

NOVEMBER 2024



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

AUSGABE 6

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

Bericht vom IBB Workshop:
"Weckerln und Kleingebäck"

Aufgepasst

Mitmachen bei der
Speiseplan-Börse



Gewusst, dass?

Zuckerfalle
Kinderlebensmittel

Essen mit EriKA

Kostenkalkulation für
Krampus und Bratäpfel

Rezept des Monats

Krachende Linsenpuffer
mit Salat

Obst und Gemüse des Monats

Nüsse : Weder Obst
noch Gemüse



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

BERICHT VOM IBB WORKSHOP

Im Oktober fand am IBB - Institut für Bildung und Beratung Kärntner Kinderbetreuung das Seminar **„Weckerln und Kleingebäck“** statt. Die Teilnehmer:innen hatten die Gelegenheit, von Seminarbäuerin Sylvia Schilcher Tipps und Tricks rund um das Backen von süßem und pikantem Kleingebäck zu erlernen. Es wurde fleißig geknetet, geschliffen und geformt - die Ergebnisse überzeugten sowohl optisch als auch geschmacklich. Wir haben Euch ein paar Bilder vom Workshop mitgebracht und teilen gerne das Rezept für einen selbstgebackenen Germteig-Krampus. Die Kalkulation für das Rezept zeigt, dass sich das selber backen auch preislich auszahlt.



Für die IBB-Fortbildungen 2025, zu den Themen Darmgesundheit, Speiseplangestaltung, Nachhaltigkeit und Lebensmittelkennzeichnung, gibt es noch freie Plätze!

Anmeldungen sind noch bis 29.11.2024 möglich!

AUFGEPASST!

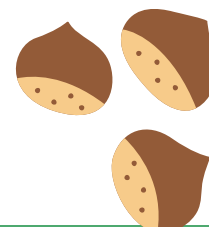
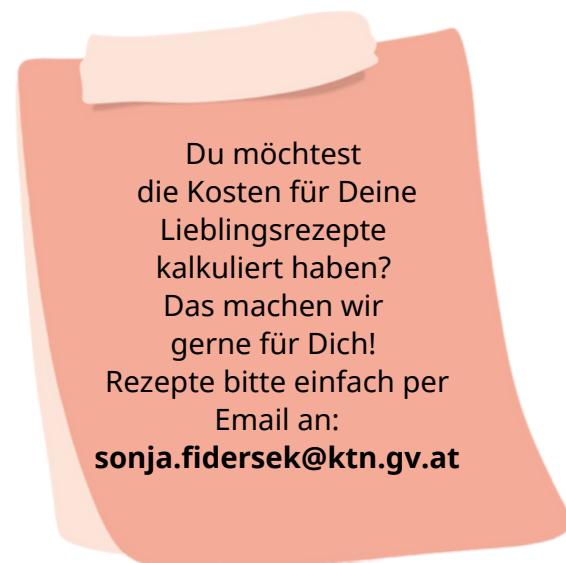
SPEISEPLANBÖRSE

Unter dem Motto **„Von Tagesmütter für Tagesmütter“** gibt es ab sofort die Möglichkeit Eure Speisepläne mit Kolleg:innen zu teilen. Einfach ein Foto von Eurem Wochenspeiseplan an sonja.fidersek@ktn.gv.at schicken.

Alle Fotos werden, natürlich anonym, in unserem Newsletter präsentiert. So entsteht eine **„Speiseplan-Börse“** als Inspiration und Unterstützung für Eure Wochenplanung.

Unter allen zugesendeten Fotos verlosen wir 10 Stück wieder beschreibbare EriKa-Wochenspeiseplantafeln.

Bitte mitmachen! Wir freuen uns auf zahlreiche Fotos.



GEWUSST, DASS?

