

ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

Hier gehts zum
Newsletter-Download:



NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

Erika on Tour
Kräuterworkshop
IBB Termine und Berichte
Save the Dates: Fachdialoge

Gewusst, dass?

Infos zum
Lebensmitteleinkauf

Aufgepasst

Rezepte-Box

Rezept des Monats

Frühlingsrisotto
mit Bärlauch

Von Tagesmütter für Tagesmütter

Mitmachen bei der
Speiseplan-Börse

Obst und Gemüse des Monats

Ostereier
natürlich färben
mit Lebensmittel



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT



Das Projekt EriKa ist aktiv in das neue Jahr gestartet. In dieser Ausgabe berichten wir Dir von den **IBB-Fortbildungen** im Februar und März und dem **ersten EriKa Hausbesuch**. Und es gibt noch freie Plätze für die nächsten Termine, also schnell anmelden! Alle Infos findest Du auf dieser und den nächsten Seiten.



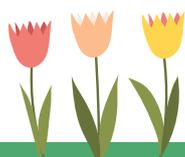
ERIKA ON TOUR

Im Februar waren wir zu Besuch bei Katrin, Tagesmutter in Moosburg. Gemeinsam wurde anhand der Ernährungspyramide besprochen, WAS und WIEVIEL Tageskinder wirklich brauchen. Danach ging es für die Zubereitung einer Tagesverpflegung (Mittagessen und Jausenmahlzeiten) in die Küche. Katrin war begeistert und ihren Kindern hat das Essen am nächsten Tag sehr gut geschmeckt. Wir haben beim Hausbesuch ein Video gedreht, das zeigen soll, wie ein EriKa Hausbesuch abläuft. Das bekommst Du in der nächsten Ausgabe zu sehen!



Wir besuchen auch DICH gerne zu Hause und bringen einen Korb voll Lebensmittel mit. Beim kostenlosen Hausbesuch erfährst Du wie die REVAN - Ernährungsempfehlungen in Deiner eigenen Küche einfach umgesetzt werden können und wir bereiten gemeinsam ein Mittagessen für Dich und Deine Tageskinder zu.

**Interesse? Dann gleich anmelden: sonja.fidersek@ktn.gv.at
Oder einfach anrufen: +43 (0) 50536 - 15133**





AKTUELLES AUS DEM PROJEKT



KRÄUTERWORKSHOP

Zahlreiche Teilnehmer:innen haben sich bereits zum Workshop von und mit Elfi Petschnig angemeldet. Es gibt aber noch freie Restplätze. Die Teilnahme am Workshop ist für Dich kostenlos! Also bitte schnell anmelden bei **Elfi Petschnig unter 0699 817 46 573**.

Treffpunkt 9:45 Uhr am Parkplatz der Seniorenwohnanlage Völkermarkt, Ritzingstrasse 33, 9100 Völkermarkt.

Workshop:
 "Mit Kindern durch
 das Kräuterjahr -
 Der Frühling"
 Samstag,
 05. April 2025
 10.00 bis 12.30 Uhr



IBB Fortbildungen im April und Mai:

10. April 2025

Darmgesundheit und Mikrobiom – Online Workshop

28. April 2025

Vegetarische Kinderküche in der Mittelschule Seeboden

05. Mai 2025

Online-Fortbildung zum **Klimaschutz und nachhaltiger Ernährung**

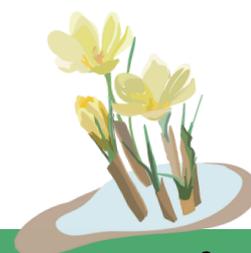
Alle **Infos und Anmeldung** unter: <https://ibb-bildung-beratung.at/>



SAVE THE DATES:

ERIKA BEI DEN
 FACHDIALOGEN 2025

19. Mai	Klagenfurt
21. Mai	Spittal an der Drau
26. Mai	Villach
04. Juni	Völkermarkt



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

IBB FORTBILDUNGEN

Am 25. Februar 2025 fand der Kurs "**Das Wichtigste auf den ersten Blick erkennen**" am IBB Klagenfurt statt. Acht Tagesmütter und Kleinkinderzieher:innen haben an dem interaktiven Ernährungsworkshop von und mit **Diätologin Julia Prochiner** teilgenommen. Ziel des Workshops war, den Einkauf entspannter, gesünder und strukturierter zu gestalten. Das tägliche Lebensmittelangebot ist der Schlüssel zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung. Vor allem, wenn wir den zu betreuenden Kindern eine bedarfsgerechte Ernährung anbieten möchten. Dem Einkauf sollte deshalb besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt werden! Gesund essen und trinken funktioniert schließlich nur, wenn man auch das "Richtige" zu Hause hat. Neben dem Gesundheitsaspekt wurde in diesem Kurs auch ein Augenmerk auf das Budget gelegt. Alle wichtigen Infos zum Thema **Lebensmittelkennzeichnung** findest Du auch in diesem Newsletter auf Seite 5.

