier Wochen

WOCHE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Sternchensuppe		Kohlrabi-Brokkolisuppe	Kürbispüreesuppe mit Kürbiskernen	
Hauptspeise	Reisfleisch mit Erbsen, Karottensalat	Couscous mit Gemüsesugo und Mozzarella, grüner Salat	Gefüllte Topfpalatschinken (Vollkornanteil) mit Marillenstücken	Spätzle mit leichter Schinkenrahmsauce, grüner Bohnensalat	Gemüsestrudel mit Kräuterjoghurtsauce, Petersilienkartoffeln
Nachspeise		Naturjoghurt mit Heidelbeeren			Trauben

WOCHE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise			Erbsenpüreesuppe		Backerbsensuppe
Hauptspeise	Thunfischnudeln, Vogerlsalat	Schweinsbraten mit Semmelknödel, Krautsalat	Pizza Margherita (Vollkornanteil), Gurkensalat mit Sonnenblumenkernen	Kartoffelrösti mit Kräuterdip und gebratenem Mangold	Hühnergeschnetzeltes, Zartweizen mit Kräutern und Paprikagemüse
Nachspeise	Ricottamousse auf Himbeerspiegel	Kirschkompott		Biskuitroulade	

WOCHE 3	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Grießnockerlsuppe	Tomatencremesuppe		Zucchini-püreesuppe	
Hauptspeise	Rindsragout mit Spätzle und glasierten Karotten	Vollkornpasta mit Basilikumpesto und Käse, weißer Bohnensalat	Mildes Chili con Carne mit Polenta, grüner Salat	Topfen-Zwetschkenknödel mit Nussbrösel, Milch	Überbackenes Dorschfilet mit Kartoffelpüree, gemischter Salat
Nachspeise			Obstsalat		Schokopudding

WOCHE 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise		Suppe mit Kräuterschnitten			Gelbe Linsensuppe
Hauptspeise	Vollkorndinkel-Gemüse-Bratlinge mit Käsesauce und Tomatensalat	Gebratene Hühnerstreifen mit Ofenkartoffeln und gedämpftem Brokkoli	Gebrautes Lachsfilet mit Reis-Gemüsesalat	Fleischlasagne mit Blattsalat	Spinatnocken mit Butter und Parmesan, Rohnensalat
Nachspeise	Apfel-Nusskuchen		Stracciatellacrème	Birne	

Pikant vegetarische Gerichte

Nudeln/Pizza

- Tortellini/Ravioli mit Tomatensauce, geriebenem Käse und Salat
- Spaghetti mit vegetarischem Sugo, geriebenem Käse und Salat
- Käse-Makkaroni mit Salat
- Vegetarische Lasagne (z. B. Spinat-, Zucchini-, Spargel-, Auberginenlasagne) mit Salat
- Nudeln mit Pesto (z. B. Basilikum, Bärlauch, Tomaten, Rucola) und Salat
- Asiatische Nudel-Gemüsepfanne
- Nudel-Gemüse-Auflauf
- Schlutzkrapfen/Schlipfkrapfen mit Butter, Käse und Salat
- Krautfleckerl
- Pizza-Schnecken mit Salat
- Vegetarische Pizza (z. B. Spinat-, Tomaten-, Ananaspizza) mit Salat

Kartoffeln

- Gemüse/Hülsenfrüchte-Kartoffeleintopf
- Gnocchi mit Tomatensugo oder Kürbissauce und Käse
- Kartoffelpuffer mit Dip und Gemüse/Salat
- Kartoffel-Gemüse-Auflauf/Gratin
- Pellkartoffeln mit Topfen-Kräuter-Mousse und Salat
- Gemüsegröstl mit Ei

Reis

- Risotto (z. B. Kürbis-, Spinat-, Pilzrisotto) mit Salat
- Gemüsecurry mit Reis
- Gemüse-Reispfanne
- Gemüse-Reissalat mit Käse
- Gratiniertes, mit Reis gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)

Polenta

- Überbackene Polentascheiben/Polentapizza mit Salat
- Gratiniertes, mit Polenta gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)
- Schwammerlragout mit Polentanockerl und Salat

Diverse Getreide

- Gemüse-Getreidelaiabchen (z. B. Hirse, Grünkern, Bulgur, Hafer) mit Sauerrahmdip und Salat
- Gerstotto (Risotto aus Gerste) mit geriebenem Käse
- Gratiniertes, mit Getreide (z. B. Reis, Polenta, Gerste, Hirse, Amaranth, Quinoa) gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)
- Getreide-Gemüse-Salate mit Ei oder Käse

Hülsenfrüchte

- Gefüllte Tortilla: Gemüsesugo mit Kidneybohnen und Mais, Salat, Käse/Joghurtsauce
- Nudeln mit Gemüse-Sojaschnitzel-Sugo und Käse
- Kichererbsencurry mit Reis
- Gemüse-/Hülsenfrüchte-Kartoffeleintopf
- Gratiniertes, mit Getreide und Hülsenfrüchten gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)