ZUCKERFALLE KINDERLEBENSMITTEL

Kinder haben eine natürliche Vorliebe für Süßes. Aber Zucker ist ungesund und am besten ist es Kinder an den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln zu gewöhnen. Wie viel Zucker ist für Kleinkinder eigentlich unbedenklich? Auch hier gilt die Regel, alles was in eine Kinderhand passt, darf an einem Tag genascht werden. Dabei ist der Zucker als Zutat eher ein geringes Problem. Vielmehr sind zuckerhaltige Limonaden und verarbeitete Lebensmittel wie Süßigkeiten, Mehlspeisen, Brot und Gebäck, Milchprodukte und Fertiggerichte die heimlichen Zuckerlieferanten. Vorsicht ist vor allem bei sogenannten „Kinderlebensmitteln“ geboten. Diese sind meist zu zuckerreich und für die tägliche Ernährung nicht geeignet.

Zuckerfallen erkennen

Die Zutatenliste auf der Verpackung von Lebensmitteln gibt Aufschluss über den Zuckergehalt in Lebensmitteln. Überprüft, an welcher Stelle der Zucker steht. Was vorne steht, kommt in großer Menge im Lebensmittel vor. Doch Vorsicht, Zucker versteckt sich in vielen Zutaten:

Bezeichnungen wie Haushaltszucker, Traubenzucker oder Invertzucker sind leicht zu erkennen. Alle Zutaten mit der Endung „-ose“, weisen ebenfalls auf Zucker hin: Glucose, Lactose, Maltose sind Fachbegriffe für Traubenzucker, Milchzucker und Malzzucker. Ebenso ist Sirup (Glucose- oder Fruktosesirup) ein Hinweis auf Zucker. Aber auch diese Zutaten haben einen Zuckergehalt: (Malto) Dextrin, Magermilchpulver, Gerstenmalzextrakt, Dicksaft, Fruchtextrakt oder -püree, Molkeerzeugnis oder -pulver, Rübenkraut oder getrocknete Früchte.



Tip: Die Nährwerttabelle auf dem Etikett gibt Aufschluss darüber, wie viel Zucker in einem Produkt steckt: Sie enthält den genauen Zuckergehalt je 100g oder 100ml.



Die Nährwerttabelle

Erdbeerjoghurt



Tomatenketchup

pro 100 Gramm:



1 Portion (30 g):



Nährwerttabelle	
Energie	168 kJ (40 kcal)
Fett	0,1 g
Wasserlösliche Fibrinosen	0,1 g
Wasserlösliche Kohlenhydrate	22,2 g
Zucker	21,9 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,8 g

© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best. Nr. 0195 | © Fotos: Pixa/Embargo/stock.adobe.com (Ketchup-Flasche); Alexey/stock.adobe.com (Ketchup-Schale); übrige: Arnout van Son, Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk-Mecheol © BLE

www.bzfe.de

Zucker bleibt Zucker

Honig, brauner Zucker, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Rote-Bananen-Pulver sind zwar natürlichen Ursprungs, liefern aber genauso Energie in Form von Saccharose wie herkömmlicher Haushaltszucker (der übrigens auch „natürlich“ aus der Zuckerrübe oder Zuckerrohr hergestellt wird). Der einzige Vorteil der (meist teuren) Zuckeralternativen liegt darin, dass sie eventuell noch andere Inhaltsstoffe enthalten.

Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe wie Birkenzucker und Stevia liefern zwar kaum oder keine Kalorien, sind aber deswegen nicht gesünder als Zucker. Denn wer übermäßig Süßes isst oder trinkt, gewöhnt sich an den süßen Geschmack. Das Verlangen nach Süßem steigt. Besser ist es, generell auf Süßes zu verzichten. Auch wenn Birkenzucker oder Stevia einen natürlichen Ursprung haben, sind die meisten Süßstoffe chemische Verbindungen und in der Zutatenliste als E-Nummern aufgelistet.

GEWUSST, DASS?