Um die richtige **Speiseplangestaltung** ging es beim IBB Online-Seminar von Nicole Perktold, Ernährungswissenschaftlerin, am 12. März 2025. Nicole gab praktische Einblicke in die Planung und Umsetzung einer ausgewogenen Kinderküche. Wir haben für Dich einen paar Schnappschüsse gemacht:

Essen macht Freude.

- In der Kinderernährung soll ohne Zwang und Belohnungssystem gearbeitet werden.
- Als gutes Beispiel voran gehen und am Esstisch teilnehmen.
- Ein vielseitiges Speiseangebot bieten.
- Keine elektronischen Geräte während des Essens (Fernsehen, Handy, Tablet, Radio, ..).
- Angenehme Tischatmosphäre.
- Essverhalten des Kindes nicht kommentieren.



Speiseplangestaltung

• Rezeptideen:

- **Suppen:** Gemüsecremesuppen, klare Suppen mit Einlage.
- **Hauptspeisen:** Polentapizza, Lasagne, Käseknödeln mit buntem Salat.
- **Dessert:** Naturjoghurt mit frischen Früchten und DIY Granola, Mini Karottenmuffin, DIY Eis.



Fotos: Nicole Perktold

Speiseplangestaltung

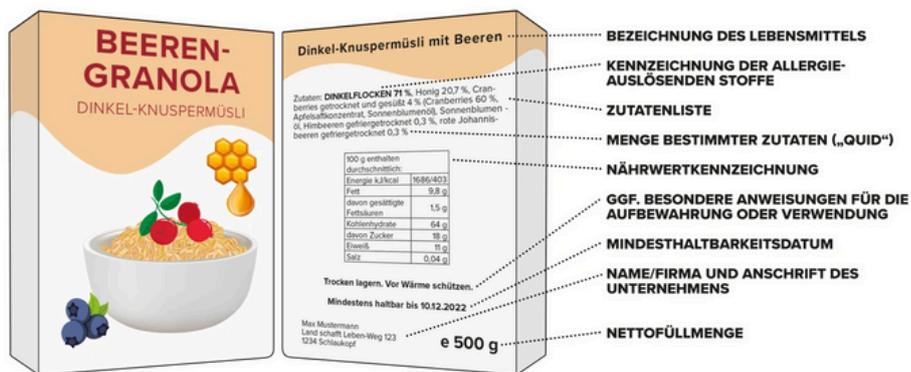
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Eiernockerln mit buntem Salat	Dinkelvollkornbrot mit Vanillesauce dazu ein frischer Obstsalat	Spaghetti Bolognese mit buntem Salat	Gebratener Lachs mit Grillgemüse und Polentataler	Mini Fleischlaibchen in Tomatensauce dazu Reis
Rindssuppe mit Knödel dazu ein kleiner Salat	Pikante Schinken-Käse-Palatschinken mit buntem Salat	Spaghetti mit roten Linsensugo dazu ein bunter Salat	Curryhühnerfleisch mit Gemüse und Reis	Kartoffellaibchen mit Kräuter-Dip und buntem Salat

GEWUSST, DASS?

INFOS ZUM LEBENSMITTELEINKAUF

Das man nicht hungrig einkaufen gehen sollte, um Impulskäufe zu vermeiden, ist keine Neuigkeit. Bei der vergangenen IBB Fortbildung zum Thema Lebensmitteleinkauf ging es um eine gute Planung, aber auch um Informationen über das Lebensmitteletikett. Was am Etikett steht und wie es verrät, was genau in den Lebensmitteln drinnen ist, soll Dir dieser Artikel verraten.

LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG WAS STEHT DRAUF? MÜSLI



Infografik © Land schafft Leben 2023
Quelle: Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates; eigene Darstellung in Anlehnung an eine Verpackung aus dem Lebensmitteleinzelhandel

Was ist der Unterschied von Ablaufdatum und Verbrauchsdatum?

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** wird umgangssprachlich oft auch Ablaufdatum genannt. Der Begriff suggeriert, dass das Lebensmittel zu dem Zeitpunkt entsorgt werden muss, weil es „abgelaufen“ ist. Das Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums heißt aber nicht, dass das Produkt nicht mehr genießbar ist. Vielmehr garantiert der Hersteller damit, dass es bei ordnungsgemäßer Lagerung mindestens bis zu diesem Zeitpunkt alle vorgegebenen Eigenschaften behält. Überprüft man das Produkt mit allen Sinnen auf seine Beschaffenheit, sein Aussehen und seinen Geruch und bemerkt keine Auffälligkeiten, kann es somit noch problemlos verzehrt werden.

