

WINTER 2025

AUSGABE 15



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

# NEWSLETTER

Hier gehts zum  
Newsletter-Download:



## NEWSLETTER HIGHLIGHTS

### Aktuelles aus dem Projekt

EriKa-  
Abschlussveranstaltung

### Aufgepasst

Wie bekomme ich  
die Rezepte-Box ?

Was bleibt von EriKa?

### Gewusst, dass?

Mikrobiom und  
Darmgesundheit

### Obst und Gemüse des Monats

Wintergemüse mit  
Rezeptideen

### Rezept des Monats

Lebkuchen  
mit Bauanleitung  
Lebkuchenhaus

## AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

### ERIKA'S PROJEKTABSCHLUSS

Rund 30 Tagesmütter folgten der Einladung zur **Projektabschlussveranstaltung** am 14. November 2025 in den **Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung** in Klagenfurt. Feierlich wurden vom Projektteam und Fördergeber die Schwerpunkte und Ergebnisse aus dem Projekt EriKa präsentiert. 90 Prozent der Tagesmütter in Kärnten konnten in der 22 monatigen Projektlaufzeit für das Thema gesunde Ernährung sensibilisiert werden.

Das Pilotprojekt wirkt aber auch nach Projektabschluss weiter: EriKa on Tour und die Schulobst-Aktion wird fortgesetzt, das Thema Ernährung wird in den jährlich stattfindenden Fachdialogen sowie in Aus- und Fortbildungen fix verankert.

Der Höhepunkt der Veranstaltung war die Übergabe der **Rezepte-Box** mit Verleihung einer Urkunde, womit sich Gesundheitsreferentin Beate Prettner persönlich bei den Tagesmüttern für ihr Engagement bedankte. Einige Tagesmütter wurden zusätzlich mit einer **Speiseplan-Tafel** überrascht. Diese haben wir aus allen Einsendungen verlost.



## AUFGEPASST!

### REZEpte-BOX

Tagesmütter, welche nicht persönlich bei unserer Projektabschlussveranstaltung dabei sein konnten, bekommen natürlich auch die EriKa Rezepte-Box! Wir haben die Boxen der AVS Tagesmütter an die AVS und die der selbständigen Tagesmütter an die Abteilung 6, Unterabteilung für Elementarbildung weitergegeben. Die Boxen können direkt dort angefordert werden, oder werden beim nächsten Hausbesuch übergeben.

#### Hier bekomme ich meine Rezepte-Box:

**Bitte melde Dich direkt bei:**

##### AVS Kärnten

Nina Flaschberger, BEd  
Fachbereichsleitung

Josef-Gruber-Straße 13  
9020 Klagenfurt am W.  
T: 0664/83 27 837

**Amt der Kärntner Landesregierung**  
**Abteilung 6 - Bildung und Sport**  
**UA Elementarbildung**  
Elke Wachernig

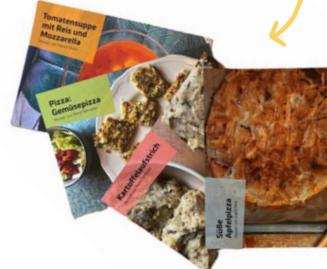
Mießtaler Straße 1, Büro D 3/23  
9020 Klagenfurt am W.  
T: +43 50 536-16133

Alle Rezepte sind auch online abrufbar: [Hier geht es zur Rezepte-Sammlung](#)