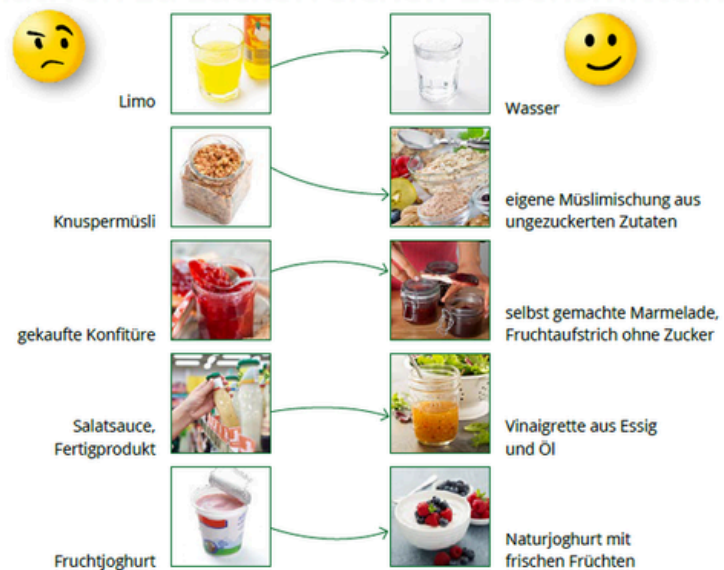
DIE HÄUFIGSTEN ZUCKERFALLEN

Getränke: Limonaden, Fruchtsäfte, Smoothies und Molke: Molkegetränke oder Fruchtsaft enthalten sogar mehr Zucker als Limonaden! Eine zuckerfreie Alternative, um den Durst zu stillen, bieten Wasser oder Tee. Zuckerfreien Geschmack liefern Zitrone, frische Früchte oder Kräuter.

Milchprodukte: Nicht nur Schoko- oder Vanillejoghurt haben einen hohen Zuckeranteil. Auch Früchtejoghurts, Joghurtdrinks und Joghurtsorten mit Müsli oder Trockenfrüchten können bis zu 30g Zucker pro Portion enthalten. Diese Menge entspricht eigentlich schon der empfohlenen Höchstmenge an Zucker für Kleinkinder. Daher am besten Fruchtjoghurt immer 1:1 mit ungezuckerten Naturjoghurt strecken oder selber machen.

Müsli und Frühstücksflocken: Frühstückscerealien und Müslimischungen liefern gesunde Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Ein Blick auf das Etikett lohnt sich, denn in den meisten Fällen werden die Mischungen zusätzlich gesüßt. Auch Zuckerzusätze wie Honig, Kokosblütenzucker oder Ahornsirup sind gleich zu beurteilen wie gewöhnlicher Haushaltszucker. Zuckerfreies Müsli am besten selber herstellen: Einfach Vollkornflocken mit Nüssen und Samen mischen.

Alternativen zu zuckerreichen Lebensmitteln



© BLE 2024 | Zucker bewusst genießen | Best.-Nr. 0195 | © Fotos v.l.n.r. v.o.n.u.: Klaus Arras, © BLE: Klaus Arras, © BLE: emuck/stock.adobe.com; PhotosGI/stock.adobe.com; 135pixels/stock.adobe.com; Photographie.eu/stock.adobe.com; Sergey Ryzhov/stock.adobe.com; fahnwasser/stock.adobe.com; Klaus Arras, © BLE: fahnwasser/stock.adobe.com. Grafik: Arnout van Son, Text: Melanie Kirk Mechel, © BLE

www.bzfe.de

Salatdressing, Ketchup und Co: Viele fertige Salatsaucen, Ketchup, und sogar Senf können Zucker enthalten. In einen Esslöffel Ketchup steckt, je nach Sorte, etwa ein Teelöffel Zucker. Aber auch die asiatische Küche spart nicht mit Zucker: Teriyaki-Sauce oder Sweet Chili Sauce sind gesüßt.

Gemüse und Obst aus der Dose: Zucker hilft bei der Konservierung. Konservenobst enthält neben dem natürlichen Zuckergehalt aus diesem Grund auch zugesetzten Zucker. Aber auch Konservengemüse wie Bohnen, Erbsen oder Mais wird oft Zucker zugesetzt. Im Zweifel besser zu tiefgekühltem Obst und Gemüse greifen. Es ist reicher an Vitaminen und Mineralstoffen.