Anders ist es beim **Verbrauchsdatum**: Bei leicht verderblichen Waren wie z.B. bei rohem Fleisch, Faschiertem und Fisch muss das Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) angegeben werden. Mikrobieller Verderb folgt keinem linearen Modell: Keime vermehren sich ab einem bestimmten Zeitpunkt explosionsartig. Wenn ein Lebensmittel sich trotz ordnungsgemäßer Lagerung innerhalb von sehr kurzer Zeit derart verändert, dass es eine potenzielle Gesundheitsgefährdung darstellt, muss das Verbrauchsdatum angegeben werden. Im Gegensatz zum Mindesthaltbarkeitsdatum gelten Produkte, die dieses Datum überschritten haben, nicht mehr als sicher und genießbar. Sie sollten entsorgt werden und dürfen im Handel auch nicht mehr verkauft werden.



Was sagt die Nährwerttabelle aus?

Die Nährwerttabelle zeigt, welche Nährwerte ein Produkt in welcher Menge enthält. Die Angabe erfolgt pro 100 Gramm des Lebensmittels und gibt den Gehalt an Energie, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker, Eiweiß und Salz an.

Beim Einkauf für Kinder sollte man hier vor allem auf den Zuckergehalt achten und die angegebene Menge pro 100 Gramm auf die tatsächliche Portion umrechnen. Gemäß der WHO Zucker Empfehlung sollen Kinder (aber auch Erwachsene) nicht mehr als 5 -10 Teelöffel (30g) Zucker pro Tag essen.

1 Becher Fruchtojogurt mit 150g enthält häufig bereits 18 bis 20g zugesetzten Zucker! (Quelle: Ages)

Was ist der Nutri-Score?



Der Nutri-Score nutzt eine 5-stufige Farbskala von A bis E, die auf der Vorderseite von Produktverpackungen zu finden ist. Die Skala zeigt die Qualität der Nährstoffzusammensetzung eines Lebensmittels.

Das dunkelgrüne A steht dabei für eine eher günstige, das rote E für eine weniger günstige Nährstoffzusammensetzung. Verglichen werden beispielsweise die enthaltenen Ballaststoffe, Eiweiße, Fette, Zucker und Salz.

Der Nährwert von Produkten innerhalb einer Produktgruppe kann so miteinander verglichen werden, etwa verschiedene Tiefkühlpizzen untereinander. Es macht aber keinen Sinn, den Nutri-Score der Pizza mit dem eines Fruchtojoghurts zu vergleichen, da es sich dabei um unterschiedliche Produktgruppen handelt.

Noch viele weitere Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung und zur Herkunft von Lebensmitteln kannst du hier nachlesen: www.landschaftleben.at

AUFGEPASST

ERIKA'S REZEPTE - BOX

Es sind schon viele Rezepte für unsere **Rezepte-Box** bei uns eingelangt. Vielen herzlichen Dank dafür! Bitte schickt uns noch mehr Rezepte für diese Kategorien:

- Suppen oder Vorspeisen
- Hauptspeisen
- Nachspeisen oder Süßspeisen
- Jausen

Wir erstellen aus den Einsendungen einheitliche Rezeptkarten für die Rezepte-Box. Mit der Zusendung der Rezepte erteilst Du auch Deine Zustimmung, dass wir diese überarbeiten und veröffentlichen dürfen.

Rezepte per E-mail (sonja.fidersek@ktn.gv.at) als Foto oder per Whats App an 0664 80536 151 45 senden! Bitte schick auch ein Foto im Querformat mit, das wäre großartig!

Die Rezeptkarte findest du auf der letzten Seite von dieser Ausgabe 😊



VON TAGESMÜTTEN FÜR TAGESMÜTTEN

SPEISEPLANBÖRSE

Vielen Dank für die Einsendungen für unsere Speiseplan-Börse.

Unter dem Motto „Von Tagesmütter für Tagesmütter“ gibt es in jeder Ausgabe des EriKa Newsletters die Möglichkeit Deine Speisepläne mit Kolleg:innen zu teilen. Schick einfach ein Foto von Deinem Wochenspeiseplan an sonja.fidersek@ktn.gv.at

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

Unter allen Einsendungen verlosen wir 10 Stück wieder beschreibbare EriKa-Wochenspeiseplantaafeln!