Hausmannskost

- Spinatknödel, Rohnenknödel, mit Butter, geriebenem Käse und Salat
- Gebratene Serviettenknödel mit Ei und Salat
- Topfenockerl mit Butter und geriebenem Käse, Salat
- Schwammerlgulasch mit Knödel und Salat
- Pikant gefüllte Palatschinken mit Kräutersauce
- Spinat-Kartoffel-Schafskäsestrudel mit Joghurtsauce
- Gemüse-, Kürbis-, Kraut-Kartoffelstrudel mit Kräutersauce
- Käsespätzle mit Salat
- Pikante Topfentaschen mit Salat
- Käse-Gemüsetoast mit Salat

Fischgerichte

Fisch

- Lachslasagne mit Salat
- Nudeln mit leichter Zucchini-Lachssauce
- Gebratenes Fischfilet mit buntem Reis-Gemüsesalat
- Lachsrisotto mit Salat
- Gebratener Fisch mit Gemüserisotto
- Gegrilltes Fischfilet auf mediterranem Gemüse mit Bulgur
- Fischfilet in Sesampanade gebraten mit Kürbispüree und Blattsalat
- Gedämpfter Fisch mit Kräutersauce, Polentaschnitte und Paprikagemüse
- Mediterrane Fisch-Gemüsepfanne
- Buntes Fischcurry mit Couscous
- Schollenfilet Pariser Art mit Petersilienkartoffeln und Gemüse
- Fisch vom Grill mit Brokkolicreme und Tomatenreis
- Gebackenes Fischfilet oder Nuggets mit Sauerrahmdip, Dillkartoffeln und Salat
- Gebratene Fischlaibchen mit Kartoffelpüree und Salat
- Fischburger mit Wedges und Salat
- Fischgröstl mit Salat
- Fischstäbchen mit Kartoffel- und Gurkensalat
- Lachs-Spinatstrudel mit Sauerrahmsauce
- Nudeln mit Thunfisch-Gemüsesugo
- Fischwrap



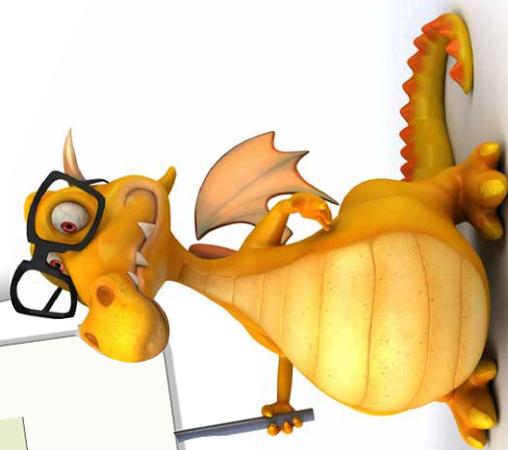


SPEISEPLAN

WOCHE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Sternchensuppe		Kohlrabi-Brokkolisuppe	Kürbispüreesuppe mit Kürbiskernen	
Hauptspeise	Reisfleisch mit Erbsen, Karottensalat	Couscous mit Gemüsesugo und Mozzarella, grüner Salat	Gefüllte Topfpalatschinken mit Marillenstücken	Spätzle mit leichter Schinkenrahmsauce, grüner Bohnensalat	Gemüsestrudel mit Kräuterjoghurtsauce, Petersilienkartoffeln
Nachspeise		Naturjoghurt mit Heidelbeeren			Trauben

SPEISEPLAN von bis

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WOCHEN 2					
Vorspeise			Erbsenpüreesuppe		Backerbsensuppe
Hauptspeise	Thunfischnudeln, Vogelsalat	Schweinsbraten mit Semmelknödel, Krautsalat	Pizza Margherita, Gurkensalat mit Sonnenblumen- kernen	Kartoffelrösti mit Kräuterclip und gebratenem Mangold	Hühnergeschnet- zeltes, Zartweizen mit Kräutern und Paprikagemüse
Nachspeise	Ricottamousse auf Himbeerspiegel	Kirschkompott		Biskuitroulade	



SPEISEPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WOCHE 3					
Vorspeise	Grießnockerlsuppe	Tomatencremesuppe		Zucchini-püreesuppe	
Hauptspeise	Rindsragout mit Spätzle und glasierten Karotten	Pasta mit Basilikumpesto und weißer Bohnensalat	Mildes Chili con Carne mit Polenta, grüner Salat	Topfen-Zwetschenknoedel mit Nussbrösel, Milch	Überbackenes Dorschfilet mit Kartoffelpüree, gemischter Salat
Nachspeise			Obstsalat		Schokopudding

SPEISEPLAN

WOCHENKATEGORIE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise		Suppe mit Kräuterschnitten			Gelbe Linsensuppe
Hauptspeise	Dinkel-Gemüse-Bratlinge mit Käsesauce und Tomatensalat	Gebratene Hühnerstreifen mit Ofenkartoffeln und gedämpftem Brokkoli	Gebratenes Lachsfilet mit Reis-Gemüsesalat	Fleischlasagne mit Blattsalat	Spinatnocken mit Butter und Parmesan, Rohnensalat
Nachspeise	Apfel-Nusskuchen		Stracciatella-crème	Birne	

