



Für die
ganze Familie

WiNKi's WOHLFÜHLTIPPS

WIENER NETZWERK KINDERGARTENVERPFLEGUNG – WiNKi



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.

Gesunde Kinderernährung	Seite 5
Bewegung für Kinder	Seite 13
Kinderernährung und seelische Gesundheit	Seite 18
Service & Adressen	Seite 24
Rezeptideen für die ganze Familie	Seite 25



Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und seelisches Wohlbefinden – sie sind die Basis für ein gesundes Leben. Alle drei sind gleich wichtig und sie beeinflussen einander. Wer auf die Ernährung achtet, fühlt sich wesentlich aktiver und hat auch mehr Lust auf Bewegung. Das gilt für die ganze Familie und vor allem die Kinder sollten das so früh als möglich auch tatsächlich erleben. Deswegen liegt der Schwerpunkt dieser Broschüre aus dem Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung zwar auf dem Thema Essen. Aber Sie finden darin auch viele andere Tipps und Anregungen, die Ihnen und Ihren Kindern gut tun und Spaß machen werden. Probieren Sie es gemeinsam aus.

Mag.^a Sonja Wehsely

Stadträtin für Gesundheit und Soziales



Den Grundstein für ein gesundes und aktives Leben im Erwachsenenalter legen wir schon in der Kindheit. Kinder lernen aus ihrem direkten Umfeld und übernehmen das Verhalten von ihren Müttern, Vätern, Geschwistern, Großeltern, ... Umso wichtiger ist es, mit gutem Beispiel voran zu gehen und körperlich aktiv zu sein. Fördern Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihrer Kinder und motivieren Sie zu gemeinsamer Bewegung und Sport. Dabei sollen aber vor allem Spaß und Freude im Vordergrund stehen. Wie das geht, zeigt Ihnen der kleine Drache WINKi, den Ihre Kinder vielleicht schon aus dem Kindergarten kennen. WINKi gibt Ihnen in der vorliegenden Broschüre hilfreiche Anregungen, wie Sie – neben gesunder Ernährung – auch mehr Bewegung in den gemeinsamen Alltag bringen. Nutzen Sie außerdem die Experimentierfreude Ihrer Kinder und probieren Sie Neues mit ihnen aus. Die Gesundheit Ihrer Kinder wird es Ihnen danken!

Christian Oxonitsch

Stadtrat für Bildung, Jugend, Information und Sport



Der kleine Drache WINKi ist in den Wiener Kindergärten unterwegs, um Kindern die Themen Essen und Trinken auf spielerische Art und Weise zu vermitteln. Da gesundes Essen nicht nur im Kindergarten wichtig ist, kommt WINKi mit der vorliegenden Broschüre auch zu Ihnen nach Hause. Denn von ausgewogener Ernährung und einer gesunden Lebensweise profitiert die ganze Familie. Nutzen Sie die wertvollen Tipps – bereits kleine Veränderungen machen oft einen großen Unterschied. Am Ende der Broschüre finden Sie Rezeptideen für ausgewogene Mahlzeiten, die nicht nur gesund sind, sondern der ganzen Familie schmecken. Damit zeigt Ihnen WINKi, dass gesunde Ernährung nicht nur Spaß macht, sondern auch zu mehr Wohlbefinden führt. Machen Sie das gemeinsame Kochen und Essen zu einem Erlebnis – für Sie und Ihre Kinder. Ganz nebenbei fördern Sie damit das Miteinander und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. WINKi und ich wünschen Ihnen: Gutes Gelingen!

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung



Ob Erwachsener oder Kind, ob groß oder klein, ob alt oder jung ... In all unseren Lebensphasen geht es vor allem darum, dass wir uns körperlich und seelisch wohlfühlen. Unser persönliches Wohlbefinden ist dabei von drei großen Bereichen abhängig:

- Gesunde Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Seelische Gesundheit

Alle drei sind wichtig und beeinflussen einander.

Wenn wir uns ausgewogen und gesund ernähren, fühlen wir uns gut und sind fit für Bewegung.

Wenn wir aktiv sind, können wir die schönen Dinge des Lebens bewusst genießen.

Oder einfach einmal abschalten, kreativ sein, etwas für uns und unsere Seele tun.

Der kleine Drache WINKi weiß, wie's gelingt. Er begleitet Sie durch die Broschüre und hat hilfreiche Tipps für Sie, Ihre Kinder und die ganze Familie parat. Freuen Sie sich auf WINKis Wohlfühl Tipps für eine ausgewogene Kinderernährung, mehr Bewegung im Alltag und das seelische Wohlbefinden der Kleinsten.



Die wichtigsten Grundlagen für Wachstum, Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, aber auch für ein gesundes Ess- und Ernährungsverhalten werden in der Kindheit gelegt. Im Kindesalter erworbene Ernährungsgewohnheiten werden meist bis ins Erwachsenenalter beibehalten und sind später nur schwer zu ändern. Umso wichtiger ist es daher, dass Ihr Kind so früh wie möglich einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Lebensmitteln und Getränken lernt.

Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen und orientieren sich an Vorbildern. Meist sind das Eltern, Großeltern, ältere Geschwister und andere nahe Bezugspersonen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf eine vielfältige Lebensmittelauswahl. Nutzen Sie die natürliche Neugier und den Entdeckungsdrang von Kindern. Binden Sie Ihr Kind bei der täglichen Auswahl von Lebensmitteln und der Zubereitung von Speisen ein. So wird es schrittweise selbstständiger und kleine Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen.



Grundsätzlich bilden pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Salat und Getreideprodukte die Basis einer ausgewogenen Kinderernährung. Milch und Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und Fleisch sind eine ideale Ergänzung. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (z. B. Mehlspeisen, Süßigkeiten) sollten nur selten und in kleinen Mengen konsumiert werden. Auch mit Ölen ist sparsam umzugehen – die Qualität spielt hier eine bedeutende Rolle! Bevorzugen Sie kaltgepresste Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Walnussöl, Leinöl) für Salat oder Rohkost, zum Kochen und Braten eignen sich beispielsweise Raps- oder Sonnenblumenöl.

Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Ideale Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte. Auf koffein- und stark zuckerhaltige Getränke sollten Ihre Kinder besser verzichten!

Im Alltag ist die Orientierung an Lebensmittelgruppen ohne genaue Mengenkontrolle völlig ausreichend. Eine wichtige Rolle spielt hingegen die Kombination von Mahlzeiten. Wenn Ihr Kind wenig Lust auf ein Frühstück hat, sollte die Vormittagsjause umso reichhaltiger ausfallen. Umgekehrt kann vormittags nach einem ausgiebigen Familienfrühstück ein Stück Obst oder ein Glas Fruchtsaft ausreichen.



Die Lebensmittelpyramide gibt Erwachsenen einen guten Überblick darüber, welche Lebensmittel und Getränke in welchen Mengen verzehrt werden sollten. Die Kinder-Ernährungspyramide ist auf die Bedürfnisse der Kleinsten abgestimmt.

1. Fettes, Süßes und Salziges

nur selten konsumieren.

2. Fette und Öle

sparsam einsetzen.

3. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

in Maßen runden den Speiseplan ab.

4. Milch und Milchprodukte

als ideale Ergänzung.

5. Getreide und Erdäpfel

als Basis einer gesunden Kinderernährung.

6. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

sind für ein gesundes Wachstum unverzichtbar.

7. Wasser und ungesüßte Früchte- sowie Kräutertees

sind ideale Durstlöscher.



Österreichische Ernährungsempfehlungen für Kinder downloadbar unter <http://bmg.gv.at>

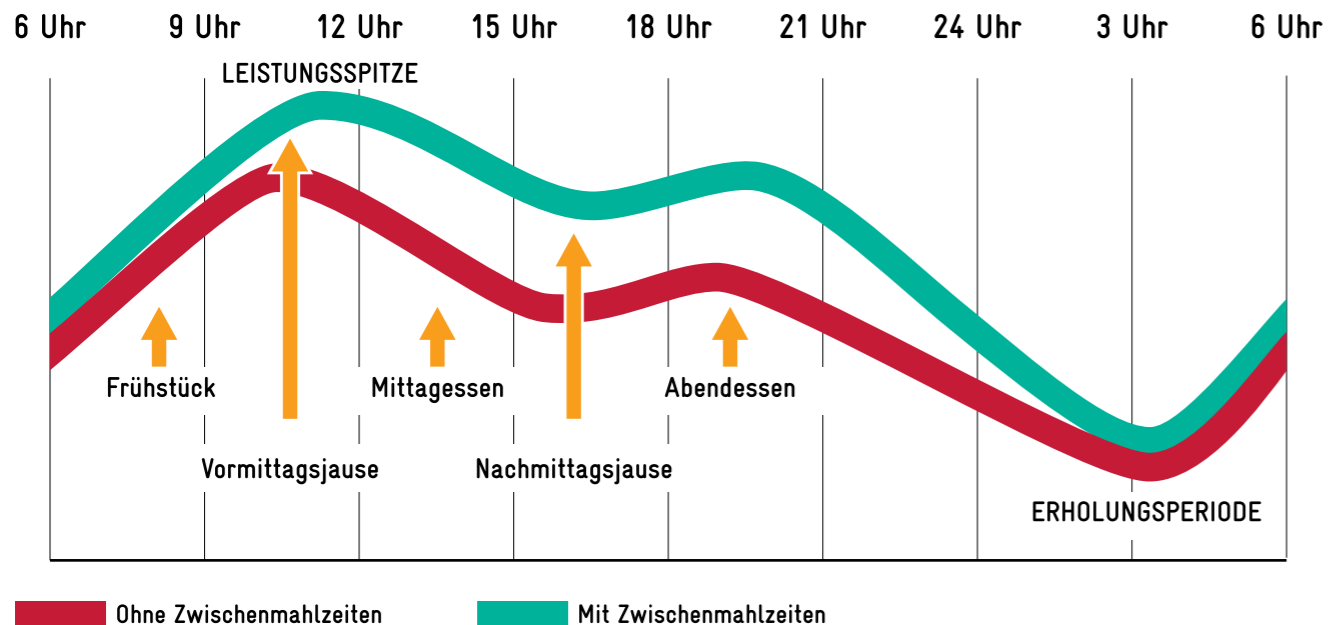
Quelle und Copyright: Bundesministerium für Gesundheit

