

OKTOBER, 2024



AUSGABE 5

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

Verstärkung für das
EriKA Team

Aufgepasst

Save the Date:
Zoom-Meeting am
22. Januar 2025

Gewusst, dass?

Was Kinder beim Essen
wirklich brauchen

Obst und Gemüse des Monats

Kartoffeldruck

Essen mit EriKA

Kostenkalkulation für ein
herbstliches Tagesmenü

Rezept des Monats

Kürbis-Feta-Strudel mit
Kräuter-Dip



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

VERSTÄRKUNG FÜR DAS ERIKA TEAM

Mag.a Sonja Fidersek verstärkt seit Anfang September das EriKA Projektteam. Sie arbeitet als Ernährungswissenschaftlerin in der UA Gesundheitsförderung des Landes Kärnten.

Als ehemalige REVAN Multiplikatorin und Mama von zwei (mittlerweile fast erwachsenen) Kindern liegt ihr das Projekt EriKa besonders am Herzen.



Was mir an der Arbeit für das Projekt EriKa besonders Spaß macht:

Ich darf den Newsletter gestalten, mir neue und innovative Ideen für das Projekt ausdenken und sogar gleich ausprobieren. Aber am besten gefällt mir der direkte Kontakt mit Euch Tagesmüttern.

Was ich mir für das Projekt EriKa wünsche:

Ich wünsche mir das Interesse für eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu wecken und Euch dabei zu helfen, diese auch im Alltag um zu setzen.

Was ich am liebsten koche und esse:

Pizza und Pasta. Am besten selbst gemacht oder bei Sonnenuntergang an einem toskanischen Strand.



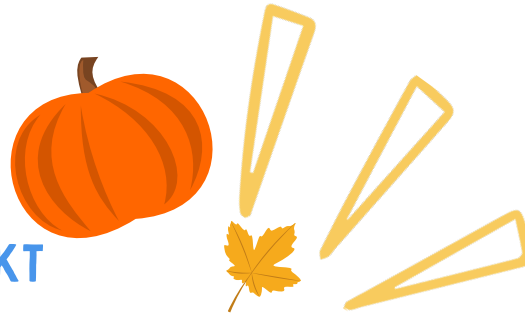
AUFGEPASST!

Save the Date: 22. Jänner 2025

Im Jänner gibt es ein **Zoom-Meeting zum Thema Kostenkalkulation der Newsletter-Rezepte**. Wir erklären Euch die Mischkalkulation und welche Preis-Unterschiede es zwischen Bio- und Markenlebensmittel bzw. Eigenmarken gibt. Infos zur Anmeldung folgen in der nächsten Ausgabe. Die Teilnahme ist kostenlos.

Du möchtest die Kosten für Deine Lieblingsrezepte kalkuliert haben? Das machen wir gerne für Dich! Rezepte bitte einfach per Email an:
sonja.fidersek@ktn.gv.at

Sonja ist auch der kreative Kopf für den EriKa Newsletter.
Wünsche und Anregungen gerne direkt an sonja.fidersek@ktn.gv.at



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

FORTBILDUNG DES IBB „WENN ESSEN SCHWIERIG WIRD“

Wir waren für Euch bei der Online-Fortbildung des IBB „**Wenn essen schwierig wird**“ mit Dr.in Anna Cavini dabei. Dr.in Cavini ist Kinder- und Jugendärztin und hat sich in ihrer Praxis in St. Veit an der Glan auf Ernährungsstörungen spezialisiert. Während ihrem Vortrag berichtete sie anhand vieler Fallbeispiele, wie man mit Auffälligkeiten im Ernährungsverhalten umgehen sollte und erklärte den Unterschied zwischen Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder (ARFID), übersetzt als "Störung mit Vermeidung oder Einschränkung der Nahrungsaufnahme", anderen Essstörungen und normalen Ernährungsverhalten, welches keiner Behandlung bedarf.

So kann ein phasenweises wählerisches Essverhalten (Picky eater), bei Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren auftreten und bleibt meistens ohne Folgen. ARFID hingegen kann zu schweren körperlichen und psychosozialen Beeinträchtigungen führen. Dazu zählen Nährstoffmangel, Untergewicht, verzögerte Entwicklung, soziale Ausgrenzung etc.



Wir haben Dr.in Cavini drei Fragen gestellt, die sie gerne für Euch beantwortet hat:

Wie kann ich als Tagesmutter bei Auffälligkeiten beim Essen reagieren bzw. agieren?

