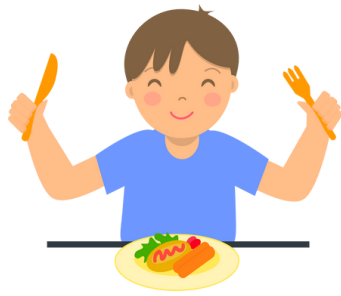
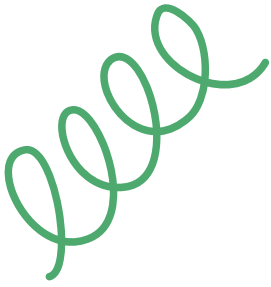


AUGUST, 2024



AUSGABE 3

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

EriKa macht
Schulobst und -gemüse
Initiative auch für
Tagesmütter möglich

Gewusst, dass?

Gesunde Ernährung für
Kleinkinder von 1-3 Jahren

Rezept des Monats

Hirselaibchen mit
Kräuterjoghurt

Obst und Gemüse des Monats

EriKa's Obst und
Gemüse ABC im August

Aufgepasst

Spezielle EriKa Workshops
und Fortbildungen im IBB
Fortbildungskatalog -
Schnell anmelden!



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

ERIKA MACHT SCHULOBST UND -GEMÜSE INITIATIVE AUCH FÜR TAGESMÜTTER MÖGLICH



Es gibt tolle Neuigkeiten! Wir arbeiten für Euch an den Strukturen – die Schulobst und -gemüse Initiative gibt es nun auch für Euch Tagesmütter!




Im Rahmen unseres Projektes EriKa können wir über zusätzliche Erfolge berichten: In **Spittal an der Drau** und in **Klagenfurt** werden die Kosten für Schulobst und -gemüse seitens der Stadtgemeinde übernommen.


Mit Villach befinden wir uns noch in Gesprächen – wir bitten noch um etwas Geduld, hoffen aber auch hier zu einer positiven Lösung zu kommen.

Wie Ihr konkret zur Schulobstaktion gelangt, erfährt Ihr im nächsten Newsletter.

Wir bitten noch um etwas Geduld um unsere Gespräche abschließen zu können, und Euch allen gesicherte Infos zukommen zu lassen!



Was ist die Schulobst und -gemüse Initiative Kärnten überhaupt?



Im Rahmen des Schulprogramms der EU besteht für alle Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen der EU die Möglichkeit, Obst und Gemüse für die Kinder zu beziehen. In Kärnten wurde für die Abwicklung der Lieferungen im Schuljahr 2022/2023 die "Schulobst und -gemüse Initiative Kärnten" gegründet. Frisches Obst und Gemüse wird direkt vor Ort geliefert und der organisatorische Aufwand ist gering!



GEWUSST, DASS?



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KLEINKINDER VON 1-3 JAHREN

Das Programm **“Richtig essen von Anfang an!”** (kurz **REVAN**) bietet eine Vielzahl an wertvollen Informationen zum Thema Ernährung für (Klein)Kinder.

Die ersten Lebensjahre sind entscheidend für eine gesunde Entwicklung. Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Wir haben für Euch die Empfehlungen von REVAN zusammengefasst:



Viel Flüssigkeit: Kleinkinder sollten täglich 6-7 Portionen Flüssigkeit trinken, vor allem Trinkwasser. Eine Portion für Kleinkinder ist 1/8 Liter, das sind 125 Milliliter. Vertraut jedoch darauf, dass Kinder trinken, wenn sie Durst haben und geht mit gutem Beispiel voran.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst: Täglich sollten 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst gekocht und/oder roh gegessen werden. Eine Portion ist ca. so viel wie in eine Kinderhand passt.



Getreide und Erdäpfel: Kleinkinder sollten jeden Tag 5 Portionen essen. Eine Portion ist ca. so viel, wie in eine Kinderhand passt. **Vorschläge:** 2 Handvoll Müsli oder Getreideflocken und 3 Fäuste gekochte Nudeln oder 2 Fäuste Reis, gekochtes Getreide oder Erdäpfel und 1 bis 1 1/2 Handflächen Brot.