SPEISEPLANBÖRSE IM MÄRZ

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>ZUCCHINI SUPPE MIT BACKERBSEN *** VANILLE-PUDDING</p>	<p>KAISER-SCHMARREN MIT APFELMUS</p>	<p>GRIESS NOCKERL SUPPE *** NUDELN MIT TOMATEN SOSSE *** CHINAKOHL SALAT</p>	<p>GEMÜSE REIS MIT GRILLKÄSE *** CHINAKOHL SALAT</p>	<p>GNOCCHI MIT TOMATEN SOSSE + KRÄUTERN *** KAROTTEN SALAT</p>



Vielen Dank für das Teilen der Speisepläne!

REZEPT DES MONATS



FRÜHLINGSRISOTTO MIT BÄRLAUCH



Zutaten für 4 Portionen:

1 Stk.	Zwiebel	200 g	Zuckererbsenschoten
850 ml	Gemüsebrühe	2 Stk.	Frühlingszwiebel
50 g	Parmesan	3 Blätter	Bärlauch
3 EL	Olivenöl	4 EL	gehackte Pinienkerne
350 g	Risottoreis		
150 ml	Wasser		Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden, in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen, Reis beifügen und kurz mitschwitzen. Mit Wasser ablöschen und fast vollständig verkochen. Die Gemüsebrühe schöpferweise nach und nach hinzugeben und jeweils fast verkochen lassen.

Zuckererbsenschoten putzen und in Salzwasser blanchieren, in fingerdicke Rauten schneiden. Die Jungzwiebel in feine Ringe, den Bärlauch in feine Streifen schneiden und den Parmesan fein reiben. Die Pinienkerne klein hacken und ohne Öl anrösten

Dem Risotto nach knapp 20 Minuten die vorbereiteten Zuckererbsenschoten und den geschnittenen Jungzwiebel begeben. Nach ca. 5 Minuten den geschnittenen Bärlauch begeben. Das Risotto sollte noch leicht bissfest sein. Zum Schluss abschmecken und den geriebenen Parmesan und die gehackten Pinienkerne unterrühren.

Das Risotto in einem tiefen Teller anrichten und mit etwas Bärlauch bestreuen.

TIPP VON
ERIKA:Frühlingsbote
Bärlauch

Er hat von März bis Mai Saison. Sobald er weiß blüht, solltest du ihn nicht mehr ernten, denn dann schmeckt er bitter.

Bärlauch eignet sich auch für kleine Kinder. Wegen seinem intensiven Geschmack empfehlen wir Bärlauch nur als Zutat zu verwenden.

Zum Beispiel in Kartoffelsuppe, Kräuterbutter, Brot oder Risotto .



Bärlauch hat einen würzigen Geschmack, der an Knoblauch erinnert. Im Gegensatz zur weißen Knolle schmeckt er allerdings nicht scharf und verursacht auch keinen muffigen Mundgeruch. Er ist verwandt mit Schnittlauch und Zwiebel.

Alle Infos und viele weitere Rezeptideen gibt es [hier](#).





OBST UND GEMÜSE DES MONATS

NATURFARBE FÜR OSTEREIER

Ostern steht vor der Türe. Ein sehr gutes Thema zum Basteln und Werken mit Deinen Kindern! Diesmal berichten wir über Obst und Gemüse das nicht nur gut schmeckt sondern auch zum Färben von Ostereiern verwendet werden kann. So lassen sich mit Rotkraut, Roten Rüben, Zwiebelschalen, Spinat oder Kaffeebohnen auf natürliche Art Eier bunt färben. Wie das funktioniert und wie Du tolle Muster auf die Eier zaubern kannst, findest du [hier](#).



BASTELTIPP



Wusstest Du, dass sich aus Klopapierrollen süße Osterhasen basteln lassen?

Wir finden das ist eine ganz tolle und einfache Idee für selbstgemachte Osterdekoration. Die kleinen Osterhasen eignen sich auch sehr gut für die Aufbewahrung der selbstgefärbten Eier!

Hier geht es zur [Bastelanleitung](#).



REZEPT VON:

REZEPTTITEL:

Hier ist Platz
für ein
FOTO



- Suppe / Vorspeise
- Hauptspeise
- Nachspeisen / Süßspeisen
- Jause



Zutaten für 6 Kinderköpfe / 4 Erwachsene:



Zubereitung:



TIPPS VON
ERIKA:



KÄRNTEN
University of
Applied Sciences



LAND KÄRNTEN

Abt. 5 – Gesundheit und Pflege



gesundes
kärnten



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: Sonja Fidersek, Canva, Nicole Perktold, Rothimedia, Stefan Bernhard, www.landschaftleben.at