Wenn ich merke, dass es einem Kind nicht gut geht, sollte ich auf jeden Fall reagieren. Es ist wie mit einem gebrochenen Arm, da sieht auch keiner weg. Ich rate hier immer das Gespräch mit den Eltern zu suchen und positiv auf das Kind einzuwirken. Tritt keine Besserung ein, sollte auf jeden Fall mit dem/der Kinderarzt/Kinderärztin Rücksprache gehalten werden.

Was kann ich machen, wenn Kinder bestimmte Lebensmittel wie Fleisch oder Gemüse komplett ablehnen?

Motivieren, erklären und nicht aufgeben. Kinder lernen sehr viel von Erwachsenen. Wenn ich Kindern erkläre, dass ich Fleisch esse damit ich stark bin und Karotten für meine Augen gut sind, wecke ich vielleicht die Neugierde auf die Lebensmittel. Auf keinen Fall sollten Kinder zum Kosten oder Aufessen gezwungen werden. Druck funktioniert hier nicht.

Wie verhalte ich mich, wenn Kinder auf Wunsch der Eltern vegetarisch essen sollen, aber beim Essen in der Gruppe Interesse am Fleisch zeigen?

Hier gilt es diplomatisch vor zu gehen. Auf keinen Fall hinter dem Rücken der Eltern das Kind Fleisch essen lassen, das würde dem Kind emotional nicht gut tun. Man sollte auch hier das Gespräch mit den Eltern suchen und erklären, wie es für ihr Kind ist, mit den anderen am Tisch zu sitzen und auf Fleisch verzichten zu müssen.

Hier gibt es Hilfe bei Ernährungsproblemen:

Dr.in Anna Cavini
www.dr-cavini.at

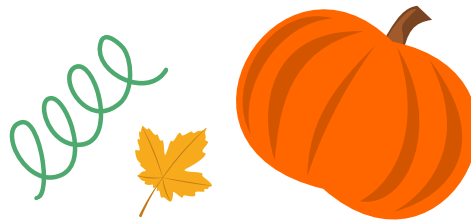
Netzwerk Essstörungen
<https://new.equaliz.at/>



Nächster Termin mit Dr.in Anna Cavini:

11. März 2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
Anmeldung bitte beim IBB.





GEWUSST, DASS?

WAS KINDER WIRKLICH BRAUCHEN:

Für die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens ist nicht nur wichtig **WAS** Kinder essen, sondern auch **WIE**. Hier ein paar Tipps, worauf es ankommt:

- **Gemeinsam essen:** Kinder probieren neue Dinge lieber, wenn andere dabei sind.
- **Reden ist erlaubt:** Gespräche, Rituale und Augenkontakt fördern die Stimmung beim Essen.
- **Keine Ablenkungen:** Kinder sollen sich auf das Essen konzentrieren können.
- **Fingerfood:** Essen so anbieten, wie es Kinder mögen: In mundgerechten Stücken.
- **Nicht jeder Tag ist gleich:** Kinder essen einmal mehr, einmal weniger, das muss nicht immer am Geschmack liegen.
- **Liebevolle Ermutigung:** Neues in kleinen Portionen und einzeln anbieten.
- **Keine Tricks,** Versprechungen oder Spiele um Kinder zum Essen zu bringen.
- **Essen soll keine Belohnung,** kein Trost oder Bestrafung sein.
- **Kein Zwang oder Druck:** Kinder die noch nicht satt sind bitte nicht zum Essen zwingen.
- **Keine extra Speisen,** wenn Kinder nicht mitessen wollen.



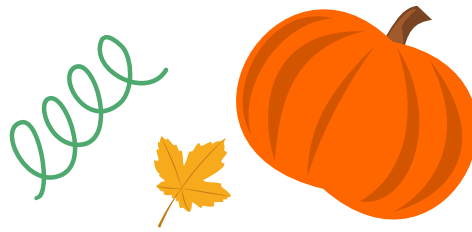
Bereits in der August-Ausgabe haben wir Euch das österreichische Programm **REVAN – Richtig essen von Anfang** vorgestellt. In der Tabelle gibt es noch einmal einen groben Überblick, wieviel Kinder wirklich brauchen:

Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
täglich	täglich	täglich	täglich	wöchentlich	sparsam	selten
6 – 7 Portionen	5 Portionen	5 Portionen	3 Portionen	Fisch 1 – 2 Portionen pro Woche Fleisch, Wurst max. 3 Portionen pro Woche Eier 1 – 2 Stück pro Woche	5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!) Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!	max. 1 Portion pro Tag Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberereien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!
zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch Trinkwasser bevorzugt anbieten!	zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) Saisonales und regionales Angebot bevorzugen!	zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)			

Vor allem bei pflanzlichen Zutaten sollte nicht gespart werden:

5 Mal am Tag eine Portion Obst und Gemüse und 5 Mal am Tag eine Portion Getreide oder Erdäpfel. Das bedeutet in der Praxis, dass jede Mahlzeit am Tag aus einer Portion Obst oder Gemüse und eine Portion einer Kohlenhydratquelle bestehen soll.