### REZEpte-BOX



**60 Rezepte**  
Suppe und Vorspeise  
Hauptspeise  
Süßspeise  
Jause und Dessert



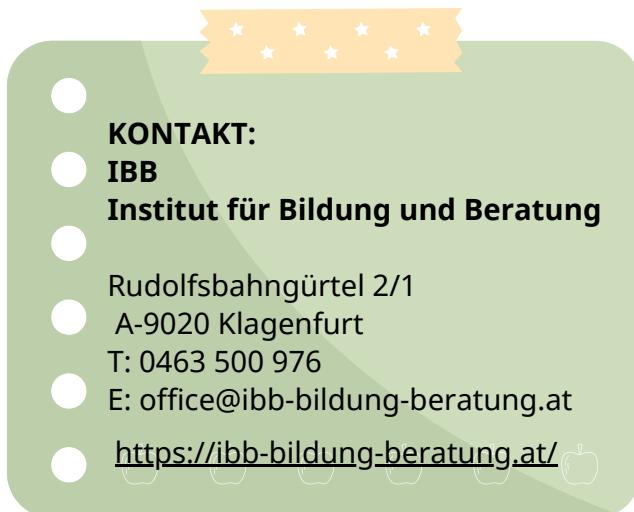
**Rezepte-Download:**





## FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE BEIM IBB

Das **Institut für Bildung und Beratung (IBB)** bietet ein breites Angebot an Fort- und Weiterbildungen - u. a. zum Thema Ernährung - für pädagogische Fachkräfte in elementaren Bildungseinrichtungen (Kindertagesstätten, Kindergärten, Horte) sowie für Tagesmütter, -väter.. Des Weiteren bietet das Institut Ausbildungslehrgänge für Tagesmütter, -väter (Tageseltern) sowie für Kleinkinderzieher/innen (pädagogische Assistenzkräfte) an.



## ELEMENTARPÄDAGOGISCHEN FACHDIALOG FÜR TAGESMÜTTER UND TAGESVÄTER

2025 war der Auftakt für die Elementarpädagogischen Fachdialoge für Tagesmütter und Tagesväter in Kärnten. Die Veranstaltungen in den Bezirksstädten waren ein großer Erfolg. Auf Initiative der **Abteilung 6, UA für Elementarbildung** werden die **Fachdialoge** auch 2026 wieder stattfinden. Ansprechpartnerinnen für die Fachdialoge sind Daniela Lerchbaumer und Elke Wachernig von der UA für Elementarbildung.

## SPEISEPLAN UND "BIG FIVE" FÜR DIE ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUNG

### Was bleibt noch von EriKa?

Alle Inhalte, welche wir im Rahmen des Pilot-Projektes erarbeitet haben, stehen Euch, zukünftigen Tageseltern und allen, die an Ernährung in der Kindertagesbetreuung Interesse haben weiterhin **online** zur Verfügung. Im Anhang haben wir Euch eine **Speiseplan-Vorlage** und eine Übersicht über die **wichtigsten Punkte für eine ausgewogene Speiseplangestaltung** mitgeschickt. Einfach ausdrucken und aufhängen :-)





## OBST- UND GEMÜSEKISTE FÜR TAGESELTERN

Das Projekt "EriKa" hat die **Schulobst und -gemüse Initiative Kärnten** auch für Tagesmütter- und -väter 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,**

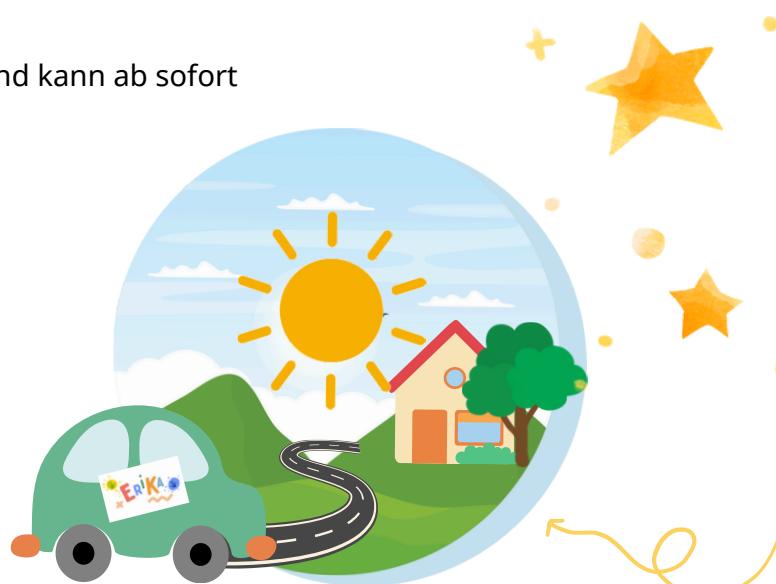
**Prävention & Public Health**

**Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee**

**Tel. +43 5 0766-162409**

**[revan-service@oegk.at](mailto:revan-service@oegk.at)**

**[www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)**



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

## GEWUSST, DASS?

### MIKROBIOM UND DARMGESUNDHEIT

Im Rahmen der Fortbildungen sprach die Ernährungswissenschaftlerin Grete Novak-Passegger über die Bedeutung einer gesunden Darmflora für Kinder. Wir haben für Euch das Wichtigste notiert und drei Fragen zum Thema Darmgesundheit gestellt:

