MAI 2025

AUSGABE 12





ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

Hier gehts zum Newsletter-Download:

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aufgepasst
Termine Fachdialoge im Frühling

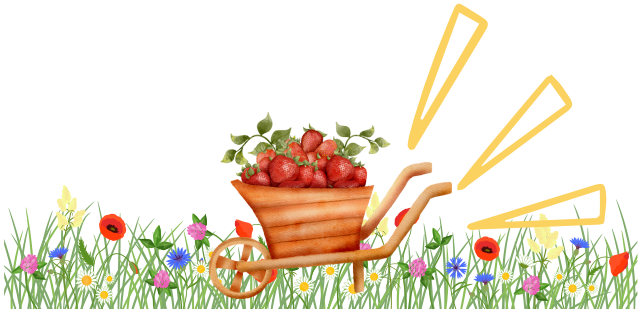
Aktuelles aus dem Projekt
Erika on Tour
IBB Workshop
Save the Date - EriKa Abschlussveranstaltung

Gewusst, dass?
Lebensmittelallergien und Lebensmittelintoleranzen

Obst und Gemüse des Monats
Erdbeeren

Von Tagesmütter für Tagesmütter
Mitmachen bei der Speiseplan-Börse
Rezepte-Box





AUFGEPASST

TERMINE FACHDIALOGE IM FRÜHLING

Die Abteilung 6 – Bildung und Sport, Unterabteilung Elementarbildung veranstaltet im Mai und Juni 2025 die **elementarpädagogischen FACHDIALOGE,** zu welchen alle Tagesmütter und Tagesväter, sowie das pädagogische Personal in BBKs (Bildung und Betreuung in Kleingruppen) in Kärnten, herzlich eingeladen sind. Im Rahmen der Veranstaltung wird der neue Hygieneleitfaden vorgestellt, es gibt Infos zum Projekt EriKa und die Diätologin Patrizia Messner ist mit einem Vortrag zum Thema **"Prägung von Essverhalten - wie Betreuungspersonen positiven Einfluss nehmen können"** vor Ort.

Alle Infos gibt es bei Elke Wachernig, Telefon: 050-536-16133,
E-Mail: elke.wachernig@ktn.gv.at.
Die Teilnahme ist kostenlos, also schnell noch anmelden!

Klagenfurt:
19.05.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
AVS Hauptverwaltung
Fischlstraße 40
9020 Klagenfurt

Villach:
26.05.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
AVS Sozialzentrum
Bahnhofstraße 15
9500 Villach

Spittal/ Drau:
21.05.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Rotes Kreuz
Koschatstraße 22
9800 Spittal/Drau

Völkermarkt:
04.06.2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Seminarraum – Amtsgebäude II
Hauptplatz 2
9100 Völkermarkt

Hier geht es direkt zur Anmeldung:
https://www.termino.gv.at/meet/de/p/441e98861f1d0c4e481fd03b2af8e798-443329

AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

ERIKA ON TOUR

Im Rahmen von “EriKa on Tour” waren wir zu Besuch bei **Annemarie Stecher in Bad Kleinkirchheim** und **Hanna Watzl in Großkirchheim**. Bepackt mit vielen frischen Zutaten besuchen wir Tagesmütter und -väter zu Hause und bereiten ein Mittagessen und zwei Jausenmahlzeiten zu. Dabei erfährst Du was und wieviel Deine Tageskinder wirklich brauchen. Vielen Dank für die Einladung und die positiven Rückmeldungen! Hier klicken für das Video.



BERICHT VOM KOCHWORKSHOP

Am **28. April 2025** fand in Seeboden der **Kochworkshop „Vegetarische Kinderküche“** statt. Die Teilnehmerinnen konnten gemeinsam mit der Vortragenden, Ernährungswissenschafterin Nicole Perktold, die bunte Welt der fleischlosen Ernährung kennenlernen. Gemeinsam wurde geschnippelt, gerührt und gekocht. Dabei entstanden einfache, gesunde und leckere Gerichte, die kindgerecht, saisonal und voller frischer Zutaten waren. Der Workshop förderte nicht nur die Kreativität, sondern machte auch richtig Spaß!









AUFGEPASST

TERMINAVISO

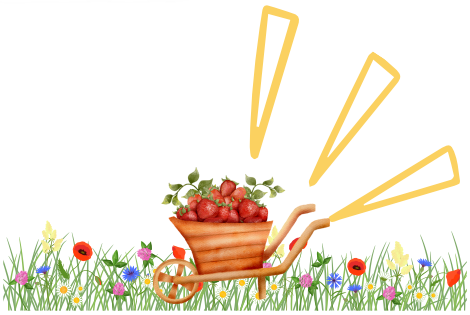
SAVE THE DATE

ERIKA

ABSCHLUSS

14. NOVEMBER 2025

IM SPIEGELSAAL DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG



REZEPTE DES MONATS

DINKELVOLLKORNKEKSE

Dieses Rezept haben wir für Dich aus dem Workshop „Vegetarische Kinderküche“ mitgebracht. Vielen Dank an die Referentin und Ernährungswissenschafterin Nicole Perktold für dieses süße Rezept!