Milch und Milchprodukte: Kleinkinder sollten tägl. 3 Portionen essen. Davon 2 Portionen “weiß” (sprich Milch, Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen) und 1 Portion “gelb” (Käse). Achtung bei fertigen Nachspeisencremen, Fruchtjoghurts oder Pudding, hier versteckt sich häufig viel Fett und Zucker. Milch und Milchprodukte müssen immer pasteurisiert sein. **Vorschläge für eine Portion:** 1/2 Glas Milch/Buttermilch, 1/2 Becher Naturjoghurt, 1 Kinderfaust Topfen, 1 Scheibe Käse.



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier: Kleinkinder sollen wöchentlich 1-2 Portionen **Fisch** bekommen (dadurch erhalten sie Jod, Vit. D, Eiweiß und Omega-3 Fettsäuren). Heimische Arten wie Saibling oder Forelle sind zu bevorzugen. Meeresfische wie Lachs sind reich an Omega 3 Fettsäuren.



Fleisch und Wurst: Davon sollten max. 3 Portionen in der Woche gegessen werden. Kinder unter 5 Jahren sollten kein rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren essen (z.B. Salami, Landjäger, Kantwurst, Rohschinken oder Schinkenspeck). **Eier:** 1-2 Stück pro Woche.



Fette und Öle: Sparsam verwenden. 5 Teelöffel pro Tag. Auf hochwertige Öle setzen. Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden.



Fettiges, Süßes und Salziges: (Klein)kinder sollen selten Lebensmittel mit viel Fett, Zucker oder Salz essen. Das gilt für Süßigkeiten, Mehlspeisen, fette, süße oder salzige Knabbereien und zuckerhaltige Getränke (Limonaden und Fruchtnektar).



REZEPT DES MONATS

HIRSELAIBCHEN MIT KRÄUTERJOGHURT

Du brauchst (für 4 Portionen):

Für die Laibchen:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 250g Gemüse gemischt
- 120g Hirse roh
- 2 Eier
- 2 EL Bergkäse fein gerieben
- Brösel nach Bedarf
- Salz, Muskatnuss, Kümmel gemahlen
- Öl zum Braten

Für das Kräuterjoghurt:

- 1 Becher Naturjoghurt
- 5 EL Schnittlauch und gemischte Kräuter gehackt
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kümmel gemahlen

So geht es:

- Hirse in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abswemmen und gut abtropfen lassen. Gemüsebrühe aufkochen, Hirse und **grob geraspelt Gemüse** dazu geben und bei geringer Hitze ca. 25 Min. zugedeckt dünsten lassen. Die Hirsemasse in eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen. Eier und geriebenen Käse, bei Bedarf auch etwas Brösel, dazugeben und gut abschmecken.
- In der Zwischenzeit für das Kräuterjoghurt alle Zutaten vermengen und gut abschmecken.
- 2 – 3 Esslöffel von der Hirsemasse in die Handfläche geben, Laibchen formen und in einer großen Bratpfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze braten. Die Laibchen dekorativ auf dem Grillgemüse anrichten und das Kräuterjoghurt in kleinen Schüsseln extra servieren.

ERIKA'S TIPP: GRILLGEMÜSE DER SAISON PASST WUNDERBAR DAZU

Zutaten Grillgemüse:

- ½ kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Gemüse nach Saison (Karotten, Zucchini, gelbe Rüben, Erbsenschoten, Paprika, Stangensellerie, ev. Tomaten)
- Salz, Muskat, Kräuter, etwas Gemüsebrühe, Olivenöl

Für das Grillgemüse alle Sorten in dekorative Stücke schneiden und Gemüse wie z. B. Karotten bissfest vorkochen. Sorten wie Paprika und Zucchini könne roh bleiben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse nach Dauer der Garzeit anschwitzen (zuerst Paprika, dann Zwiebel und Knoblauch, dann Zucchini und zum Schluss die vorgekochten Gemüse). Mit wenig Gemüsebrühe ablöschen und kurz dünsten (die Flüssigkeit sollte dann möglichst wieder verdunstet sein), gut abschmecken.