Das Darmmikrobiom – die Gesamtheit der Darmbakterien – entwickelt sich in den ersten Lebensjahren und ist wie ein „Fingerabdruck“ einzigartig. Bereits die Art der Geburt, das Stillen und die frühe Ernährung beeinflussen die Basis dieser Bakteriengemeinschaft. Da rund 80 % des Immunsystems im Darm sitzen, spielt eine stabile Darmflora eine Schlüsselrolle für Abwehrkräfte, Verdauung, Stimmung und sogar die Stressresistenz von Kindern.

Viele Faktoren können das Mikrobiom stören: zu viel Zucker, ballaststoffarme Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress, Umweltgifte (z. B. Mikroplastik, Glyphosat), aber auch unnötige Antibiotikagaben. Besonders Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel vertreiben nützliche Bakterien und fördern die weniger guten. Bei Kindern wirkt sich dies nicht nur auf die Verdauung aus, sondern kann langfristig Gewichtszunahme, Konzentrationsschwierigkeiten oder erhöhte Krankheitsanfälligkeit begünstigen.

#### **Praxisnahe Tipps für den Alltag in der Kinderbetreuung:**

- Abwechslungsreiche, frische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, um ausreichend Ballaststoffe zu liefern.
- Präbiotika (z. B. aus Bananen, Chicorée, Zwiebeln) als „Futter“ für die guten Bakterien.
- Probiotika (z. B. aus Joghurt, Kefir, Sauerkraut) sind lebende Mikroorganismen zur Unterstützung einer gesunden Darmflora.
- Weniger Zucker in Getränken und Snacks, da dieser gute Bakterien verdrängt.
- Regelmäßige Mahlzeiten und bewusstes Essen, damit der Darm effizient arbeiten kann.
- Genügend Bewegung, denn auch der Darm möchte bewegt werden.
- Ausreichend Wasser für eine gut funktionierende Verdauung.

Betont wurde, dass kleine Veränderungen im Essensplan – etwa ballaststoffreiche Beilagen, der Einsatz von saisonalen, regionalen Produkten oder gesunde Alternativen zu Fertigprodukten – langfristig große Wirkung haben können. Ein gesunder Darm bei Kindern bedeutet nicht nur weniger Bauchweh oder Infekte, sondern auch mehr Energie, bessere Konzentration und einen wichtigen Grundstein für die Gesundheit im Erwachsenenalter.

Grete Novak-Passegger ist  
Ernährungswissenschaftlerin und Dipl. Trainerin.  
Vielen Dank für den Beitrag in der Herbstausgabe  
des EriKa Newsletters.



## 1. Wie viel Zucker ist für Kinder noch „okay“?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Kinder maximal 25 bis 30 g freien Zucker pro Tag – das entspricht etwa 8–10 Stück Würfelzucker (ein durchschnittliches Bio-Fruchtjoghurt – 200 g - enthält 8 Zuckerwürfel). Dazu zählen nicht nur Süßigkeiten, sondern auch Zucker in Fruchtsäften, Honig oder süßen Milchprodukten. Weniger ist immer besser, denn Zucker vertreibt die guten Darmbakterien.

## 2. Was kann ich tun, wenn ein Kind kaum Gemüse isst?

Gemüse lässt sich oft „versteckt“ einbauen – z. B. fein gerieben in Saucen, Suppen oder Aufläufen. Auch Rohkost-Sticks mit einem leckeren Dip oder bunte Gemüsespieße machen es für Kinder attraktiver. Wichtig ist: immer wieder anbieten, ohne Druck – Geschmacksvorlieben entwickeln sich über Zeit.

## 3. Sind probiotische Joghurt-Drinks aus dem Supermarkt sinnvoll?

Meist enthalten diese Produkte zu viel Zucker und oft nur wenige probiotische Bakterienstämme. Besser sind naturbelassene Produkte wie Naturjoghurt, Kefir oder fermentiertes Gemüse, kombiniert mit einer insgesamt abwechslungsreichen, ballaststoffreichen Ernährung.