NOVEMBER 2024

ESSEN MIT ERIKA

TAGESMENÜ IM NOVEMBER



Passend zur Saison haben wir für Euch diesmal ein außergewöhnliches Tagesmenü zusammengestellt. Vielen herzlichen Dank an **Frau Sonja Leitner** für die Zusendung des Linsenrezeptes.

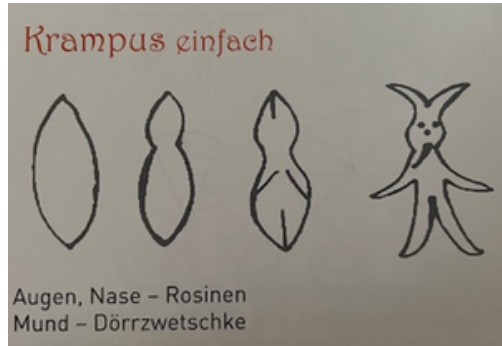
Die Jausenmahlzeiten bestehen aus einem Germteigkrampus und einem Bratapfelrezept. Das selber Backen zahlt sich nicht nur geschmacklich aus, sondern ist auch preislich eine gute Alternative zum gekauften Produkt. Die Kostenkalkulation ergibt für das Menü **15,17 Euro (1,90 Euro pro Kinderkopf und 3,77 Euro für Dich)**. Wieviel davon auf die jeweilige Mahlzeit entfällt findest Du bei den Mengenangaben.

Jausenidee 1:

Germteig-Krampus (8-10 Stk.)

500g glattes Weizenmehl
3 dag Zucker
2 dag Germ
3 dag Butter
250 ml Milch
1 TL Salz
Rosinen zum Verziern

Kosten: 0,20 Euro pro Kinderkopf



Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einer Teigschüssel vermischen. Lauwarme Milch mit Germ vermischen und in die Schüssel geben, gut vermengen. Weiche Butter zum Schluss dazu geben. Den Teig mit der Küchenmaschine solange kneten, bis er sich vom Rand löst. Teig rasten lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat, dann den Teig noch einmal mit der Hand durchkneten.

Für die Krampusse den Teig in 8-10 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück einzeln gut "schleifen" und anschließend formen. Die Krampusse auf ein Blech mit Backpapier auflegen, mit Milch oder versprudelten Ei bestreichen. Für Augen und Nase Rosinen verwenden.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Heißluft ca.15 Minuten backen. Das Gebäck ist fertig, wenn es beim Klopfen an der Rückseite hohl klingt. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Jausenrezepte sind für 6 Kinderköpfe kalkuliert.

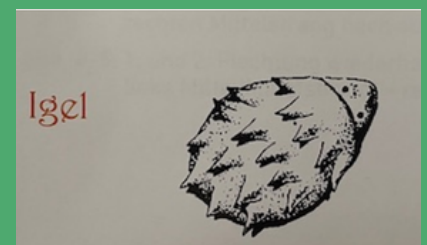
Bei der Kalkulation vom Mittagessen rechnen wir mit vier Erwachsenenportionen, das sind sechs Portionen für die Kinder und eine Portion für Dich.

AUSGABE 6



TIPP VON
ERIKA:

Aus dem Germteigrezept können auch andere Tiere geformt werden. Für den Igel die Teigstücke zu einem Kegel formen, die Schnauze mit Hilfe eines Glases andeuten und mit einer Schere Spitzen einschneiden. Rosinen für die Augen verwenden.





