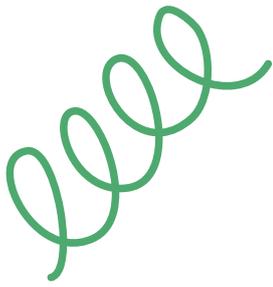


JUNI, 2024



AUSGABE 1

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

Zentrale Ergebnisse aus
dem Assessment

Gewusst, dass?

Trinkempfehlung für den
Sommer

Rezept des Monats

Selfmade Beereneistee
Gesund und gut

Obst und Gemüse des Monats

Darauf freuen wir uns im
Juni

Aufgepasst

Mitmach - Wettbewerb
verlängert



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

ZENTRALE ERGEBNISSE AUS DEM ASSESSMENT

Im Rahmen des Assessments haben wir Euch und auch Eltern mittels Fragebogen und Workshops zum Thema Ernährung in der Tagesbetreuung befragt.



- Die **Speiseplangestaltung ist** für knapp ein Viertel der 59 befragten Tagesmütter **herausfordernd**.
- Häufige, aktuelle **ernährungsbezogene Themen in der Kindertagesbetreuung** sind Unverträglichkeiten, Allergien und Ernährungsgewohnheiten.
- Die **finanziellen Mittel**, für die Ernährung im Alltag werden von knapp 75 % der befragten Tagesmütter als **(eher) unzureichend eingestuft**.
- **Bedeutende Ressourcen:** Erfahrung als Tagesmutter, Speiseplanerstellung und Wocheneinkäufe.
- **Fortbildungs- und Weiterbildungsformate** sollen an die **Bedürfnisse der Tagesmütter angepasst** werden.
- **71,2 %** der befragten Tagesmütter **erstellen** einen **wöchentlichen Speiseplan - 28,8% geben diesen den Eltern bekannt**.
- **Eltern** haben den **großen Wunsch**, den **Speiseplan zu kennen**.
- Eine **gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie zuckerarme/ zuckerfreie Ernährung** sind den **Eltern** ein Anliegen.

Und wie geht es jetzt weiter?

Die Ergebnisse liefern uns erste Empfehlungen für die Ausgestaltung von Maßnahmen.

Sei gespannt, welche Angebote im Rahmen des Projekts EriKa für DICH entwickelt werden!





Die Kommunikation und Information über das Projekt EriKa sind uns wichtig.

Daher haben wir die Ergebnisse aus dem Assessment im Rahmen einer Pressekonferenz am 10. Juni 2024 der breiten Öffentlichkeit präsentiert.

Auch **Dir wurden am 10. Juni 2024** die Ergebnisse des Assessmentberichts live per Onlineveranstaltung präsentiert. Hast Du das verpasst? Kein Problem - hier geht es zur Nachschau: <https://youtu.be/XN4Bjhjcrx8>
Weitere Informationen über das Projekt EriKa: <https://www.gesundheitsland.at/projekte/erika/>

GEWUSST, DASS?

TRINKEMPFEHLUNG FÜR DEN SOMMER



Gerade wenn die Temperaturen steigen ist es wichtig, seinem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([BZgA](#)) rät dazu, Kleinkinder mit Routinen an das Trinken zu erinnern und mit gutem Beispiel voranzugehen. Je eher sich das Kind an das regelmäßige Trinken gewöhnt, desto leichter wird es das erlernte Verhalten beibehalten.

Doch wie viel soll ein Kleinkind trinken? Der bekannte **Kinderarzt Herbert Renz-Polster** erklärt in einem ausführlichen Interview, warum die "offiziellen" Empfehlungen meist willkürlich sind und warum wir darauf vertrauen sollen, dass Kinder in der Regel selbst wissen, wann sie durstig sind (das ganze Interview gibt es [hier](#)). Viel wichtiger ist die Antwort auf die Frage "**Was soll getrunken werden?**"

Hier sind sich alle Ernährungsempfehlungen einig, reines Wasser steht als Routine, um den Durst zu löschen, an oberster Stelle! Aber auch ab und zu Säfte (hier am besten reiner Fruchtsaft verdünnt) sind ok.