Zutaten für 30 Stück:

125g zimmerwarme Butter
3 Eier
½ Packung Bourbon Vanillezucker
4 Esslöffel Honig
340g Dinkelvollkornmehl
½ Packung Backpulver
Geriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
Zimt oder Lebkuchengewürz

Zum Bestreichen und Bestreuen:
1 Eiklar
Haferflocken fein,
Rosinen, Schokosplitter

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten, ist der Teig zu trocken, kann ein Schuss Milch zugefügt werden.
Den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
Backblech mit Backpapier auslegen.
Mit angefeuchteten Händen, walnussgroße Kugeln aus dem Keksteig formen und auf das Backblech legen.
Die Kekse mit Eiklar bepinseln und nach Lust und Laune dekorieren.
Die Kekse im Backrohr für 15 Minuten bis 20 Minuten bei 175°C backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

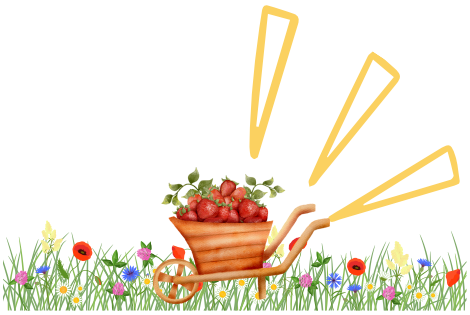
Dinkelmehl
ist eine wertvolle Alternative zu Weizenmehl. Nicht nur für Brot und Gebäck, auch für Pizzateig, Nudeln, Waffeln oder Pancakes eignet sich Dinkelmehl.

Dinkelflocken
können auch als Ersatz für Haferflocken verwendet werden.

Dinkelreis
kann als Beilage wie Reis gekocht und gegessen werden.

TIPP VON ERIKA:

Weizenmehl oder Dinkelmehl zu 1/3 durch Dinkelvollkornmehl ersetzen. Speisen bekommen dadurch einen leicht nussigen Geschmack, sehen aber nicht wesentlich anders aus. Vollkornmehle enthalten mehr Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe als Auszugsmehle.



GEWUSST, DASS?

LEBENSMITTELALLERGIEN UND -INTOLERANZEN

Frühlingszeit ist auch Allergiezeit. Anders als bei Allergien auf Pollen und Gräser, begleiten uns Lebensmittelallergien das ganze Jahr. Aber nicht jede Lebensmittelunverträglichkeit ist eine Allergie. Wir haben die Infos für Dich zusammengetragen.

Was ist der Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit und einer Allergie?

Der wichtigste Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit und einer Allergie betrifft das Immunsystem:

- Bei einer Unverträglichkeit handelt es sich meist um eine Verwertungsstörung von Nahrungsinhaltsstoffen ohne eine immunologische Reaktion. Eine Unverträglichkeit ist immer dosisabhängig, das bedeutet, die Menge von Laktose, Histamin oder Fruktose, welche Beschwerden auslöst, kann sehr unterschiedlich sein.

- Bei einer Allergie antwortet der Körper auf bestimmte Nahrungsproteine mit einer immunologischen Reaktion und der Bildung von IgE-Antikörpern. Die allergische Reaktion erfolgt auch wenn nur eine geringe Menge des Allergens aufgenommen wird.

Lebensmittelintoleranzen

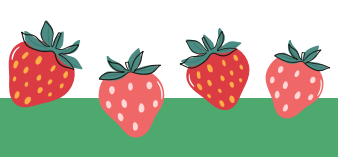
Die häufigsten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind Laktoseintoleranz, Fruktosmalabsorption Histaminintoleranz. Meist machen sich diese Unverträglichkeiten im Verdauungstrakt bemerkbar. Typische Beschwerden sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

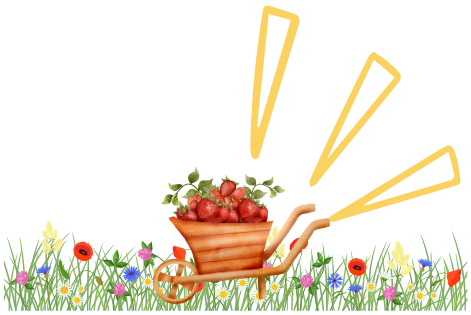
Wie wird Diagnose gestellt?