P.S. Über Feedback oder Fotos freuen wir uns!





OBST UND GEMÜSE DES MONATS

ERIKA'S OBST UND GEMÜSE ABC FÜR DEN MONAT AUGUST



Der August bringt eine reiche Auswahl an frischem und saisonalem Obst und Gemüse. Hier ist unser Obst- und Gemüse ABC für diesen sommerlichen Monat für Euch!

Im Anhang findet Ihr das Obst und Gemüse ABC zum Ausdrucken. Inkl. einer detaillierteren Beschreibung der einzelnen Obst- und Gemüsesorten. Gerne Ausdrucken und Aufhängen oder an die Eltern weitergeben.

AUFGEPASST!

SPEZIELLE ERIKA WORKSHOPS UND FORTBILDUNGEN IM IBB FORTBILDUNGSKATALOG - GLEICH ANMELDEN!

Im diesjährigen **Jahresprogramm** des Instituts für Bildung und Beratung (IBB) werden spezielle Fortbildungen aus dem Projekt EriKa (ab Seite 172) angeboten. Die Fortbildungen und Workshops wurden aufbauend auf den Ergebnissen der Bedarfs- und Bedürfnisanalyse entwickelt und richten sich demnach nach Euren Wünschen. Dabei wurden auch Eure Anregungen hinsichtlich der Rahmenbedingungen (Uhrzeit, Region, Online) berücksichtigt!

Folgende Workshops und Fortbildungen werden angeboten:

- Weckerln und Kleingebäck für Anfänger*innen
- Wenn Essen schwierig wird
- Update - Kinderernährung
- Kinderlebensmittel - Update
- Lebensmitteletiketten richtig lesen
- Speisepflegegestaltung - Kinderleicht
- Kinderküche geschmackig, gesund und schnell
- Mikrobiom und Darmgesundheit
- Klimaschutz und nachhaltige Ernährung im Rahmen einer Kinderbildung und -betreuung durch Tagesmütter
- Vegetarische Kinderküche saisonal, regional und nachhaltig

ANMELDUNG BIS
15. SEPT. MÖGLICH!



Beteiligung ist alles!
Ideen, Anregungen und Wünsche an unser Projekt?
Dann schreiben Sie uns!
e.mir@fh-kaernten.at
sabine.wurzer@ktn.gv.at





KÄRNTEN
University of
Applied Sciences



Abt. 5 – Gesundheit und Pflege



**gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



**Gesundheit
Österreich** GmbH



**Fonds Gesundes
Österreich**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Impressum

Herausgeber:

ARGE "Ernährung in der Tagesbetreuung"

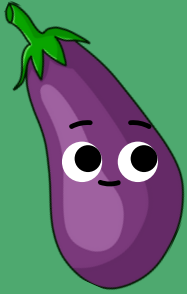
Bahnhofsplatz 5/2

9020 Klagenfurt

Fotocredits: Bild 1 (Hirselaibchen): © Stefan Bernhard, Bild 2 (Grillgemüse): Shutterstock_2264610155: © 2023 Spalnic | shutterstock.com

EriKa's Obst und Gemüse ABC

A



Aubergine

B



Brombeere

C



Chinakohl

D



Datteln

E



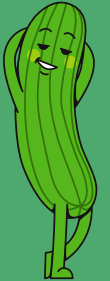
Erbsen

F



Feigen

G



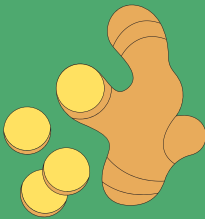
Gurke

H



Himbeeren

I



Ingwer

J



Johannisbeeren

K



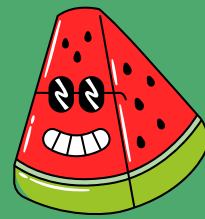
Karotte

L



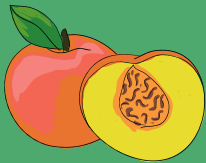
Lauch

M



Melone

N



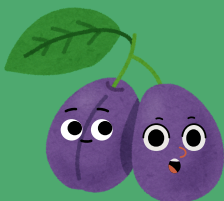
Nektarine

O



Obstsalat

P



Pflaumen

Q



Quitten

R



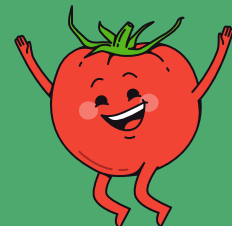
Radieschen

S



Spinat

T



Tomate

U

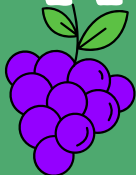


Uchiki Kuri
(Hokkaido-Kürbis)