# OBST UND GEMÜSE DES MONATS

## WINTERGEMÜSE MIT REZEPTIDEEN

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

Im Kochbuch für Kinder "In die Küche, fertig, los!" gibt es viele [Rezeptideen für den Winter](#).

**Suppe WINTER**  
Kochzeit 30 Minuten

**Polenta-Lauch-Suppe**

**Zutaten**

- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel Polenta
- Becher Wasser
- Esslöffel Sauerrahm
- Satz Pfeffer

**Zubereitung**

1. Lauch waschen, in Scheiben schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen.
3. Lauch dazugeben und sanft anrösten. Umlöpfen.
4. Polenta dazugeben und mischen.
5. Wasser dazugeben.
6. Bechel dazugeben und 15 Minuten kochen lassen.
7. Sauerrahm dazugeben und umröhren.
8. Mit Satz und Pfeffer würzen.



**"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+

### LEBKUCHEN

#### Zutaten:

500 g Roggenmehl  
100 g Zucker  
2 EL Lebkuchengewürz (Zimt, Nelkenpulver, Ingwer, Kardamom, Piment,...)  
1 TL Natron  
50 g Butter  
200-250 g Honig oder Zucker  
2 Eier  
etwas Wasser (rund 2 Esslöffel)  
Ei zum Bestreichen

#### Zubereitung:

Für das Lebkuchen Rezept die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Natron, Gewürze) vermischen und mit der Butter abröseln. Honig oder Zucker und Eier mit etwas Wasser glattrühren.

Ein Grübchen im Mehl machen und das Zuckergemisch langsam mit dem Mehl vermengen, dass ein mittelfester Teig entsteht. Nach Bedarf etwas Wasser oder Mehl hinzufügen.

Den Lebkuchenteig über Nacht an einem kühlen Ort rasten lassen. Am nächsten Tag den Teig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn ausrollen und mit Formen ausstechen oder ausschneiden.

Den Lebkuchen mit verquirtem Ei bestreichen und im Backrohr bei ca. 180° Ober- und Unterhitze je nach Größe etwa 10 bis 12 Minuten hell backen.



## ACHTUNG

Honig kann Bakterien wie Clostridium botulinum enthalten, die Botulismus verursachen können. Botulismus ist eine schwere Erkrankung, die zu Lähmungen, Atemnot und sogar zum Tod führen kann. Kinder unter 1 Jahr haben noch kein ausgereiftes Verdauungssystem und können daher nicht effektiv gegen diese Bakterien kämpfen.

**Kinder unter 1 Jahr sollten daher keinen Honig essen!**  
In unserem Rezept Honig durch Zucker ersetzen.  
**Grundsätzlich gilt: je weniger Zucker/Honig desto besser!**

## TIPP VON ERIKA:



Bauanleitung für  
Lebkuchenhaus



 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

## Impressum

Herausgeber:  
ARGE "Ernährung in der Tagesbetreuung"  
Bahnhofsplatz 5/2  
9020 Klagenfurt

Fotonachweis: LPD Kärnten/Bauer, Canva, IBB, Fonds Gesundes Österreich.



## ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG



### UNGESÜSSTE GETRÄNKE

Kleine Kinder sollten 6-7 Portionen Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken. Eine Portion ist  $\frac{1}{8}$  Liter. Wasser ist der beste Durstlöscher.



### 5 MAL AM TAG OBST UND GEMÜSE

Einfach in jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse einbauen!



### VOLLKORN VON ANFANG AN

1x pro Woche Nudeln oder Reis in Vollkornvariante servieren und bei selbstgemachten Massen 25% vom Mehl durch Vollkornmehl ersetzen.



### PROTEINE: MILCHPRODUKTE - EIER - HÜLSENFRÜCHTE

Proteine machen satt und sind wichtig für das Wachstum. Daher bei jeder Hauptmahlzeit auf eine proteinreiche Zutat achten!



### SAISONAL UND REGIONAL

Natürliche, regionale und saisonale Produkte sind nicht nur nährstoffreicher, sondern schmecken auch besser und kosten weniger.



# Speiseplan

MONTAG

MITTAGESSEN

JAUSE

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG