

SEPTEMBER, 2024



AUSGABE 4

## NEWSLETTER HIGHLIGHTS

### Aktuelles aus dem Projekt

Ran an den  
Taschenrechner

### Gewusst, dass?

Ernährungsherausforderungen und Essprobleme in der frühen Kindheit

### Rezept des Monats

Spinatköndel mit  
Tomaten Ragout

### Obst und Gemüse des Monats

Obst und Gemüse Memo

### Aufgepasst

Wie komme ich zur  
Schulobstaktion



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

# NEWSLETTER



## AKTUELLES AUS DEM PROJEKT



### RAN AN DEN TASCHEURECHNER

Für die Septemбераusgabe haben wir ein Tagesmenu für euch zusammengestellt und eine Kostenkalkulation für den Wareneinsatz durchgeführt (Pro Kinderkopf). Diese Berechnungen werdet Ihr in Zukunft unter der neuen Rubrik "Essen mit EriKa" in jedem Newsletter finden.

**Dazu bitten wir Euch, uns Eure Lieblingsrezepte inkl. Foto zu schicken. Anhand dieser werden wir den Wareneinsatz für das Mittagessen und die Jause berechnen. Danke an Iris Stummer, die uns das Rezept für diesen Newsletter zugesendet hat.**



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

Die Kalkulation ergibt für das Mittagsrezept und zwei Jausenmahlzeiten **14,60 Euro (1,83 Euro pro Kinderkopf und 3,65 Euro für Dich)**. Wieviel davon auf das jeweilige Rezept entfällt findest Du bei den Mengenangaben.

#### Jausenidee 1:

##### Butterbrot mit Gemüse der Saison (Gurke und Tomaten)

180g Dinkelvollkornbrot (30g/Kind)  
30g Butter (5g/TL/Brot)  
300g Feldgurke (1 Stk)  
125g Cherrytomaten (3-4 Stk)

**0,34 Euro pro Kinderkopf**



#### Jausenidee 2:

##### Naturjoghurt mit Früchten der Saison

600g Naturjoghurt 3,5% (100ml/ Port.)  
180g Banane (0,5 Stk / Port. /30g/Stk.)  
180g Weintrauben ohne Kern (30g/ Port.)

**0,30 Euro pro Kinderkopf**

Für den Wareneinsatz wurden die Preise von Bio-, Markenprodukten (wenn möglich mit AMA-Gütesiegel) und Produkten von Eigenmarken der Handelsketten HOFER, REWE und SPAR ermittelt. Daraus wurde der Durchschnittspreis berechnet.



## REZEPT DES MONATS

### SPINATKNÖDEL MIT TOMATEN RAGOUT

Du brauchst (für 6 Kinderportionen und Dich):

#### Für die Knödel:

200g	Blattspinat aufgetaut
70g	Zwiebel
5 Stängel	Petersilie
60g	Butter
130g	Milch
250g	Semmelwürfel
150g	Gouda
40g	Mehl
3 Stk.	Eier
	Salz, Muskatnuss

#### Für das Tomaten Ragout:

100g	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
20g	Olivenöl
400g	gehackte Tomaten aus der Dose
10g	Tomatenmark
100g	Wasser
250g	Cherry Tomaten
	Zucker, Thymian, Pfeffer, Salz, Basilikum

**1,19 Euro pro Kinderkopf**

#### So geht es:

**Knödelmasse:** Spinat klein schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen und klein hacken, Zwiebel und Petersilie mit Butter in einer Pfanne einige Minuten dünsten und in eine Schüssel umfüllen. In der Zwischenzeit Gouda aufreibe.

Semmelwürfel, Milch, Gouda, Mehl, Spinat zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Eier aufschlagen und untermischen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Masse gut durchrühren und 15 Minuten rasten lassen.

**Tomaten Ragout:** Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl in einem Topf anrösten. Tomatenstücke, Tomatenmark, Cherry Tomaten und Wasser dazu geben und mit Zucker, Thymian, Basilikum, Pfeffer und Salz würzen. Ca. 30 Minuten dünsten lassen. Bei Bedarf das Tomaten Ragout pürieren.

In der Zwischenzeit aus der Knödelmasse kleine Knödel formen und in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Knödel darin ca. 10 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen.

Kolleg:innen mit Thermomix haben das Rezept im Cookidoo.



## Wareneinsatz pro Tag:

Mittagessen:	9,46 Euro
Jause 1:	2,72 Euro
Jause 2:	2,42 Euro

-----  
**Gesamt : 14,60 Euro pro Kinderkopf: 1,83 Euro**



## TIPP VON ERIKA:

Die geformten Knödel und das Tomaten-Ragout können in der Früh oder am Vorabend zubereitet werden. Zu Mittag die Knödel frisch kochen und das Tomaten-Ragout nur noch wärmen und bei Bedarf pürieren. Das Rezept lässt sich auch in größeren Mengen herstellen und portionsweise einfrieren.