Das gilt übrigens auch für Erwachsene, nur sind die Portionen für die Kinder kleiner.



GEWUSST, DASS?

WAS KINDER WIRKLICH BRAUCHEN:



Die Portionenregel ist auch bei der Gestaltung der Tagesmenüs hilfreich.

Wir empfehlen für Jausenmahlzeiten als auch für das Mittagsrezept immer eine Portion Obst oder Gemüse, eine stärkehaltige Zutat und idealerweise auch eine Proteinquelle wie Milchprodukte, Fleisch oder Fisch.

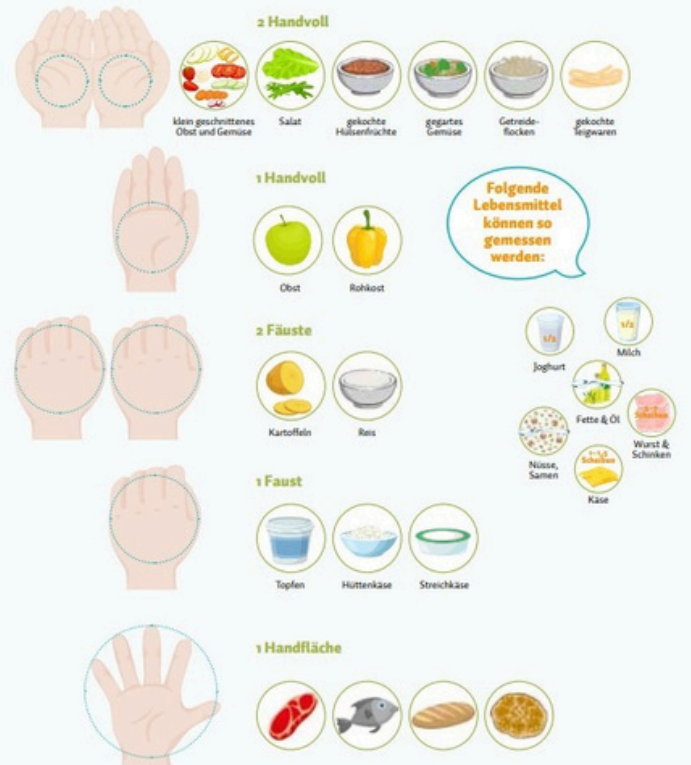
Aber wieviel ist eine Portion?

Eine Portion entspricht je nach Lebensmittel einer Handvoll, einer Faust oder einem Handteller. In eine Erwachsenenhand passen zwei Kinderportionen. Das Handmaß macht das bemessen von Portionen einfacher und ersetzt in der Praxis das Wiegen von Lebensmitteln.

Das Poster gibt es auch [hier](#) zum Ausdrucken.

Die richtige Portion immer im Blick

Hängen Sie diese Seite einfach an den Kühlschrank – so haben Sie für jedes Lebensmittel das richtige Maß immer zur Hand. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.



OBST UND GEMÜSE DES MONATS

SAISONKALENDER UND KARTOFFELDRUCK

Der [Oktober-Saisonkalender](#) zeigt Euch noch viele Gemüse- und Obstsorten, die jetzt erntefrisch zu bekommen sind und sich zu wunderbaren Gerichten verarbeiten lassen.

Herbstzeit ist vor allem Bastelzeit. Deswegen möchten wir in dieser Ausgabe an den guten alten Kartoffeldruck erinnern. Mit einfachen Stempeln aus Kartoffelhälften lassen sich viele bunte Muster und Motive drucken. Schöne Herbstmotive für den Kartoffeldruck findet Ihr [hier](#).



Für Kleinkinder gilt: Kartoffeln vor dem Verzehr immer schälen! Denn in der Schale sowie an grünen oder keimenden Stellen befindet sich der Giftstoff Solanin. Dieser wird durch Hitze bei der Zubereitung **nicht zerstört** und würde mitgegessen werden. Anders als bei Erwachsenen, können bei Kindern bereits geringe Mengen zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen führen.