Die Leistungsfähigkeit schwankt im Laufe des Tages. Sie hängt davon ab, wie viel wir uns bewegen, was wir essen und zu welcher Tageszeit wir essen. Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren sollten täglich fünf vollwertige und schmackhafte Mahlzeiten zu sich nehmen:

- zwei kalte Mahlzeiten (Frühstück, Abendessen)
- eine warme Hauptmahlzeit (Mittagessen)
- zwei kleinere Zwischenmahlzeiten (vormittags, nachmittags)

Frühstück und Vormittagsjause gelten als „Sprungbrett in den Tag“, wie der Verlauf der grünen Leistungskurve in der folgenden Abbildung zeigt. Bei fünf ausgewogenen Mahlzeiten verläuft die Leistungskurve Ihres Kindes optimal.

LEISTUNGSKURVE



... warum Ihr Kind kein Gemüse isst?

Zwingen Sie Ihrem Kind nichts auf, aber werden Sie auch nicht müde, Neues anzubieten. Machen Sie einen gemeinsamen Salat, bei dem alle ihr Lieblingsgemüse rausnaschen dürfen, gehen Sie gemeinsam einkaufen und lassen Sie Ihre Kinder das Gemüse selbst aussuchen. Milchmixgetränke mit Obst, Gemüsesugo mit bunten Teigwaren oder Cremesuppen eignen sich für Gemüse-muffel!

... wie viele Süßigkeiten eigentlich erlaubt sind?

Süßigkeiten werden sehr gerne von Kindern gegessen, sollten aber aufgrund des hohen Zucker- und Fettgehalts nur in geringen Mengen konsumiert werden. Seien Sie ein gutes Vorbild und gehen Sie mit Süßigkeiten sparsam um. Setzen Sie Süßes nicht in Form von Belohnung, Trost oder Zuneigung ein. Strikte Verbote wiederum fördern die Neugier Ihres Kindes und bewirken, dass Süßes umso interessanter wird.

... was Sie tun können, wenn Ihr Kind kein Frühstück mag?

Je kleiner das Frühstück, desto größer die Vormittagsjause! Wenn Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt werden, fühlen wir uns schlapp, müde und unkonzentriert. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, bieten Sie aber zumindest ein warmes Getränk wie z. B. Milch, Kakao, Früchte- oder Kräutertee an. Lassen Sie speziell Kräutertees aus Geschmacksgründen nicht zu lange ziehen!

Wichtig ist auch, genügend Zeit fürs gemeinsame Frühstück einzuplanen, denn Hektik am Morgen verdirbt den Appetit. Um Zeit einzusparen, kann der Tisch am Abend zuvor gemeinsam gedeckt werden.



... wie Sie versteckten Zucker in Lebensmitteln erkennen?

Achtung vor der Zuckerfalle – auf der Zutatenliste ist Zucker unter folgenden Begriffen zu erkennen: Glukose, Glukosesirup, Fruktose, Saccharose, Galaktose, Maltose, Maltodextrin und Dextrose. Der Inhaltsstoff, der als erstes auf der Zutatenliste angeführt wird, hat den mengenmäßig höchsten Anteil im Produkt. Synthetische Zusatzstoffe (z.B. Süßstoffe) sind für Kinder nicht empfehlenswert.

... wie hoch der Anteil an Fertigprodukten in der Kinderernährung sein sollte?

Vergessen Sie nicht, Ihr Kind auch in kulinarischer Hinsicht zu fördern, und achten Sie darauf, nicht zu häufig auf Fertigprodukte zurückzugreifen. Wenn Sie mal nicht zum Kochen kommen oder unter Zeitdruck stehen, können Sie Fertiggerichte mit frischen Zutaten wie Salat, Rohkost oder frischem Obst als Nachspeise aufwerten. Wenn Ihr Kind viel Obst und Gemüse isst, wird es auch im Erwachsenenalter auf diese Nahrungsmittel zurückgreifen. Lernt es hauptsächlich Fertigprodukte kennen, dann wird sich Ihr Kind vermutlich auch später in erster Linie davon ernähren.

... warum Sie Essen nicht als Erziehungshilfe einsetzen sollten?

Setzen Sie mit Essen keine Erziehungsziele um! Dies kann leicht zu unerwünschten Verhaltensweisen führen, die sich als Muster einprägen und nur schwer rückgängig gemacht werden können. Kinder sollten nicht mit Essen belohnt oder getröstet werden. Überlegen Sie sich andere Formen der Belohnung, wie etwa gemeinsames Spielen, Vorlesen oder einen gemeinsamen Ausflug in den Zoo. Naschereien sind oft beliebte Mitbringsel, aber andere Kleinigkeiten wie Stifte oder Malbücher kommen bei Kindern auch gut an!