## GEWUSST, DASS?

### ERNÄHRUNGSHerausforderungen und Essprobleme in der Frühen Kindheit

Essen ist ein sehr komplexer Prozess. Neben den körperlichen Voraussetzungen und den erworbenen Fähigkeiten (die dem körperlichen Entwicklungsstand des Kindes entsprechen) bedarf es auch eine stabile und gut funktionierende Beziehung zwischen dem (Klein)kind und den Bezugspersonen. Zudem können auch Temperament und Verhalten des Kindes einen Einfluss auf die Esssituation nehmen (Bühler & Castelletti, 2021). Essstörungen in den ersten Lebensjahren äußern sich auf verschiedene Weise, von stark eingeschränkter Nahrungsaufnahme bis hin zu einem übermäßigen Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln. Als Tagesmütter und Eltern ist es wichtig, die Anzeichen frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren.

#### Was sind die Anzeichen einer frühkindlichen Essstörung?

Um mögliche Anzeichen zu erkennen, sollten Bezugspersonen aufmerksam sein, wenn folgende Anzeichen auftreten (Kennedy et al., 2018):

- Das Kind isst über längere Zeit sehr wenig oder lehnt bestimmte Nahrungsmittel komplett ab.
- Das Kind zeigt ein störendes Verhalten beim Essen (z.B. isst das Kind nur, wenn das Essen auf bestimmte Art präsentiert wird, Kind verweigert das Sitzen am Tisch, wirft Essen vom Tisch, würgt oder erbricht).
- Altersentsprechende Mengen zu essen, sind für das Kind unmöglich (z.B. Kind isst nur Snacks u.a. Brezel, Maisstangerl...).
- Hungersignale fehlen bzw. werden vom Kind nicht signalisiert.
- Aufgrund von Verhaltensschwierigkeiten oder Schwierigkeiten der Mundmotorik können altersentsprechende Konsistenzen nicht gegessen werden (z.B. 2-jähriges Kind trinkt nur Milch und isst nur pürierte Speisen und Babysnacks).

Frühkindliche Essstörungen können eine Herausforderung für Familien und Betreuungseinrichtungen darstellen, doch mit der richtigen Unterstützung und einem bewussten Umgang mit dem Thema können langfristige negative Folgen vermieden werden.

Um tiefer in die Thematik einzutauchen und aktuelles Wissen und viele praktische Anwendungstipps für die tägliche Praxis zu bekommen sowie externe Hilfsangebote kennenzulernen empfehlen wir das IBB Seminar „Wenn Essen schwierig wird“ mit Dr.in Anna Maria Cavini.

**Eine Anmeldung ist noch bis 15. September möglich!**

Mehr Informationen finden sich zum Thema finden sich [hier!](#)



## OBST UND GEMÜSE DES MONATS

### OBST UND GEMÜSE MEMO ZUM AUSDRUCKEN

Diesesmal gibt es ein Obst und Gemüse Memo **zum Ausdrucken** vom Verein **“RESTLOS GLÜCKLICH”** aus Berlin. Der Verein engagiert sich für mehr Wertschätzung und bewussten Konsum von Lebensmittel und dafür haben sie u.a. das tolle Memory entwickelt. Ziel des Spiels “Krumm und Gerade” ist es, Erwartungen und Sehgewohnheiten bezgl. der äußeren Form von Obst und Gemüse zu verändern. Mit den Kindern können das Obst und Gemüse benannt und die unterschiedlichen Formen besprochen werden. Drei Spielvarianten sind in der Anleitung enthalten.

## AUFGEPASST!

### WIE KOMME ICH ZU MEINER OBST- UND GEMÜSEKISTE

Wie in der 3. Ausgabe des Newsletters bereits berichtet, haben wir es geschafft Strukturen zu verändern und die Schulobst und -gemüse Initiative Kärnten auch für Euch Tagesmütter möglich gemacht!



#### Wie komme ich zur “Schulobstaktion”

##### Das geht ganz einfach:

Bitte melde Dich direkt bei der Deiner Gemeinde per Mail oder persönlich mit dem ausgefüllten Anmeldeformular (siehe Anhang) und der AVS Arbeitsbestätigung bzw. als selbstständige Tagesmutter mit der Bewilligung zur Tagesbetreuung vom Land Kärnten, an.

Bei Fragen und für weitere Infos wende dich bitte direkt an die Landwirtschaftskammer Kärnten (Frau Fandl-Moser, 0463/ 58501427).



Beteiligung ist alles!

Ideen, Anregungen und Wünsche an unser Projekt?

Dann schreiben Sie uns!

[e.mir@fh-kaernten.at](mailto:e.mir@fh-kaernten.at)

[sabine.wurzer@ktn.gv.at](mailto:sabine.wurzer@ktn.gv.at)





**KÄRNTEN**  
University of  
Applied Sciences



**Abt. 5** – Gesundheit und Pflege



**gesundheitsland  
kärnten**  
[www.gesundheitsland.at](http://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 (Spinatknödel mit Tomaten Ragout): © Iris Stummer