10

Speiseplan-gestaltung



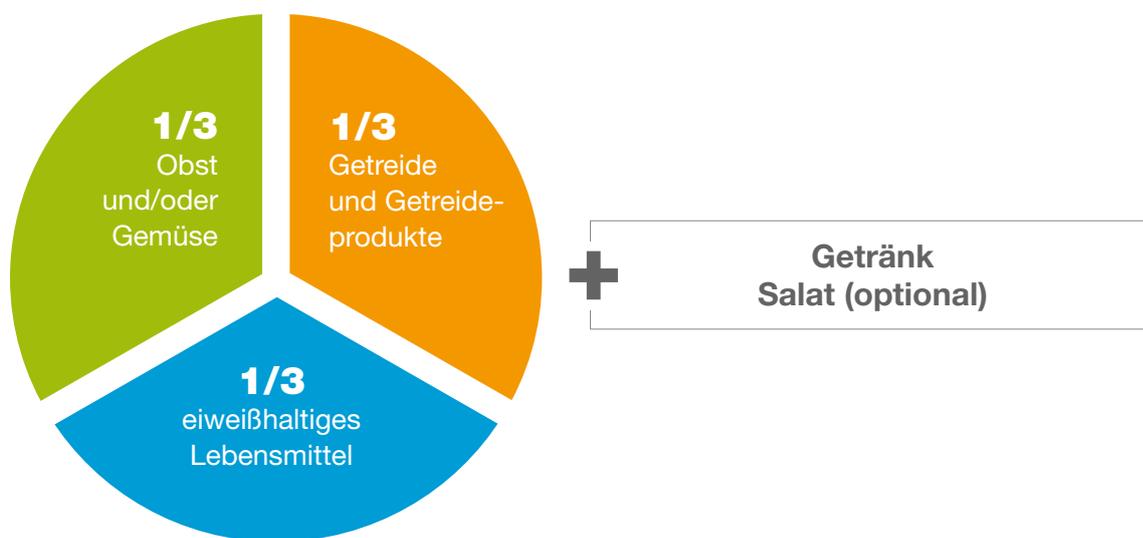
Der optimale Teller

Die optimale Tellerzusammensetzung soll einerseits die Lebensmittel berücksichtigen, aus denen sich eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt, andererseits soll auch das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen verdeutlicht werden:

Neben einem zuckerfreien Getränk sollten reichlich Gemüse oder Obst, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt) sowie ein eiweißhaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) verwendet werden.

Optional kann zusätzlich oder anstatt Gemüse ein Salat gegeben werden. Hülsenfrüchte können sowohl zum Gemüse, aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Stärkeanteils aber auch den anderen beiden Komponenten zugeordnet werden.

Bezüglich des Mengenverhältnisses sollte der Teller, wie in der Grafik ersichtlich, geteilt werden:



Warum sollten die oben genannten Komponenten auf jedem Teller zu finden sein?

- **Gemüse/Obst** enthält wenig(er) Kalorien und liefert wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- **Stärkebeilagen** tragen wesentlich zur Sättigung bei und versorgen das Gehirn mit Energie.
- **Eiweiß** dient unserem Körper als wichtiger Baustein (z. B. Knochen) und unterstützt bei vielen Funktionen (z. B. Transport von Nährstoffen).

Handhabung bei zusammengesetzten Mahlzeiten:

Die Umsetzung des optimalen Tellers gestaltet sich bei Speisen, bei denen die verschiedenen Lebensmittel in einem Gericht vereint sind (z. B. Pizza, Lasagne, Aufläufe), schwieriger. Folgende Tipps helfen, auch bei diesen Speisen die optimale Tellerzusammensetzung erreichen zu können:

- Stärkeanteil nicht zu groß gestalten
- Gemüse-/Obstanteil erhöhen
- Fleischmengen sowie Eier verringern
- Mahlzeit mit einem Salat ergänzen
- fettarme Zubereitung beachten

Tipps und Tricks zur Verpflegung von Kindergartenkindern

Ziel in der **Gemeinschaftsverpflegung** ist, eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung für die Kindergartenkinder anzubieten. Die **Esssituation** soll dem des **Familiäres** ähnlich sein. Die **Richtlinien zur Verpflegung von Kindergartenkindern** erleichtern es, dieses Ziel zu erreichen. Folgende **Tipps** sind für **Küchen- und KindergartenmitarbeiterInnen** zusätzlich noch hilfreich:

Speiseplangestaltung

- Der Speiseplan wird in der beliebten Einrichtung für alle zugänglich ausgehängt.
- Allgemeine Bezeichnungen (wie "Tagessuppe") vermeiden und/oder durch genauere Beschreibungen ersetzen bzw. ergänzen.
- Gemüse(bei)lagen genau beschreiben (z. B. statt Gemüsecremesuppe -> Kürbiscremesuppe).
- Mahlzeiten mit Vollkornanteil werden von Kindern besser angenommen, wenn sie nicht als solche ausgelobt werden.
- Der Speiseplan soll kindgerecht gestaltet sein, d.h. mit Farben, Bildern und einfachen, evtl. fantasievollen Bezeichnungen ergänzen. Dabei aber nicht auf allgemein gültige Bezeichnungen vergessen.
- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen (maximal dreimal Hauptmahlzeit und Nachspeise bzw. mindestens zweimal Suppe und Hauptmahlzeit).
- Die Hälfte aller angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen.
- Gerichte so wählen, dass sie entweder schweinefleischfrei sind oder sich leicht zu solchen umändern lassen.
- Gleiche Speisetypen (z. B. Nudelgerichte, süße Mehlspeisen, Aufläufe etc.) an unterschiedlichen Wochentagen anbieten.
- Kinderlebensmittel und Fertiggerichte sollen wenig, wenn möglich gar nicht angeboten werden.

Essatmosphäre

- Der Raum soll freundlich gestaltet, gut belüftet und mit alters- und größengerechten Möbeln ausgestattet sein.
- Für die Mahlzeiten ausreichend Zeit einplanen.
- Kinder können in Vorbereitungen miteinbezogen werden, z. B. Tischdecken.
- Das Schöpfsystem erinnert an zuhause. Buffet überfordert Kinder.
- Rituale geben Sicherheit und Orientierung z. B. Wasserglas wird immer als erstes befüllt oder Kinder haben immer den gleichen Sitzplatz.
- PädagogInnen sollen, wenn möglich, mitesessen. Sie übernehmen hier die Vorbildfunktion der Eltern.
- PädagogInnen sollen den Speisen wertschätzend gegenüber stehen und diese den Kindern ansehnlich und freundlich anbieten. Eine gute Zusammenarbeit mit der Küche erleichtert dies.
- Kinder sollen in ihrer Selbstständigkeit gefördert werden – sie entscheiden die Mengen selbst.



Zusammenarbeit Kindergarten und Küche:

- Küche und Kindergarten sollen sich über ihre jeweiligen Grundsätze und pädagogischen bzw. küchentechnischen Herausforderungen austauschen.
- Einen Brief „Vom Küchenteam“ aufsetzen und den Eltern mitgeben.
- Beim Elternabend kann eine kleine Kostprobe angeboten werden.
- Koch/Köchin bei Elternabend vorstellen. Hier kann auch auf die Arbeitsweise, den Lebensmitteleinkauf etc. der jeweiligen Küche eingegangen werden.
- Die Kinder sollen den Koch/die Köchin ebenso kennen (Foto von Küchenteam im Speiseraum anbringen). Vielleicht gibt es auch für den Kindergarten die Möglichkeit, die Küche anzuschauen und dort etwas mit den Kindern zuzubereiten.
- Der Koch/die Köchin kann die Kinder beim Mittagessen (regelmäßig) besuchen.
- Beim Ausprobieren von neuen Speisen und Lebensmitteln die KindergartenpädagogInnen miteinbeziehen. Diese können sich im Vorfeld darauf vorbereiten und z. B. durch eine spannende Geschichte o. Ä. die Neugierde der Kinder wecken.
- Wenn Speisen im Kindergarten fertig zubereitet werden, soll der Koch/die Köchin genaue Anleitungen (schriftlich oder mündlich) diesbezüglich geben.
- Regelmäßiges Feedback geben (mündlich, schriftlich).

Wertschätzung ist der Grundstein für eine gute Zusammenarbeit!



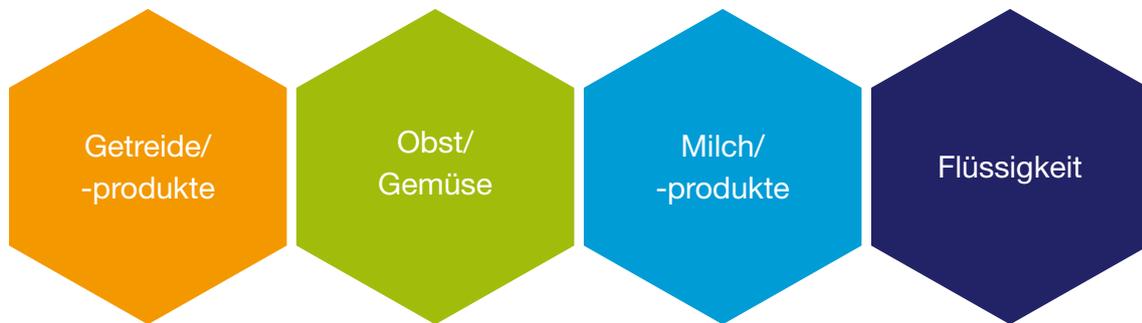
Ausgewogene Jause

Für das Wachstum und die Entwicklung von Kindergartenkindern ist eine ausgewogene Jause wichtig.

Kinder brauchen viele verschiedene Nährstoffe und verhältnismäßig mehr Energie. Diese Energie verbrennen sie rascher und können sie nur zu einem geringen Teil beispielsweise in ihren Muskeln speichern. Deshalb ist es wichtig, dass alle Mahlzeiten möglichst viele verschiedene Nähr-

stoffe beinhalten. Das Einbauen von ausgewogenen Zwischenmahlzeiten hilft außerdem, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, wodurch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Kindes erhalten bleibt.

Aus welchen Bestandteilen eine optimale, ausgewogene Zwischenmahlzeit bestehen sollte, zeigt die unten stehende Grafik – von jedem Baustein je eine Portion (Portionsgrößen siehe nächste Seite).



Warum diese vier Bausteine nicht fehlen dürfen?

Getreide ist ein wichtiger Energielieferant und Sattmacher. Getreideprodukte wie Brot oder Flocken aus Vollkorn sind dabei besonders empfehlenswert.

Obst oder/und Gemüse machen die Jause bunt, saftig und knackig und haben nebenbei wertvolle Vitamine und Mineralstoffe zu bieten. In der Saison gekauft, schmecken sie am besten.

Milch und Milchprodukte enthalten Eiweiß und Kalzium, die als Baustoff für den Körper dringend gebraucht werden.

Flüssigkeit sollte nicht vergessen werden! Wasser und ungesüßte Früchtetees sind ideale Durstlöscher.



Was ist eine Portion?

Eine Kinderhand voll von beispielsweise Obst oder Gemüse entspricht einer Portion. Nicht jedes Lebensmittel lässt sich gut in der Hand abmessen, daher geben folgende Mengenangaben Auskunft über die Portionsgröße der entsprechenden Lebensmittelgruppen:



LEBENSMITTEL	PORTIONS-GRÖSSE
Brot	40 g
Getreideflocken roh	40 g
Obst roh	60 g
Gemüse roh	60 g
Milch	125 ml
Naturjoghurt	100 g
Topfen/Hüttenkäse	50 g
Käse	20 g
Wasser/ungesüßte Jause	125 ml

Sind Süßigkeiten zur Jause erlaubt?

Ein zuckerfreier Vormittag wäre wünschenswert, weil Kinder meist gerne süß frühstücken und ein Dessert zu Mittag oft schon auf sie wartet. Die Zuckerpause tut vor allem auch den Zähnen gut,

da die ständige Zuckerbelastung durch gesüßte Getränke oder Süßigkeiten die Kariesentstehung fördert. Feste können natürlich eine Ausnahme sein.

Wie viel Zucker pro Tag darf es sein?

Die Zuckermenge von 35 g sollte am Tag nicht überschritten werden:

ALTER	STÜCK (à 3,9 g) ZUCKERWÜRFEL	ZUCKERMENGE z. B. ENTHALTEN IN
4 bis 6-jährige	9	340 ml Limonade (ca. 1 Dose)



Beispiele durchschnittlicher Zuckergehalt in Lebensmitteln

LEBENSMITTEL	STÜCK ZUCKERWÜRFEL
1 Esslöffel Instant-Kakaopulver	3
1 Teelöffel Marmelade	1,5
1 Teelöffel Honig	2
30  rühstückscerealien gezuckert	3
1 kleiner Becher Fruchtjoghurt	3,5
250 ml Verdünnungssaftgetränk (1:6)	7
1 Stück Schokokuchen	6,5
1 Milchcremeriegel	3
1 Rippe Vollmilchschokolade	2

Im Fokus Frühstück und Jause – Tagesbeispiele zugesetzter Zucker

Das unten angeführte Tagesbeispiel zeigt, dass es möglich ist, die täglich tolerierbare Zuckermenge nicht zu überschreiten, wenn auf eine ausge-

wogene Zusammenstellung des Frühstücks und der Jause geachtet wird. Alle fett gedruckten Lebensmittel enthalten zugesetzten Zucker:

	9 STÜCK ZUCKERWÜRFEL	22,5 STÜCK ZUCKERWÜRFEL
Frühstück	Schwarzbrot mit Butter und Marmelade (1,5 Stück), Früchtetee	Schwarzbrot mit Butter und Marmelade (1,5 Stück), Kakao (3 Stück)
Jause	Schwarzbrot mit Käse + kleine Karotte, 1 Glas Wasser	½ Nusschnecke (7 Stück), 1 Glas Verdünnungssaft (3,5 Stück)
Mittagessen	Spaghetti Bolognese und Salat, 1 Stück Biskuitroulade (7,5 Stück), 1 Glas Wasser	Spaghetti Bolognese und Salat, 1 Stück Biskuitroulade (7,5 Stück), 1 Glas Wasser
Jause	Naturjoghurt mit Apfelstücken, 1 Glas Wasser	Naturjoghurt mit Apfelstücken, 1 Glas Wasser
Abendessen	Pellkartoffeln, Topfenaufstrich mit Gurke, 1 Glas Wasser, ungesüßtes Kompott	Pellkartoffeln, Topfenaufstrich mit Gurke, 1 Glas Wasser, ungesüßtes Kompott



Warum ist keine Wurst dabei?

Wurst gehört nicht jeden Tag auf das Jausenbrot. Viele Wurstsorten enthalten sehr viel Fett und Salz und sollten deshalb selten gegessen werden.

Magere Wurstsorten oder Schinken können als schmackhafte Abwechslung eingebaut werden.

Alternativen zum Wurst- und Marmeladebrot

- Brot mit Frisch-, Hüttenkäse, Topfenaufstrich, Schnittkäse
- Müsli, Joghurt mit Früchten
- Topfencreme mit Früchten
- Milchmixgetränk (mit Früchten und Flocken)
- Milchreis, Porridge mit Früchten
- Butterbrot mit Gemüse oder Kräutern
- Brot mit Gemüse-, Hülsenfrüchteaufstrich
- Obst oder Gemüse der Saison und Region

Weniger ist oft mehr

Die Jause sollte einfach, aber dennoch abwechslungsreich gestaltet werden, da eine zu große Auswahl an Lebensmitteln Kinder überfordern kann. Deshalb gilt in diesem Fall: Mut zur Einfachheit!

Jeder Tag ist anders und auch jedes Kind

Die vorher definierten Lebensmittelmengen für die Jause sind Richtwerte. Essgewohnheiten der Kinder können jedoch von Tag zu Tag variieren.

Viele Faktoren spielen eine Rolle, ob ein Kind viel oder wenig isst:

Einflussfaktoren

- Frühstückt das Kind?
- Ist heute ein besonderer Tag im Kindergarten (z. B. Wandertag)?
- Wird sowohl vormittags als auch nachmittags eine Jause benötigt?
- Wie lang ist die Zeitspanne zur letzten/nächsten Mahlzeit?
- Wie viel wird zu den Hauptmahlzeiten gegessen?



Mais-Palatschinken mit Hackfleischfülle dazu Sauerrahm-Joghurt-Dip

Für 10 Portionen

ZUTATEN 1000 g PALATSCHINKENTEIG	ZUTATEN FÜLLE
480 g Milch 100 g Dinkelmehl W-700 100 g Weizenmehl W-700 100 g Dinkel-Vollkornmehl 170 g Ei 0,1 g Muskatblüte gemahlen 6 g Meersalz fein 50 g Maiskörner 9 g Petersilie glatt 10 g Butterschmalz	6 g Butterschmalz 120 g Zwiebeln 1200 g Rinder-Hackfleisch 180 g Indianerbohnen mit Saft zum Pürieren 120 g Indianerbohnen ganz 60 g Gemüsemais 250 g Tomaten würfelig – Konserve 12 g Gewürzmischung Mexico (selbstgemacht: Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Oregano, Paprikapulver edelsüß) 1 g Pfeffer schwarz – frisch mahlen 60 g Sojasauce Tamari 15 g Maisstärke
DIP 250 g Sauerrahm-Joghurt-Dip (selbstgemacht: Sauerrahm, Limettensaft, Schnittlauch, Petersilie, Meersalz fein, Olivenöl)	

Rezepte

Vorbereitung – Palatschinken

Petersilie waschen – fein hacken
Eier aufschlagen – mixen
Mais mit dem Mixer glatt mixen

Zubereitung – Palatschinken

1. Milch in eine große Schüssel füllen
2. das Weißmehl nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die Milch unterheben – das Vollkornmehl ebenfalls untermischen
3. Eier und Mais hinzufügen
4. mit Salz und Muskat würzen
5. mit dem Stabmixer durchmischen
6. Petersilie dazugeben und nochmals gut umrühren
7. in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen – Palatschinken braten

Vorbereitung – Fülle

Palatschinken zubereiten – auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen – mit Klarsichtfolie gut zudecken – später mit Dampf regenerieren – einen Teil der Bohnen mit dem Saft pürieren – den anderen Teil der Bohnen abtropfen lassen – Zwiebeln schälen – Strunk herausschneiden – hacken

Zubereitung – Fülle

1. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen – Zwiebeln darin langsam goldgelb anschwitzen, bis sie süß schmecken
2. Hackfleisch dazugeben – anbraten bis es auseinanderfällt und fein krümelig ist, dabei ständig mit dem Schneebesen die Fleischmasse zerstoßen
3. ganze Bohnen und Bohnenpüree dazugeben
4. Maiskörner hinzufügen
5. Tomaten Konserve dazugeben – gut umrühren
6. mit der hausgemachten Mexico-Gewürzmischung, Pfeffer und Sojasauce würzen
7. mit Maisstärke und etwas Wasser anrühren – leicht abbinden
8. Palatschinken im Dampf und reduzierter Lüfterleistung regenerieren

Anrichten

1. Warme Palatschinken mit warm gehaltenem Hackfleisch füllen
2. Salat und Tomaten dazu geben
3. Palatschinken zuklappen
4. mit Sauerrahm-Joghurt-Dip garnieren

Gebratenes Lachsfilet auf saftig-buntem Natur-Reissalat

Für 10 Portionen

ZUTATEN REISSALAT	
500 g Reis – Vollkornreis gekocht	5 g Petersilblätter
50 g Paprika rot frisch	15 g Schnittlauch
50 g Paprika gelb frisch	35 g Olivenöl
10 g Schmormarinade für Gemüse (selbstgemacht: 250 g Olivenöl, 2 g Meersalz, 5 g Knoblauch)	50 g Apfelessig
50 g Tomaten halbgetrocknet in Öl eingelegt	3 g Meersalz fein
10 g Zwiebeln rot	0,5 g Pfeffer weiß – frisch gemahlen
50 g Sellerie-Stange	
10 g Spinat jung – frisch	
50 g Zucchini	
5 g Sonnenblumenöl zum Braten	
2 g Ingwer frisch	
1 g Zitronenschale gerieben	
60 g Frühlingszwiebel	

ZUTATEN GEBRATENES LACHSFILET	
500 g Lachs-Filet frisch	
10 g Fischgewürz (selbstgemacht: Koriander, Curcuma, Senfkörner, Ingwer gemahlen, Meersalz fein)	
50 g Mehl griffig	
5 g Sonnenblumenöl zum Braten	

Vorbereitung

Vollkornreis in kochendes Wasser ohne Salz geben – 1x aufkochen – abschalten – ziehen lassen – nochmals aufkochen – abschalten – ziehen lassen – nach der halben Kochzeit (ca. nach 45 Min.) salzen – aufkochen – abschalten – ziehen lassen.