Nehmen Sie beim Kauf von sogenannten Kinderlebensmitteln (z. B. Süßigkeiten, Snacks, Riegel, Milchprodukte, Frühstückscerealien und Getränke) die Zutatenliste unter die Lupe!

Diese Lebensmittel enthalten meist

- zu viel Fett
- zu viel Zucker
- zu viel Salz
- zu wenig Ballaststoffe
- wenig vom Ausgangsprodukt aufgrund der industriellen Verarbeitung
- zu viele Zusatzstoffe wie Aromen oder Farbstoffe

Kinderlebensmittel sind keine gesunde Jause und auch nicht als Zwischenmahlzeit geeignet. Gehen Sie kritisch damit um und lassen Sie sich nicht durch mitunter wahllose Anreicherungen mit Vitaminen oder Mineralstoffen zum Kauf verlocken. Die Werbung ist kindgerecht gestaltet, kleine Geschenke wie Sammelbilder sollen Kinder ansprechen und sind im Preis mit einkalkuliert!



Gesungen nach der Melodie „Ein Vogel wollte Hochzeit machen ...“

1. Mit Obst, das weiß selbst Willibald,
da wird man 100 Jahre alt.

Refrain: Widi rallala, widi rallala,
widi rallalalala.

2. Verdrückst 'nen Apfel du pro Tag,
der Doktor dich nie sehen mag.

3. Isst du Bananen, gelb und krumm,
bekommst du Kraft, nichts haut dich um.

4. Die Birne ist 'ne süße Frucht,
ob grün, ob gelb, sie ist 'ne Wucht.

5. Die Kirschen, saftig, süß und rund,
die passen ja in jeden Mund.

6. Die Trauben mit dem süßen Saft
sind auch gesund und geben Kraft.

**Nun setz' dich selber hin ganz fein und
mach' dir deinen eignen Reim!**

Quelle: Karin Schwendler, Lehrerin in Dresden, Materialien mit Fachfrauen/Fachmännern für Kinderernährung 2011



Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern – helfen wir ihnen dabei!

Bewegung und körperliche Aktivität sind wichtige Einflussfaktoren für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes. Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität stehen dabei in einem engen Zusammenhang.

Bewegungsmangel – besonders bei Kindern – beeinflusst das Körpergewicht, die körperliche und geistige Fitness aber auch die soziale sowie seelische Entwicklung negativ. Ausreichend Bewegung ist allerdings bei vielen Kindern nicht gegeben, da auch sie zum Teil sehr viel Zeit im Sitzen verbringen.

Mit Bewegung sind alle körperlichen Aktivitäten gemeint, bei denen Muskeln angespannt werden und der Energieverbrauch erhöht ist. Also alle Bewegungsformen, die Spaß machen und spielerisch umgesetzt werden können. Vom Fangenspielen über Ballspiele bis hin zum Balancieren – alles ist erlaubt und wirkt.

Jede Bewegung ist besser als keine! Kinder bewegen sich meist spontan und in kurzen Abständen. Ermöglichen Sie Ihrem Kind diese Bewegungsimpulse!

WiNKi-TIPP

Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern und sorgen Sie für Abwechslung. Ob Fang- und Wurfspiele, Lauf- und Ballspiele, Spiele im Wasser oder im Schnee, Gehen, Radfahren oder Schwimmen, Sportspiele wie Fußball oder Volleyball – gemeinsam aktiv sein macht Spaß!



Folgende Grundsätze sind in der Fit für Österreich-Charta beschrieben:

- Der angeborene Bewegungsdrang unserer Kinder ist in jedem Alter mit geeigneten Mitteln zu fördern und zu unterstützen.
- Kinder sollten Bewegung und Sport immer positiv erleben können. Spaß und Freude sind die wichtigsten Einflussfaktoren für die Motivation zu lebenslanger körperlicher Aktivität.
- Kinder brauchen besonderes Verständnis, um ihre spontanen und individuellen Bewegungsbedürfnisse ausleben zu können.
- Kinder benötigen Zeit und Raum für Bewegung. Die Berücksichtigung dieser Bedürfnisse bei baulichen Maßnahmen gehört ebenso dazu wie eine Verkehrsplanung, die Kindern gefahrlose Mobilität ermöglicht.
- Vor allem Eltern, KindergartenpädagogInnen und LehrerInnen müssen umfassend unterstützt werden, um regelmäßige Bewegung als unbestrittene Notwendigkeit zu etablieren. Der Bewegungsaspekt in den pädagogischen Ausbildungen ist besonders zu betonen.

Quelle: Fonds Gesundes Österreich



Um die Gesundheit bei Kindern zu fördern, ...