OKTOBER, 2024



ESSEN MIT ERIKA

HERBSTLICHES TAGESMENÜ

Herbstzeit ist vor allem Kürbis- und Kartoffelzeit! Passend zur Saison haben wir für Euch ein herbstliches Tagesmenü zusammengestellt. Vielen herzlichen Dank an **Frau Petra Tarmastin** für die Zusendung des Strudelrezeptes. Dazu passt eine wärmende Kartoffelsuppe und zwei Jausen Mahlzeiten. Die Kostenkalkulation ergibt **23,34 Euro (2,92 Euro pro Kinderkopf und 5,82 Euro für Dich)**. Wieviel davon auf die jeweilige Mahlzeit entfällt findest Du bei den Mengenangaben.

Jausenidee 1:

Schinkenbrot mit Paprikasticks

200g Roggenvollkornbrot
100g Schinken
20g Butter
300g Paprika

Kosten: 1,06 Euro pro Kinderkopf

Jausenidee 2:

Birnen-Powermüsli

200g Dinkelflocken feinblättrig
150g Birnen
500g Naturjoghurt
1 EL Rosinen
1 EL geriebene Nüsse

Kosten: 0,29 Euro pro Kinderkopf



AUSGABE 5



Kosten für Wareneinsatz pro Tag:

Suppe: 2,98 Euro
Mittagessen: 9,57 Euro
Jause 1: 8,44 Euro
Jause 2: 2,35 Euro

Gesamt : 23,34 Euro
pro Kinderkopf: 2,92 Euro



TIPP VON ERIKA:

Schinken ist bei dieser Jause ein guter Eiweißlieferant. Im Vergleich zu Wurstsorten wie Extrawurst, Krakauer oder Leberkäse enthält er keine versteckten Fette.

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.



REZEPT DES MONATS

KÜRBIS-FETA-STRUDEL MIT KRÄUTER-DIP

Du brauchst (für 6 Kinderportionen und Dich):

Für den Strudel:

- 500-700g Hokkaido oder Butternusskürbis
- 2 Stk. Strudelteig aus dem Kühlregal
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 Stk. Eier
- 3 EL Rapsöl/Olivenöl
- 70 ml Gemüsesuppe
- 1 Pkg. Feta
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

Für den Kräuter-Dip:

- 250 ml Sauerrahm
- 1 EL Schnittlauch
- Salz

**Kosten: 1, 20 Euro
pro Kinderkopf**



So geht es:

Zwiebel, Knoblauch und Kürbis schälen und würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten und den gewürfelten Kürbis hinzugeben und kurz mit braten. Anschließend mit Suppe ablöschen und den Kürbis weichdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken und auskühlen lassen.

Feta würfelig schneiden und Kürbiskerne fein hacken. Wenn der Kürbis kalt ist, die Eier, Feta und die Kürbiskerne untermengen.

Strudelteig auf dem Backblech flach auflegen. Die fertige Masse mittig auf den Teig geben und einwickeln. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen.

Für den Kräuter-Dip Schnittlauch waschen, fein hacken. In einer Schüssel Schnittlauch mit Sauerrahm verrühren, mit Salz abschmecken. Je nach Geschmack mit Salat und Kräuter-Dip servieren.



TIPP VON ERIKA:

Wenn es um Strudel geht ist Vollkorn-Strudelteig die beste Wahl. Im Vergleich zu Blätterteig bröseln der Teig beim Essen weniger und enthält weniger Fett. Als Vollkornvariante, liefert er zusätzlich noch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

KARTOFFELSUPPE

- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Pkg. Suppengemüse
- 600g Kartoffeln (mehlig)
- 2 EL Öl
- 750ml Wasser
- 2 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL Sauerrahm

**Kosten: 0, 37 Euro
pro Kinderkopf**

So geht es: Suppengemüse, Zwiebel und Kartoffeln waschen, schälen und würfelig schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Suppengemüse kurz anbraten, mit Wasser aufgießen und Kartoffel dazu geben. Suppe kochen bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind, danach mit dem Sauerrahm pürieren. Nicht mehr aufkochen lassen! Mit den Gewürzen abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Suppe mit Petersilie bestreuen und servieren.



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

Fotocredits: Bild 1 (Kürbis-Feta Strudel mit Kräuter-Dip): ©Petra Tarmastin. Fotocredit Bild Sonja: ©Daniel Waschnig