Wiederholen bis der Reis durchgegart ist – abseihen – mit kaltem Wasser kurz abschrecken – abtropfen lassen. Auf diese Weise spaltet sich das Reiskorn nicht.

Paprika waschen – Stiele und Kerne entfernen – in 0,5 x 0,5 cm große Stücke schneiden – mit der Schmormarinade marinieren – im Backofen bei 180°C Heißluft ca. 20 Min. schmoren – auskühlen lassen. Tomaten grob hacken – Zwiebeln schälen – fein hacken. Stangensellerie waschen – die Längsfäden herausziehen – kleine Würfel schneiden. Blattspinat waschen – schleudern – in Streifen schneiden.

Zucchini in 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden – darauf achten, dass jeder Zucchiniwürfel auch grüne Schalenteile dabei hat – in heißem

Sonnenblumenöl ohne Farbgebung kurz anschwitzen – auskühlen lassen. Ingwer schälen – fein hacken – Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden – Petersilie waschen – Blätter abzupfen – Schnittlauch fein schneiden.

Lachs in 50 g Stücke schneiden – mit dem Fischgewürz würzen – mehlieren – in heißem Sonnenblumenöl langsam anbraten – auf einem Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

Zubereitung

1. Reis mit allen Zutaten vermischen
2. mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken
3. ca. 1 h ziehen lassen – nochmals abschmecken, weil das Reiskorn die Marinade einzieht und der Salat eher geschmacklos wird
4. Auf einer weißen Porzellanplatte einen ca. 8 cm Metallring platzieren – Reis einfüllen – etwas andrücken – Ring entfernen – Lachsstücke darauflegen – mit Basilikumblättern und Zitronenscheiben garnieren.

Rezepte

Luftig leichte Stracciatellacrème

Für 10 Portionen

ZUTATEN

500 g Topfen
83 g Sauerrahm
20 g Limettensaft
200 g Apfelmus
33 g Kokosflocken
100 g Sahne
33 g Kochschokolade

Vorbereitung

Kochschokolade in kleine Stücke hacken
Limetten auspressen
Sahne in einem gekühlten Schneekessel aufschlagen

Zubereitung

1. Topfen mit Sauerrahm glatt rühren, Limettensaft, Apfelmus und Kokosflocken beimengen – gut verrühren
2. aufgeschlagene Sahne gleichzeitig mit den Schokostücken unterheben
3. mit einem Spritzsack mit Sterntülle in ein Glas spritzen
4. mit frischen Früchten oder gerösteten Nüssen garnieren



Rezepte

Kontakte

avomed

Anichstraße 6/4
6020 Innsbruck
Tel.: 0512 / 58 60 63
Fax: 0512 / 58 30 23
E-Mail: avomed@avomed.at
www.avomed.at

Tiroler Gebietskrankenkasse

Klara-Pölt-Weg 2
6020 Innsbruck
Tel.: 05 91 60
Fax: 05 91 60-300
E-Mail: tgkk@tgkk.at
www.tgkk.at

Amt der Tiroler Landesregierung - Landessanitätsdirektion

Bozner Platz 6/4
6020 Innsbruck
Tel.: 0512 / 508 26 81
Fax: 0512 / 508 74 28 95
E-Mail: sanitaetsdirektion@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at

Quellenverzeichnis

Essen und Trinken im Kleinkindalter

Hanreich I., 4. überarbeitete Aufl., Verlag I. Hanreich, Wien 2008

Kinderernährung aktuell

Kerstin M., Umschau Zeitschriftenverlag, Sulzbach 2009

Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Beratung

Körner U., Schareina A., Haug Verlag, Stuttgart 2010

FitKid

Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas
www.fitkid-aktion.de, Stand 2013

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

FitKid – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 3. Auflage, Bonn 2011

Gemeinsam G'sund Genießen in der Gemeinschaftsverpflegung. Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards

Steiner M. K., Gesundheitsfonds Steiermark, 2. Auflage, Graz 2016

Handbuch „Gesunde Küche“ - Ein Gesundheitsförderungsprojekt im Rahmen des Netzwerks „Gesunde Gemeinde“

Heidelberger B., Honsig M., Gesundes Oberösterreich, 3. Auflage, Linz 2012

Kinder lernen essen/Strategien gegen das Zuviel

Rützler H., Hubert Krenn Verlag, Wien 2007

Tierproduktion und Klimawandel. Ein wissenschaftlicher Diskurs zum Einfluss der Ernährung auf Umwelt und Klima.

Schatzler M., LIT Verlag, 2. überarbeitete Auflage, Berlin-Wien-Münster 2011

Neue Aspekte der Ernährungsbildung

Heseker H. (Hrsg.), Umschau Zeitschriftenverlag, Frankfurt am Main 2005

Presseinformation: Presse, DGE aktuell, 2014 06/2014 vom 20. August: Das ideale Pausenfrühstück – Was sollen Kinder mit in die Schule nehmen?

www.dge.de/presse/pm/das-ideale-pausenfruehstueck-was-sollen-kinder-mit-in-die-schule-nehmen/, Stand 2017

die umweltberatung

www.umweltberatung.at/saisonkalender-obst-und-gemuese, Stand April 2018

Ernährungsempfehlungen für Kinder im Altern von 4 bis 10 Jahren

Richtig essen von Anfang an, AGES, BMGF & HVB, Wien 2017

Öle im Blickpunkt

Miklautsch M., Widhalm K., Journal für Ernährungsmedizin, Wien 2010

Handbuch Gesunde Küche

Steiner S., Amt der Kärntner Landesregierung Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Klagenfurt 2016

Bundeszentrum für Ernährung

www.bzfe.de/inhalt/nuesse-gesund-essen-5380.html, Stand April 2018

GeKiBu-Gesunde Kindergärten im Burgenland

Schuch M., Amt der Bgld. Landesregierung, Abteilung 6 – Hauptreferat Öffentlicher Gesundheitsdienst

Gesundes Mittagessen im Kindergarten: Leitfaden für die Gemeinschaftsverpflegung

Schuch M., Amt der Bgld. Landesregierung – Abteilung 6 – Hauptreferat für Gesundheitsdienst, 2014

Essen und Trinken in Kinderbetreuungs-einrichtungen

aks Gesundheit GmbH, Bregenz

Mindeststandards für Salzburger Gemeinschaftsverpflegungs-Einrichtungen (Teilverpflegung)

Scheberan G., Ziegler J., Salzburger Gebietskrankenkasse, Abteilung 03/Gesundheit, 2016

Bundesministerium für Gesundheit

www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/1/9/CH1150/CMS1288865277932/ad_alle_a4.pdf, Stand 2016

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/VerbraucherInnen-gesundheit/Lebensmittel/EU-Vorschriften_zur_Lebensmittelkennzeichnung#f5, Stand 2018

Optimaler Teller

www.sge-ssn.com/h-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/, Stand 2016

Ernährungsmedizin

Biesalski H.K. et. al., Thieme Verlag, 4. Auflage, Stuttgart 2010

Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland

Kersting M. et. al., Aktuelle Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, Stuttgart 2017

Zöliakie Handbuch: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

office@zoeliakie.or.at
www.zoeliakie.or.at

Voll viel Wert

Kerber G., Ponier W., Bucher Verlag, 1. Auflage, Hohenems 2013

Für die Berechnungen wurden die Software-Programme "Prodi 6.5" und "nut.s" (www.nutritional-software.at/content/nuts-service/naehrwert-suche/, Stand 2018) verwendet.

Weiterführende Literatur

Food Change – 7 Leitideen für eine neue Esskultur

Rützler H., Reiter W., Hubert Krenn Verlag, Wien 2010

So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern

Pudel V., Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 2002

Essen lernen in Kita und Tagespflege – Ernährungsbildung für Kleinkinder

Bestellung unter www.ble-medienservice.de

Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht. Rezepte speziell für Kinder von 4 – 10 Jahren

Bestellung unter www.bmg.gv.at

Nützliches im Internet:

www.dge.de
www.fitkit.de
www.beki-bw.de
www.bzfe.de
www.bzga.de
www.richtigessenvonanfangen.at
www.umweltberatung.at/saisonkalender-obst-und-gemuese
www.fischratgeber.wwf.at
www.ages.at

Verpflegung in Kindergärten

© avomed 2014; 2. Auflage, Oktober 2018

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck
Telefon 0 512 / 58 60 63 · Fax 0 512 / 58 30 23
E-Mail: avomed@avomed.at · www.avomed.at

Gestaltung

comdesign.net Werbeagentur, 6100 Seefeld

Bilder

© Foto Berger, © TGKK, © avomed
© Valentyn Volkov, © matka_Wariatka,
© Stuart Monk © Rafa Irusta Machin
© Ina Peters / Silberkorn (Istockphoto)
© fotolia.com: Nicole Effinger, womue, mythja,
shapovalphoto1, BeTa-Artworks, Yantra, emmi,
Sergej Seemann, HL Photo, MNStudio, Inga Nielsen,
Printemps, Kathleen Rekowski, Richard Oechsner,
Corinna Gissemann, xiangdong Li, yamix, photocrew,
M&S Fotodesign, kristina rütten, Africa Studio,
kab-vision, Kaesler Media, Hetizia, ExQuisine, Anatoliy
Samara, manulito, quipu, A.L., juniart, Angel Simon, Sai,
Cora Müller, pilipphoto, Christian Jung, A_Brunno,
teleginatania, Barbara Pheby, somchaisom, Mara Zengalieta,
Michael Tewes, okkijan2010, hanaschwarz, bulashenko,
Ilike, Erwin Wodicka, julien tromeur, svetamart, K.C.,
kzenon, Konstantin Yuganov, oleg_chumakov

Druckfehler, Irrtümer vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung – auch auszugsweise –
sowie Verarbeitung in elektronischen Medien nur
mit Genehmigung des Herausgebers.