- sollten Kinder jeden Tag mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein. Das bedeutet, dass bei der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann.
- sollten Kinder an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen. Dabei ist nicht Training gemeint, sondern Spielen, Klettern, Springen, Laufen und alle körperlichen Aktivitäten, bei denen das eigene Körpergewicht oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt werden.
- ist es empfehlenswert, zusätzliche Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, sind kurze Bewegungseinheiten zwischendurch ideal.



UMSETZUNGS-TIPPS FÜR MEHR GESUNDE BEWEGUNG

Bewegung kann bestens in den Alltag von Kindern integriert werden. Nutzen Sie die folgenden Tipps, um Ihren Tagesablauf aktiver zu gestalten.



Starten Sie mit Bewegung in den Tag.
Bringen Sie Ihr Kind mit dem Rad oder zu Fuß in den Kindergarten. Das steigert die Ausdauer!



Gemeinsames Kochen macht Spaß und wirkt!
Lassen Sie Ihre Kinder einfache Zutaten vorbereiten oder schneiden. Abwechselnd die linke oder rechte Hand nutzen, um die Koordination zu fördern.

Machen Sie das gemeinsame Tischdecken mit Ihren Kindern zu einem Ritual und verbessern Sie damit die Beweglichkeit.



Gönnen Sie Ihrem Geschirrspüler eine Pause und waschen Sie einzelne Teller mit der Hand.
Ihre Kinder helfen Ihnen sicherlich gerne und stärken ganz nebenbei ihre Muskeln und Knochen.



Liebe geht
durch den Magen

Das schlägt mir
auf den Magen

Essen und Trinken
hält Leib und Seele
zusammen

Der Appetit
kommt beim Essen

Die Themenbereiche Ernährung und seelische Gesundheit sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig. Das tägliche Essen erfüllt neben der physiologischen Funktion („satt werden“) vor allem eine soziale und psychologische Funktion. Gemeinsame Mahlzeiten stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und können sehr genussvoll sein. Essen spricht all unsere Sinne an, wir können Neues ausprobieren, was wiederum unsere Kreativität ankurbelt und unseren Selbstwert stärkt.



Essenssituationen in der Familie verlaufen oft nicht ganz konfliktfrei. Wenn es beim Essen zu Streit oder Auseinandersetzungen kommt, wenn Nörgeleien und Zurückweisungen im Vordergrund stehen, dann führt gemeinsames Essen zu Stress. Und damit auch zur Belastung aller Beteiligten. Oft werden über das Essen Konflikte und Machtkämpfe zwischen Kindern und Eltern ausgetragen.

Versuchen Sie diese Situationen zu vermeiden. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre, damit Ihnen die gemeinsame Mahlzeit nicht „auf den Magen schlägt“. Denn gerade beim Essen verbringen Sie mit Ihren Kindern wertvolle Zeit, die Sie für Gespräche nutzen können.

WiKi-TIPP

Auch gemeinsames Kochen stärkt den Zusammenhalt in der Familie. Probieren Sie doch mit Ihren Kindern eines der Rezepte ab Seite 25 aus.



Essen wird oft als Erziehungsmittel verwendet. Lebensmittel, vor allem Süßigkeiten, werden von Bezugspersonen als Belohnung bzw. als Trost eingesetzt. Wenn sich beispielsweise das Kind beim Autofahren ruhig verhält oder sich an eine vorher ausgemachte Vereinbarung hält, dann bekommt es „zur Belohnung“ ein Eis. Oder wenn es sich verletzt hat, bekommt es „zur Beruhigung“ Naschereien. Essen spielt auch als Bestrafungsmethode eine Rolle. So werden bestimmte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Naschereien verboten. Manchmal kommt es auch vor, dass Kinder zum Essen gezwungen oder ohne Essen ins Bett geschickt werden.

Damit Nahrungsmittel nicht benutzt werden, um Kinder zu trösten, zu belohnen oder zu bestrafen, sollten Sie sich passende Alternativen überlegen. So kann gemeinsames Spielen eine wertvolle Belohnung für Kinder sein. Ebenso können beruhigende Worte bzw. Umarmungen Trost spenden. Kinder erlernen einen guten Umgang mit Süßigkeiten oder anderen „ungesunden“

Nahrungsmitteln, wenn Sie eine gesunde Ernährung vorleben und selbst zu frischem Obst und Gemüse greifen!



Erwachsene machen sich rund um das Essen ihrer Kinder oftmals Sorgen. Manche Kinder essen zu wenig, andere wiederum zu viel, andere zeigen Eigenarten in ihrem Essverhalten. Gerade Kinder im Vorschulalter können besonders wählerisch sein und viele Lebensmittel ablehnen oder nur eine begrenzte Auswahl davon essen. Hier spricht man von „selektivem Essverhalten“. Solange es sich um eine zeitlich begrenzte Phase handelt, besteht kein Anlass zur Sorge.

Eine andere Phase, die bei Vorschulkindern auftreten kann, ist das sogenannte „restriktive Essen“. Die Kinder essen deutlich weniger als sonst, haben kaum Appetit oder Interesse am Essen.

Auch wenn es nicht immer einfach ist, gilt: Ruhe und Gelassenheit bewahren. Wenn Sie dem kindlichen Verhalten wenig Aufmerksamkeit geben, bewirkt das häufig, dass die Phasen vorbeigehen. Bei Bedarf und großer Unsicherheit bzw. wenn hinter dem ungewohnten Essverhalten eine Belastung oder ein Problem steht, nehmen Sie psychologische bzw. ärztliche Hilfe in Anspruch.

WiKi-TIPP

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, holen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle. Hilfreiche Internetadressen dazu finden Sie auf Seite 24.





Gemeinsame Mahlzeiten, die in einem Tagesablauf mit klaren Regeln eingebettet sind, geben der ganzen Familie Struktur und Orientierung. Ob es sich um ein gemeinsames Frühstück, Mittag- oder Abendessen handelt, in jedem Fall braucht es dafür Zeit und die notwendige Organisation, damit das gemeinsame Essen auch klappt. Vorher vereinbarte Rituale, wie z.B. den Tisch schön gestalten oder vor dem Essen einen Dankesspruch äußern, können zum Gelingen beitragen.

Es mag eine Herausforderung sein, aber beziehen Sie Ihr Kind so oft wie möglich in Entscheidungen und Handlungen beim Essen ein. Dazu zählen die Auswahl der Speisen, die Zubereitung sowie das Wegräumen nach dem Essen. So lernen Kinder Verantwortung zu übernehmen und erfahren, dass alle Familienmitglieder bei der Zubereitung der Mahlzeit eine bestimmte Aufgabe erfüllen. Außerdem essen Kinder besonders gerne das, was sie selbst gekocht haben.

... und Genussbildung für die ganze Familie

Essen und Trinken werden von vielen spontan mit Genuss in Verbindung gebracht. Wichtig ist, der Mahlzeit volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Essen die Hauptbeschäftigung ist, haben der Fernseher oder das Computerspiel dabei nichts verloren. Eine von sieben Genussregeln lautet: „Genießen geht nicht nebenbei“. Gemeinsames Essen bietet eine gute Möglichkeit, genießen zu lernen und den Speisen mit den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen die entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken.

Genussvolles Essen ist eine gute Sinnesschulung für Kinder und Erwachsene. So kann an Lebensmitteln erstmal gerochen werden. Das Riechen steht natürlich eng im Zusammenhang mit dem Schmecken. Mit Zunge und Mund die Geschmacksqualitäten (süß, sauer, salzig und bitter) schmecken, weckt Interesse bei den Kindern. Haben Sie schon einmal den Geschmack eines Paradiesers bewusst wahrgenommen? Er kann süß, aber auch sauer sein.

Auch „das Auge isst mit“, wenn Lebensmittel unterschiedlicher Farben am Teller liegen. Wenn beim Essen gehorcht wird, wie die Konsistenz der Speisen (weich, hart, saftig, trocken) ist, dann trainieren wir unseren Hörsinn. Beißen Sie doch in einen knackigen Apfel oder in ein saftiges Brot und hören Sie den Unterschied. Das Tasten mit der Zunge oder auch mit den Händen trägt ebenfalls zum Sinnestraining bei.



Ernährungsangebote

Sie wollen noch mehr über das Thema Ernährung erfahren? Informieren Sie sich bei den folgenden Portalen:

- **aid Infodienst** www.aid.de/ernaehrung/start.php
- **Bundesministerium für Gesundheit, Schwerpunkt Ernährung** www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung
- **Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (unter dem Menüpunkt „Gesund Leben/Ernährung“)** www.gesundheit.gv.at
- **Österreichische Gesellschaft für Ernährung** www.oege.at
- **Wiener Gebietskrankenkasse (unter dem Menüpunkt „Vorsorge/Ernährungsberatung“)** www.wgkk.at

Bewegungsangebote

Sind Sie auf der Suche nach Bewegungsangeboten für Ihr Kind? Vereine bieten die unterschiedlichsten Aktivitäten ab dem Kindergartenalter an. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die zahlreichen Angebote:

- **Fit für Österreich** www.fitfueroesterreich.at
- **Die Kinderfreunde** www.kinderfreunde.at
- **wienXtra-kinderinfo** www.kinderinfo.at
- **Bewegung findet Stadt** www.bewegungfindetstadt.at

Psychologische Beratungsstellen

Scheuen Sie sich nicht davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Die folgenden Beratungsstellen unterstützen Sie gerne:

- **Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen** www.boep.or.at oder Tel: 01 504 80 00
- **Hotline für Essstörungen** www.essstoerungshotline.at oder Tel: 0800 20 11 20
- **Familienservice des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend**
www.familienberatung.gv.at oder Tel: 0800 240 262
- **Rat auf Draht** www.rataufdraht.at oder Tel: 147

MORGENS

Dinkelweckerl – selbst gemacht!
Power-Müsli



MITTAGS

Gemüse-Käse-Auflauf
Bunter Nudelteller



ABENDS

Kichererbsensalat
Pikante Schnecken



UND DIE NACHSPEISE, NICHT ZU VERGESSEN ...

