HERBST 2025

AUSGABE 14





ERiKA

ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

Hier gehts zum Newsletter-Download:

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt
Abschlussveranstaltung
Rezepte Box

Aufgepasst
Schulobst und Gemüse
EriKa on Tour

Gewusst, dass?
Ernährungsprägung

Obst und Gemüse des Monats
Herbstzeit ist Maronizeit

Rezept des Monats
Kärtner Nudelauflauf

AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

HIGHLIGHTS IM HERBST

Das Projekt EriKa meldet sich aus der Sommerpause zurück. Wir haben ein paar Highlights für Euch vorbereitet:

ERIKA´S PROJEKTABSCHLUSS

Das Projekt EriKa neigt sich dem Ende, es ist Zeit die Highlights und Projektergebnisse zu feiern. Wir laden Euch herzlich zur **EriKa Projektabschlussveranstaltung** ein:

Am **Freitag, den 14. November 2025, um 15:00 Uhr**
Im Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung,
Arnulfplatz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee



Alle die noch nicht angemeldet sind, können das noch schnell nachholen. Hier gehts zur **Anmeldung**.

ERIKA´S REZEPTE - BOX



Die EriKa Rezepte-Box ist ein echter Hingucker!

Wir haben im Sommer Eure eingesendeten Rezepte auf Rezeptkarten drucken lassen und in eine Holzbox eingeschlichtet. Natürlich gibt es auch noch leere Karten, die darauf warten von Euch beschrieben zu werden.

Wir schenken allen Tagesmüttern eine Rezepte-Box als DANKESCHÖN für Ihr Engagement im Projekt EriKa.
Erst durch Euer Mitwirken ist es uns gelungen, Ernährung in der Kindertagesbetreuung zum Thema zu machen.
Vielen Dank dafür!

Die Übergabe der Rezepte-Box findet im Rahmen der EriKa-Projektabschlussveranstaltung statt! Also bitte schnell **anmelden**!

Für die **Verlosung der beschreibbaren Speiseplantafeln** haben wir aus allen Einsendungen 10 Gewinnerinnen gezogen.
Die Übergabe findet auch bei der Abschlussveranstaltung statt.





AUFGEPASST!

OBST- UND GEMÜSEKISTE FÜR TAGESELTERN

Das EriKa Projekt hat die S**chulobst und -gemüse Initiative Kärnten** auch für Tageseltern in Kärnten möglich gemacht! Bei Interesse könnt Ihr Euch auch für dieses Schuljahr wieder anmelden. Alle Infos dazu in der Infobox:

Wie komme ich zur "Schulobstaktion"

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 Frau Fandl-Moser, 0463 5850-1427, in der Landwirtschaftskammer Kärnten.



ERIKA ON TOUR

Ihr wart begeistert vom Hausbesuch im Rahmen von EriKa on Tour. Als Erinnerung haben wir ein Video gedreht: **Hier klicken für das Video**

Das Format wird von REVAN Kärnten übernommen und kann ab sofort direkt dort angefragt werden:

Bettina Waldhauser, BA
Programm „Richtig essen von Anfang an!"
Fachbereich Gesundheitsförderung,
Prävention & Public Health

Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. +43 5 0766-162409
revan-service@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/revan



Beim kostenlosen Hausbesuch erfährst Du wie die REVAN - Ernährungsempfehlungen in Deiner eigenen Küche einfach umgesetzt werden können, anschließend wird gemeinsam gekocht! Gerne kannst Du auch andere Tageseltern und/ oder Eltern deiner Tageskinder zu diesem Workshop einladen.



GEWUSST, DASS?

ERNÄHRUNGSPRÄGUNG IM KLEINKINDALTER

"Nein - meine Suppe ess ich nicht". Die Geschichte vom Suppen-Kaspar hat eine ganze Generation geprägt. Doch heute ist sie nicht mehr zeitgemäß. Aber wie mit schwierigen Situationen beim Essen in der Kindertagesbetreuung umgehen? Wir haben dazu Diätologin Patrizia Messner befragt, die für uns bei den Fachdialogen zum Thema Ernährungsprägung referiert hat.

Gemeinsame Mahlzeiten in der Kindertagespflege – wie mit unterschiedlichen Essgewohnheiten umgehen?

Essen ist weit mehr als nur Nahrungsaufnahme – in der Kindertagespflege bedeutet es auch Gemeinschaft, Orientierung und Entwicklung und Sicherheit. Dabei treffen unterschiedliche Essgewohnheiten aufeinander, die Tagesmütter und -väter vor besondere Herausforderungen stellen können. Drei typische Situationen und mögliche Umgangsweisen:

1. Wenn ein Kind sehr viel isst und nicht von alleine aufhört
Manche Kinder haben ein stark ausgeprägtes Hungergefühl und haben vielleicht das Sättigungsgefühl noch nicht ausreichend kennen lernen können. Hier ist es wichtig, dass die Tagesmutter die Essensportionen für alle Kinder selbst verteilt. So bekommen alle Kinder eine faire Menge. Nachschlag kann angeboten werden – aber in Maßen, sodass die ganze Gruppe versorgt ist. Ein kindgerechtes Erklären wie: „Jeder bekommt etwas, damit es für alle reicht" schafft Verständnis und vermittelt Regeln, ohne das Kind bloßzustellen. Oft kann es auch hilfreich sein, wenn man mit diesem Kind das Kauen und das Geschmackserlebnis besonders trainiert.