REZEPT DES MONATS

SELFMADE BEERENEISTEE - GESUND UND GUT



Dieser Tee ist super schnell zubereitet und kann mit den Zauber-Eiswürfel auch gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden. Wie Du wahrscheinlich weißt, eignen sich Schwarztee, grüner Tee und Matetee aufgrund ihres Koffeingehaltes nicht für Kinder. Daher bitte auf Früchtetee, idealerweise ohne künstliche Aromen, ohne Zusatzstoffe und in Bioqualität, zurückgreifen.

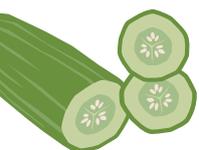
Du brauchst (für 5 große Gläser):

- 1 Liter Tee (z.B. Hagebuttentee, Beerentee o.ä.)
- 1 Handvoll Beeren nach Belieben
- 1 unbehandelte Zitrone oder Orange in Scheiben
- jede Menge (Zauber)-Eiswürfel

So geht es:

- Koche den Tee und lasse ihn abkühlen.
- Zitrone oder Orange waschen und in Scheiben schneiden.
- Alles in einem großen Krug mischen und kühlen.
- Süße bei Bedarf: Dazu kannst Du 200 ml reinen Fruchtsaft oder etwas Honig (nicht für Kinder unter einem Jahr) hinzugeben.
- Zum Schluss (Zauber)-Eiswürfel hinzugeben.

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



ERIKA'S TIPP: MACHE ZAUBER- EISWÜRFEL MIT DEN KINDERN

Gemeinsam mit den Kindern können Kräuter (Minze, Melisse, Thymian etc.) und Beeren (Ribisel, Himbeeren, Brombeeren o.ä.) gesammelt werden. Im Anschluss in Eiswürfelbehälter füllen und mit Wasser einfrieren.

Die Zauber-Eiswürfel eignen sich nicht nur um den Beereneistee, sondern auch um das Leitungswasser aufzuhübschen!





OBST UND GEMÜSE DES MONATS

DARAUF FREUEN WIR UNS IM JUNI

Jenny Böhme, von [Familienkost.de](https://www.familienkost.de) hat einen wunderbaren Saisonkalender für Obst und Gemüse zusammengestellt.

Obst und Gemüse im Juni:

- jegliche Beeren
- Kirschen
- Brokkoli, Blumenkohl
- Salate
- Erbsen und Bohnen
- Kohlrabi, Radieschen
- Karotten und Gurken
- Zucchini und vieles mehr...



AUFGEPASST!

MITMACH-WETTBEWERB ZUM THEMA

ERNÄHRUNG

Einreichfrist bis 08. Juli 2024 verlängert!

Nutze die Chance! Mitmachen ist ganz einfach!

Zeige uns, wie Du eine gesunde Ernährung gestaltest und/oder das Thema an die Kinder und/oder Eltern vermittelst!

Unter allen Einsendungen werden **drei Gutscheine zu jeweils 250 Euro** von "Der Biobote" verlost!

Schnell noch Foto, Video, Audio, Textbeitrag o.ä. an s.enz@fh-kaernten.at schicken und in den Lostopf hüpfen!



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"

Bahnhofplatz 5/2

9020 Klagenfurt

Fotocredits: Bild 1 (Pressekonferenz): Büro Prettnner, Bild 2 (Kind): Shutterstock_2158296795: © TomsickovaTatyana | shutterstock.com, Bild 3 (Eistee): Pixapay_6391412_1280: © m_krohn, Bild 4 (gefrorene Beeren): Shutterstock_2228398663: © pundapanda | shutterstock.com, Bild 5 (Obst und Gemüse der Saison): © Jenny Böhme familienkost.de,