Apfelmuffins
Karottentorte





ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1700 g Dinkelvollkornmehl
 1 l lauwarmes Wasser
 2 Würfel frische Germ
 50 g Honig
 30 g Salz
 50 g Pflanzenöl
 Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne,
 Sonnenblumenkerne nach Wahl

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 EL Haferflocken
 4 EL Hirseflocken
 125 ml frisch gepresster Orangensaft
 250 g Magerjoghurt
 1 Mandarine
 ½ Banane



WiKi-TIPP

Für den idealen Start in den Tag Weckerl mit Topfen, Marmelade und Obst oder mit Putenschinken, Käse und frischen Gurkenscheiben belegen!



ZUBEREITUNG

Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen. In dieser Mulde etwas Wasser, Salz, Honig, Germ und Öl gut vermischen und einige Minuten stehen lassen. Das Mehl langsam einkneten und das restliche Wasser hinzugeben.

Den Teig eine halbe Stunde aufgehen lassen. Zu Weckerl oder anderen Figuren formen, mit Samen und Kernen verziehen und nochmals aufgehen lassen. Bei 230 °C ca. 20 Minuten backen.

Quelle:

Tschürtz Jennifer, Gesund essen im Kindergartenalter, Maudrich Verlag, 2010

WiKi-TIPP

Anstatt der Hafer- bzw. Hirseflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden, z. B. Dinkelflocken. Auch beim Obst auf saisonale Abwechslung achten!



ZUBEREITUNG

Haferflocken und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Joghurt untermischen. Die Mandarine schälen und klein schneiden, die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beides unter das Müsli mischen.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht, 2009



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

6 mittelgroße Erdäpfel
300 g Karotten
1 kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
250 ml klare Gemüsesuppe
400 g Brokkoli
250 g fettarmes Joghurt (1 %)
1 Ei
Salz, Pfeffer
50 g geriebener Hartkäse (< 30 % F.i.T.)

WiKi-TIPP

F.i.T. steht für Fett in der Trockenmasse. Die Trockenmasse bezeichnet jenen Anteil des Käses, der nach Entzug des enthaltenen Wassers übrig bleibt. Je höher der Wassergehalt, desto weniger Trockenmasse und desto weniger Fett enthält der Käse.



ZUBEREITUNG

Erdäpfel und Karotten waschen, schälen, klein schneiden und mit der fein gehackten Zwiebel in Öl anschwitzen. Gemüsesuppe zugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt garen lassen. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen, zum Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Joghurt, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen, mit dem Gemüse vermischen und alles in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 170 °C ca. 25 bis 30 Minuten überbacken.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung von Anfang an, 2009



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g bunte Nudeln
3 Paradeiser
1/3 grüner Paprika
1/3 gelbe Paprika
1/3 rote Paprika
1/2 Zwiebel
1 EL Öl
100 g Schinken
100 g Käse, gerieben
1 Zehe Knoblauch
1/2 TL Basilikum
1/2 TL Oregano
Petersilie
Salz, Pfeffer
Garnitur: Frische Kräuter und Parmesan

WiKi-TIPP

Als ideale Beilage eignet sich ein Blattsalat. Je nach Jahreszeit frische, getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter verwenden!



ZUBEREITUNG

Paradeiser und Paprika waschen und kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schälen und ebenso würfelig schneiden. Zwiebel und Paprika im erhitzten Öl anrösten. Geschnittene Paradeiser zugeben und ein paar Minuten dünsten lassen. Schinken würfelig schneiden und mit dem Käse dazugeben. Knoblauch schälen und hineinpressen. Sauce mit Basilikum, Oregano, Petersilie, Salz sowie Pfeffer würzen und abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und anrichten. Sauce über die angerichteten Nudeln geben und mit frischen Kräutern und/oder Parmesan garnieren.

Quelle:

Mertlitz Sieglinde, Essperimente – Kochshow am eigenen Herd, Heyn Verlag, 2009



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
 2 Paradeiser
 ½ grüner Paprika
 ½ gelber Paprika
 200 g Salatgurke
 Essig
 1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Kräuter

WiNKi-TIPP

Wer auf Dosenerbsen verzichten möchte, kann getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 bis 40 Minuten kochen, abseihen und auskühlen lassen.



ZUBEREITUNG

Kichererbsen waschen und gut abtropfen lassen. Gemüse waschen und putzen. Paradeiser, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kichererbsen dazu mischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung von Anfang an, Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit, 2009

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 Eier
 200 ml fettarme Milch
 80 g Dinkelvollkornmehl
 1 Prise Salz
 1 EL Rapsöl
 etwas Petersilie
 200 g Magertopfen
 Salz, Pfeffer
 150 g Putenschinken
 Zahnstocher oder Cocktailstäbchen

WiNKi-TIPP

Die Rollen in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit je 2 Zahnstochern oder Cocktailstäbchen als Schnecken anrichten. Nach Belieben Erbsen auf die Zahnstocher stecken!



ZUBEREITUNG

Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 Palatschinken zubereiten. Petersilie waschen und klein schneiden, unter den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in der Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Putenschinken belegen und vorsichtig einrollen.

Quelle:

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht, 2009



WiKi-TIPP

Wenn die Teigmasse nicht in Förmchen, sondern in einer Kuchenform gebacken wird, erhöht sich die Backzeit auf 45 bis 50 Minuten!



ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Äpfel waschen, entkernen und grob reiben. Eier in zwei Rührschüsseln trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Dotter, Nüsse, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Öl vermengen. Geriebene Äpfel und Eischnee vorsichtig unterheben. Masse in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Quelle:

Mertlitz Sieglinde, Essperimente – Kochshow am eigenen Herd, Heyn Verlag, 2009



ZUTATEN FÜR 1 TORTE

250 g Karotten
6 Eier
1 Packung Backpulver
1 Prise Salz
200 g Agavendicksaft
300 g Mandeln
80 g Vollkornmehl

WiKi-TIPP

Agavendicksaft ist ein Süßungsmittel, welches als Ersatz für Zucker oder Honig verwendet werden kann.



ZUBEREITUNG

Karotten gut waschen und fein reiben. Eigelb mit Agavendicksaft und Salz schaumig rühren, geraspelte Karotten, Mehl, Backpulver und Mandeln esslöffelweise unterheben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig untermischen. Springform mit Backtrennpapier auslegen und den Teig einfüllen. Im Ofen auf der unteren Schiene bei 180 °C ca. 65 Minuten backen.

Quelle:

Tschürtz Jennifer, Gesund essen im Kindergartenalter, Maudrich Verlag, 2010

Arbeiterkammer Marktforschung,

Kinderlebensmittel unter der Lupe – Bericht zur Erhebung Kinderlebensmittel, AK Steiermark, 2013

Bryant-Waugh Rachel & Lask Bryan,

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Rat und Hilfe für Eltern, Verlag Hans Huber, 2008

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II:

Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht, 2009

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II:

Richtige Ernährung von Anfang an, 2009

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung, Entspannung. Köln, 2010, Zugriff unter: <http://www.bzga.de/infomaterialien/tut-kindern-gut>

Fonds Gesundes Österreich

Grafische Aufbereitung der österreichischen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, 2012, Zugriff unter: www.fgoe.at

Forschungsinstitut für Kinderernährung

Das Konzept von optimiX, 2006, Zugriff unter: <http://www.optimix-schmeckt.de>

Fortis Irmgard

Lasst es euch schmecken, Kinder!, Maudrich Verlag, 2010

Juul Jesper

Elterncoaching. Gelassen erziehen. Beltz Verlag, 2011

Mertlitz Sieglinde

Essperimente – Kochshow am eigenen Herd, Heyn Verlag, 2009

Tschürtz Jennifer

Gesund essen im Kindergartenalter, Maudrich Verlag, 2010

Quellen der Bilder

© Peter Rigaud	Seite 3 oben
© Votava/PID	Seite 3 mitte
© Foto Schuster	Seite 3 unten
© WiG/Gudrun Krieger	Cover, Seite 5, 11-12, 15-20, 22-23
© Jörg Kleinschmidt/pixelio.de	Seite 6
© Bundesministerium für Gesundheit	Seite 7
© Sigrid Rossmann/pixelio.de	Seite 9
© Fonds Gesundes Österreich	Seite 14
© Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht, 2009	Seite 27, 31
© BeTa-Artworks/fotolia	Seite 28
© Christa El Kashef/pixelio.de	Seite 26
© Sieglinde Mertlitz, ESSperimente – Kochshow am eigenen Herd, Verlag Johannes Heyn	Seite 29, 32
© Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II: Richtige Ernährung von Anfang an, Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit, 2009	Seite 30
© cook-and-style/fotolia	Seite 33

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905. Konzept: Margit Pachschwöll, MA, Wiener Gesundheitsförderung.

Inhalt und Redaktion: Mag. Christian Fessler, Mag.^a Liane Hanifl, Margit Pachschwöll, MA, Wiener Gesundheitsförderung.

Coverfoto: WiG / Gudrun Krieger. Satz & Grafik: VDG.at / Sageder, Stand: Dezember 2012

FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi: Im Sinne einer nachhaltigen Optimierung der Verpflegungssituation werden in rund 500 Wiener Kindergartengruppen, Horten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen qualitätsgesicherte Maßnahmen umgesetzt, praxisorientierte Unterstützung zur Gewährleistung einer bedarfsgerechten Ernährung angeboten und die Vernetzung aller verantwortlichen EntscheidungsträgerInnen ermöglicht. Nähere Informationen unter www.winki.at

BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE

01 40 00-76924 | broschueren@wig.or.at



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.