ESSEN MIT ERIKA

TAGESMENÜ IM NOVEMBER

Jausenidee 2:

Bratäpfel

- 4 Äpfel
- 2 EL Ribiselmarmelade
- 2 EL Brösel
- 2 EL geriebene Nüsse
- 1 EL Rosinen
- Zimt
- 1 EL Butter zum Befetten
- 1 EL Butter zum Belegen

Vanillesauce

- 500 ml Milch
- 1/2 Pkg.
- Vanillepuddingpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1-2 EL Zucker

**Kosten: 0,58 Euro
pro Kinderkopf**



Zubereitung Bratäpfel:

Äpfel gründlich waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Apfelhälften in die Form geben. Backrohr auf 180°C Heißluft aufheizen.

Für die Fülle alle Zutaten in einer Schüssel zu einer Masse verrühren. Apfelhälften befüllen und mit Butterflocken belegen. Je nach Größe der Äpfel 25-30 Minuten backen.

Zubereitung Vanillesauce:

Puddingpulver mit 4 Esslöffeln kalter Milch, Zucker und Vanillezucker verrühren.

Restliche Milch zum Kochen bringen, angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute kochen, öfters umrühren.

Zusammen mit dem Äpfeln servieren.



Die Jausenrezepte sind für 6 Kinderköpfe kalkuliert. Bei der Kalkulation vom Mittagessen rechnen wir mit vier Erwachsenenportionen, das sind sechs Portionen für die Kinder und eine Portion für Dich.



Kosten für Wareneinsatz pro Tag:

Mittagessen:	8,94 Euro
Jause 1:	1,57 Euro
Jause 2:	4,66 Euro

Gesamt :	15,17 Euro
pro Kinderkopf:	1,90 Euro





REZEPT DES MONATS

KRACHENDE LINSENPUFFER MIT SALAT



Du brauchst (für 6 Kinderportionen und Dich):

Linsenspuffer:

800g Kartoffeln
250g rote Linsen
150g Fetakäse
2 Stk. Frühlingszwiebeln
100g zarte Haferflocken
Salz, Pfeffer, Muskat
3-4 EL Rapsöl zum Anbraten

Salat:

1 Kopf Blattsalat der Saison
1 Bund Radieschen
3 EL Zitronensaft
1TL Senf
2 EL Öl

Kosten: 1,12 Euro pro Kinderkopf

Zubereitung:

Rote Linsen in Wasser ca. 10 Minuten kochen. Kartoffeln schälen und grob raspeln und in eine Schüssel geben. Gekochte Linsen abseihen, kalt abspülen und zu den Kartoffelraspeln geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Mit würfelig geschnittenen Feta zu den Kartoffeln geben und gut durchmischen.

Für das Braten etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer 1 Esslöffel Masse in die Pfanne geben und flach drücken. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten, einmal wenden. Fertige Rösti auf Küchenpapier abtupfen und im Backrohr warm halten.

Für den Salat: Blattsalat waschen, putzen und zerkleinern. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Salat vermengen. Für das Dressing die Zutaten vermischen und über den Salat gießen. In kleinen Salatschüsseln zu den Puffern servieren.



TIPP VON ERIKA:

Veggie-Burger:

Vollkornweckerln halbieren, die untere Hälften mit Tomatenmark bestreichen. Mit Salat, Linsenspuffern und Gurke belegen.

OBST UND GEMÜSE DES MONATS

NÜSSE: WEDER OBST NOCH GEMÜSE

Gerade in der kalten Jahreszeit haben Nüsse Hochkonjunktur - als Maroni, Zutat für Kuchen oder Kekse. Aber auch sonst sind sie ein gesunder Snack. Ganze Nüsse sind wegen der Verschluckungsgefahr für Kinder bis zum 3. Lebensjahr jedoch ungeeignet. Daher Nüsse bitte immer gehackt oder gemahlen servieren. Warum die Erdnuss eigentlich keine Nuss ist und was es sonst noch über Nüsse zu wissen gibt findet Ihr [hier](#):





KÄRNTEN
University of
Applied Sciences

LAND  **KÄRNTEN**

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

Fotonachweis: GU Verlag, GU Kochbuch: Kochen für Kinder, Dagmar von Cramm. Arge Seminarbäuerinnen "Vom Korn zum Gebäck", Land Kärnten