Haben Kinder Beschwerden nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln, ist es ratsam, vor der Abklärung ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen. Diese Informationen liefern der Ärztin oder dem Arzt bei der Diagnose wichtige Hinweise.

Die Testung auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten erfolgt anders als bei Nahrungsmittel-Allergien. Zum Ausschluss einer Nahrungsmittel-Allergie kann ein Allergietest gemacht werden. Da bei Unverträglichkeiten das Immunsystem jedoch nicht beteiligt ist, bleibt das Ergebnis klassischer Allergietests auf Nahrungsmittel negativ.

Häufig wird bei Verdacht auf eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ein Atemtest durchgeführt und man tastet sich mit einem Drei-Stufen-Plan an die individuelle Verträglichkeitsgrenze der Betroffenen heran: Zuerst wird die Aufnahme an z.B. Laktose oder Fruktose deutlich eingeschränkt. Dann werden die betroffenen Nahrungsmittel schrittweise wieder eingeführt und festgestellt, ab welcher Menge Beschwerden auftreten. Geringe Mengen der problematischen Stoffe werden häufig gut vertragen und können weiterhin gegessen werden.





GEWUSST, DASS?

Lebensmittelallergien

Die häufigsten Nahrungsmittelallergien findet man gegen Milch, Weizen, Eier, Baumnüsse, Erdnüsse, Fisch und Soja. Bei Kindern sind Allergien gegen **Kuhmilch, Weizen oder Hühnerei** am häufigsten.

Bei einer Nahrungsmittelallergie betrachtet der Körper einen oder mehrere, eigentlich harmlose Eiweiße der Nahrung als schädlich. Der Körper aktiviert die Immunabwehr und will diese Stoffe bekämpfen. Dabei werden Antikörper gebildet. Diesen Vorgang nennt man Sensibilisierung. Bei erneutem Kontakt mit diesem Nahrungsinhaltsstoff schießt die Reaktion des Körpers über: Entzündungsstoffe werden ausgeschüttet, und allergische Beschwerden treten auf.

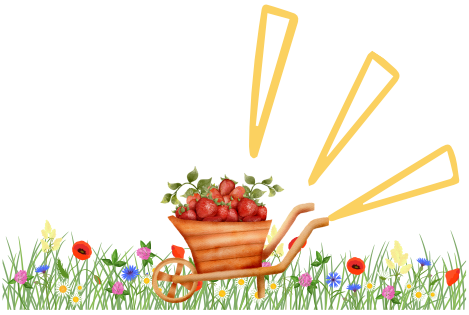
Die Beschwerden bei einer Nahrungsmittelallergie können vielfältig sein und reichen von Hautausschlägen über Magen-Darm Beschwerden bis hin zu schweren Beeinträchtigung des Herz-Kreislaufsystems. Die Symptome treten meist zeitnah nach Kontakt mit dem Allergen auf. Das können nur wenige Minuten bis zu zwei Stunden sein.

Die Allergiediagnostik sollte in jedem Fall von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt werden. Dafür stehen unterschiedliche Arten von Allergietestungen zur Verfügung.

Der wichtigste Teil der Behandlung ist, die auslösenden Nahrungsmittel – also die Allergene – zu vermeiden. Manche Personen reagieren nur auf das rohe Nahrungsmittel allergisch. So werden zum Beispiel Eier in gekochtem Zustand oder in Backwaren vertragen, rohe Eier jedoch nicht. Für Betroffene ist es sinnvoll eine Ernährungsberatung bei einer Diätolog:in in Anspruch zu nehmen. Sie klärt über alle wichtigen Fakten auf und gibt praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Es gibt eine gesetzliche Kennzeichnungspflicht auf Lebensmitteln über das Vorkommen der 14 häufigsten Allergie- und Unverträglichkeitsauslöser. Damit werden Betroffene unterstützt, allergieauslösende oder unverträgliche Nahrungsmittel zu vermeiden. Es muss auf verpackten sowie offenen Speisen und Getränken auf diese hingewiesen werden.

Infos & Hilfe bei Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten:
https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/nahrungsmittelallergie/info.html



OBST UND GEMÜSE DES MONATS

ERDBEEREN



Von Mitte Mai bis Ende Juni sind die heimischen Erdbeeren reif. Ein Ausflug in das Erdbeerland lohnt sich: Die vollreifen und sonnenwarmen Früchte schmecken besonders lecker und sind preiswert.
Reife Früchte haben einen höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen.
Ein weiteres Plus für heimische Ware ist die relative Klimafreundlichkeit: Neben kurzen Transportwegen sind der Wasserverbrauch sowie der Dünge- und Pflanzenschutzmitteleinsatz oft niedriger. Besonders für Kinder ist es ein tolles Erlebnis zu erfahren, wie die roten Früchte wachsen.



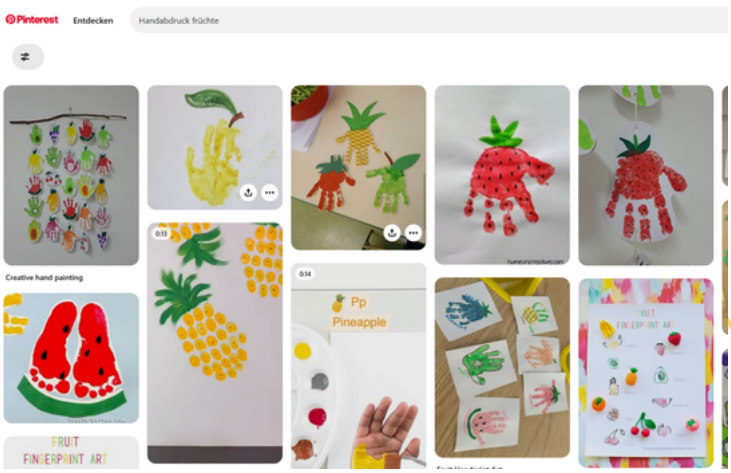
Tipps für die Erdbeerernte:

- Beim Pflücken sollte man sorgfältig mit den Pflanzen umgehen, die Erdbeeren am besten mit Stiel und Kelchblättern ernten. Das schützt die Haut der Frucht. Und sie bleibt länger frisch und aromatisch. Die Früchte nicht quetschen, damit keine unschönen Stellen entstehen.
- Die Beeren erst zu Hause waschen. So saugen sie nicht so viel Wasser auf und verlieren kein Aroma.
- Am besten schmecken Erdbeeren direkt nach der Ernte, da sie schon wenige Stunden danach an Aroma einbüßen. Kühl gelagert im Obstfach des Kühlschranks sind sie mindestens 2 Tage haltbar, tiefgefroren bis zu 10 Monate. Angeschimmelte Exemplare komplett wegwerfen! Erdbeeren mit dunklen Stellen sollten nicht mehr verzehrt oder verarbeitet werden.



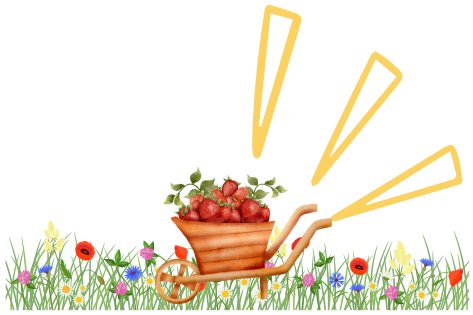
BASTELTIPP

Fingerfarben haben jetzt wieder Saison.
Mit bunten Handabdrücken lassen sich viele Motive zaubern. Uns gefallen die süßen Früchte :-) Wir haben für Dich einen Überblick an Motiven auf Pinterest gefunden!



Fingerfarben sind besser als ihr Ruf - das zeigt zumindest der letzte Öko-Test:
“Fingermalfarben im Test: Endlich gibtś kindgerechte Produkte”

Hier erfährst Du, was beim Arbeiten mit Finderfarben zu beachten ist.



VON TAGESMÜTTER FÜR TAGESMÜTTER



SPEISEPLANBÖRSE

Unter dem Motto „Von Tagesmütter für Tagesmütter“ gibt es **noch bis 10. Juni 2025** 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 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-Wochenspeiseplantafeln!

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

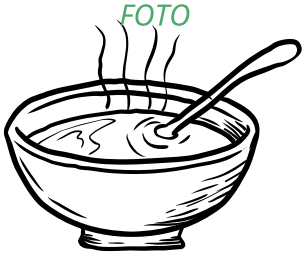
Wir erstellen aus den Einsendungen einheitliche Rezeptkarten für die Rezepte-Box. Mit der Zusendung der Rezepte erteilst Du auch Deine Zustimmung, dass wir diese überarbeiten und veröffentlichen dürfen.
Rezepte per E-mail (sonja.fidersek@ktn.gv.at) als Foto oder per Whats App an 0664 80536 151 45 senden! Bitte schick auch ein Foto im Querformat mit, das wäre großartig!

Die Rezeptkarte findest Du auf der letzten Seite von dieser Ausgabe und bei jeder unserer Veranstaltungen:

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, Nicole Perktold, pinterest, canva.