2. Wenn ein Kind nur „Nudeln mit Butter" essen möchte
Einseitiges Essverhalten ist im Kleinkindalter nicht ungewöhnlich, es vermittelt ein Gefühl von Sicherheit – doch die Tagespflege sollte keine Sonderbestellungsküche werden. Wichtig ist, dass die Tagesmutter das Kind wertschätzend annimmt, aber gleichzeitig Vielfalt am Tisch anbietet. Das Kind darf Nudeln essen, probiert aber vielleicht nebenbei eine kleine Portion Gemüse oder Sauce – ohne Zwang. Mit den Eltern sollte das Thema offen besprochen werden, um gemeinsam langfristig eine abwechslungsreichere Ernährung zu fördern. Das einseitige Essen tritt besonders oft im Alter von 2-5 Jahren auf, in diesem Zeitraum ist auch die Neophobie (Angst vor Neuem) sehr stark ausgeprägt. In diesem Alter ist es besonders schwierig neue Nahrungsmittel in den Speiseplan einzubauen. Ab dem 6. Geburtstag sollte sich diese Situation aber wieder verbessern. Wichtig ist, dass Tageseltern und Eltern gemeinsam versuchen neue Nahrungsmittel dem Kind anzubieten, diese werden oft erst nach 10-16 maligen probieren, akzeptiert.

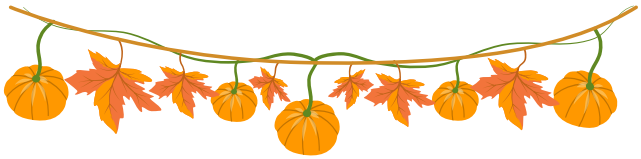


Patrizia Messner ist Diätologin, REVAN Multiplikatorin
und selbst Mutter von 3 Kindern.
Vielen Dank für den Beitrag in der Herbstausgabe
des EriKa Newsletters.



3. Wenn ein Kind bestimmte Lebensmittel komplett ablehnt
Lebensmittel wie Erbsen, Paprika oder Fisch sind für manche Kinder einfach „ein No-Go“. Hier ist sanftes Ermutigen hilfreich: kleine Portionen zum Probieren anbieten, das Lebensmittel spielerisch benennen oder positiv vorleben („Schau mal, ich esse auch davon“). Wichtig ist: kein Zwang, kein Druck. Kinder dürfen lernen, dass Geschmäcker unterschiedlich sind – manchmal ändert sich eine Ablehnung auch mit der Zeit von ganz allein. Hilfreich ist es in dieser Situation, die Neugierde des Kindes zu wecken, also nicht nur den Geschmack zu beschreiben, sondern auch die Konsistenz den Kindern näher bringen, als auch die Geräusche, die das Lebensmittel macht.

Fazit
Gemeinsames Essen in der Kindertagesbetreuung ist eine wertvolle Lern- und Bindungssituation. Klare Strukturen, Geduld und wertschätzende Begleitung helfen Kindern, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln – ohne Zwang und mit Freude am gemeinsamen Tisch.



OBST UND GEMÜSE DES MONATS

HERBSTZEIT IST MARONIZEIT



Der Herbst-Saisonkalender zeigt Euch viele Gemüse- und Obstsorten, die jetzt erntefrisch zu bekommen sind und sich zu wunderbaren Gerichten verarbeiten lassen.

Herbstzeit ist vor allem Maronizeit. Maroni gehören botanisch zu den Nüssen und sind deswegen am Saisonkalender nicht immer zu finden. Die wertvolle Frucht ist nicht nur geschmacklich ein Genuss, sondern kann auch zum Basteln verwendet werden.

Hier ein paar Ideen für Eure Herbstdeko und ein Rezept.

“Kinder essen gesund” ist eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich und bietet Materialien, Spiele, Videos, Rezepte und vieles mehr, rund um das Thema Ernährung für Kinder von 4 bis 10 Jahren. Schau einfach rein, es gibt immer etwas zu entdecken!





REZEPT DES MONATS

KÄRNTNERNUDELAUFLAUF

Zutaten:

500 g Bandnudeln
250 g Hirse
125 ml Wasser
125 ml Milch

oder 250 g Kartoffeln

500 g Bröseltopfen
1 EL Nudelminze, Kerbel und Schnittlauch (gehackt)
Salz

250 ml Schlagobers
2 Stk. Eier



Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abschmecken. Für die Fülle gekochte Hirse oder gekochte und passierte Kartoffeln mit Topfen, Kräutern und Salz zu einer streichfähigen Masse verrühren, bei Bedarf etwas Milch dazu geben. Eine Auflaufform abwechselnd mit einer Schicht Bandnudeln und Masse füllen.
Schlagobers und Eier versprudeln und über die Masse gießen. Im Vorgeheiztem Backrohr bei 180 Grad Heißluft ca. 30 Minuten backen.

TIPP: Die Hälfte des Schlagobers kann durch Milch ersetzt werden.

TIPP VON ERIKA:

Kinder lieben Kärntner Kasnudeln. Wenn es einmal schnell gehen soll, kann aus den Zutaten auch ein Nudelauflauf gezaubert werden.

VIELEN DANK!

Wir bedanken uns herzlich bei Tagesmutter Mathilde Paulitsch für die Einsendung dieses Rezeptes. Wir waren begeistert und haben es gleich nachgekocht :-)

Zum Nudelauflauf passt ein Salat der Saison oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise.

Das Rezept findet Ihr auch in der EriKa Rezepte-Box!

KÄRNTEN University of Applied Sciences

LAND KÄRNTEN
Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

gesunde küche

Bundesministerium
Arbeit, 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, Sabine Wurzer.