V



W



Weintrauben

XY

STEHEN
FÜR NIX

Z



Zucchini

EriKa's Obst und Gemüse ABC im Detail

- A - Aubergine:** Vielseitig und gut, perfekt zum Braten. Reich an Ballaststoffen und Vitaminen.
- B - Brombeeren:** Süß und saftig, ideal für Desserts oder einfach zum Naschen. Reich an Vitaminen und Antioxidantien.
- C - Chinakohl:** Roh in Salaten, gekocht in Suppen oder gebraten in Wok-Gerichten verwenden. Milder Geschmack, gut verdaulich und lange haltbar.
- D - Datteln:** Zwar kein typisches heimisches Obst, aber im August besonders beliebt als süßer Snack oder in sommerlichen Salaten und Desserts.
- E - Erbsen:** Diese kleinen grünen Kugeln sind nicht nur geschmacklich vielseitig, sondern auch sehr gesund. Reich an Ballaststoffen und Vitaminen.
- F - Feigen:** Diese süßen Früchte sind im August in Hochsaison. Sie sind reich an Ballaststoffen und natürlichen Zuckern.
- G - Gurke:** Knackig und erfrischend, perfekt für Salate oder als Snack. Reich an Wasser und ideal für heiße Tage.
- H - Himbeeren:** Aromatisch und gesund, ideal für Smoothies, Desserts oder einfach pur. Reich an Vitamin C und Ballaststoffen.
- I - Ingwer:** Frisch geernteter Ingwer ist besonders scharf und aromatisch, perfekt für Tees oder asiatische Gerichte.
- J - Johannisbeeren:** Diese kleinen Beeren sind im August noch zu finden. Sie sind reich an Vitamin C und Antioxidantien.
- K - Karotten:** Süß und knackig, ideal für Rohkost, Salate oder gekochte Gerichte. Reich an Beta-Carotin und Vitamin A.
- L - Lauch:** Auch als Porree bekannt, ideal für Suppen und Eintöpfe. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- M - Melonen:** Wassermelonen und Honigmelonen sind jetzt besonders saftig und süß. Perfekt für eine Erfrischung zwischendurch.
- N - Nektarinen:** Diese saftigen Früchte sind perfekt für Obstsalate oder einfach pur. Reich an Vitaminen und Antioxidantien.
- O - Obstsalat:** Nutzen Sie die Vielfalt des August und bereiten Sie einen bunten Obstsalat mit den frischen Früchten der Saison zu.
- P - Pflaumen:** Süß und saftig, ideal für Kuchen, Marmeladen oder einfach pur. Reich an Ballaststoffen und Vitaminen.
- Q - Quitten:** Noch nicht ganz reif, aber im August kann man schon die ersten Quitten ernten. Perfekt für Gelees und Marmeladen.
- R - Radieschen:** Knackig und scharf, perfekt für Salate oder als Snack. Reich an Vitamin C und Ballaststoffen.
- S - Spinat:** Frischer Spinat ist im August besonders zart und nahrhaft. Reich an Eisen und Vitaminen.
- T - Tomaten:** Saftig und aromatisch, ideal für Salate, Saucen oder einfach pur. Reich an Vitamin C und Lycopin.
- U - Uchiki Kuri (Hokkaido-Kürbis):** Dieser Kürbis ist im August erntereif und perfekt für Suppen und Ofengerichte.
- W - Weintrauben:** Süß und saftig, perfekt als Snack oder für Obstsalate. Reich an Antioxidantien und Vitaminen.
- Z - Zucchini:** Vielseitig verwendbar, ideal zum Braten, Grillen oder in Suppen. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen.