

# Liebe KindergartenpädagogInnen!

Die Zusammenarbeit zwischen Kinderbildungs- und betreuungseinrichtung und Eltern ist ein großes Thema, insbesondere auch bei der Verpflegung. Hierzu möchten wir Sie mit diesem Musterelternbrief unterstützen.

Dieser Brief kann vom Kindergarten direkt ausgegeben werden oder auch als Muster für eigene Elterninformationen dienen. Ziel ist es, Eltern bzw. Erziehungsberechtigte für eine gesundheitsförderliche Jause zu sensibilisieren.

Weitere kostenlose Informationen bzw. Unterstützung bei der Planung und Durchführung Ihrer Verpflegung (Jause, Mittagessen) erhalten Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

Verantwortlich für den Inhalt:  
Mag. Martina Karla Steiner  
Stand: April 2015

Gesundheitsfonds Steiermark  
Herrengasse 28  
8010 Graz  
Tel.: ++43 (0)316 / 877 - 4846  
Fax: ++43 (0)316 / 877 - 5552  
E-Mail: [martina.steiner@stmk.gv.at](mailto:martina.steiner@stmk.gv.at)  
[www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at)  
<http://www.gesundheitsportal-steiermark.at>





# Liebe Eltern!

# Liebe Erziehungsberechtigte!

Ausgewogen zu essen und zu trinken ist besonders für unsere Kleinsten wichtig. Ihr Körper ist im Wachstum und muss mit den richtigen „Baumaterialien“ in ausreichender Menge versorgt werden. Außerdem wird viel Energie für das Spielen, das Herumtoben und auch für das Lernen benötigt, Gerüche und Geschmäcker werden kennengelernt. Ihr Kind entwickelt in dieser Zeit seine eigenen Vorlieben.

Ob die Vorlieben beim Essen und Trinken auch gesund sind, zeigt sich erst mit der Zeit. Leider müssen zum Beispiel Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit) bei immer mehr Kindern festgestellt werden. Die überschüssigen Kilos sind nicht nur ein kurzfristiges Thema. Viele Gesundheitsprobleme von uns Erwachsenen finden ihren Ursprung in der falschen Ernährung und dem Übergewicht im Kindesalter. Ernährungsbezogene Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder auch psychische Probleme wie Depressionen können die Folge sein.

Auch die Nährstoffversorgung ist ein wichtiger Punkt im Kindesalter. Diese ist bei Drei- bis Sechsjährigen hinsichtlich bestimmter Nährstoffe problematisch. Der österreichische Ernährungsbericht 2008 zeigte, dass diese Altersgruppe unzureichend mit den Vitaminen Folsäure und Vitamin D sowie mit den Mineralstoffen Calcium und Jod versorgt wird. Um die Versorgungslage mit diesen Nährstoffen zu verbessern, ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost wichtig.

Was gegessen und getrunken wird hat somit Einfluss auf unsere Gesundheit und Gesundheit steht in engem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden sowie mit der Lern- und Bildungsfähigkeit von Kindern. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost liefert nicht nur alle Nährstoffe, die Kinder für ihr Wachstum und ihre Entwicklung brauchen, sie beugt auch Krankheiten, Leistungsschwächen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen vor.

In der Kindheit wird der Grundstein für die zukünftige Ernährungsweise gelegt. Deshalb sollten Kinder so früh wie möglich an eine genussvolle, vollwertige Ernährung herangeführt werden.

Wir im Kindergarten möchten dazu beitragen, dass Ihr Kind optimal versorgt wird. Unsere Bildungseinrichtung soll deshalb ein gesundheitsförderlicher Ort ohne Süßigkeiten/süße Getränke oder sogenannte Kinderlebensmittel (Kindercroissants, Kinderdesserts u.v.m.) sein.

**Wir bitten Sie, uns dabei zu unterstützen!**



# Was soll in die Jausenbox?

Basis einer guten Jause ist rohes Gemüse und/oder Obst.

Dazu gibt es immer etwas Brot oder Getreide(flocken) und ein energiefreies oder energiearmes Getränk. Wenn Kinder zu den anderen Mahlzeiten (insbesondere zum Frühstück) zu wenig Milch oder Milchprodukte essen, sollten diese ebenfalls Bestandteil der Jause sein.

## Mahlzeit: Jausenvorschläge für jede Saison

<b>FRÜHLING</b>		
Apfelspalten und Schnittlauchbrot		
Cocktailtomaten, dazu Käse-Brot-Spießchen		
Karottensticks mit Topfendip, dazu Vollkornbrotsciebchen		
Kohlrabisternchen und Vollkorntoastbrot mit Schinken		
Erdbeeren mit Naturjoghurt (und geriebenen Walnüssen), dazu Vollkornbiskotten		
<b>SOMMER</b>		
Marillenstücke und Paprika-Brot-Spießchen		
Himbeeren mit Naturjoghurt, dazu Vollkornzwieback		
Gurken- oder Zucchinisticks und Knäckebrot		
Vollkornpalatschinkenröllchen mit Erdbeeren		
Cocktailtomaten, dazu Schinkenröllchen und Brotstückchen		
<b>HERBST</b>		
Apfelspalten und Melanzaniaufstrichbrot		
Bunte Paprikastückchen und Vollkorntoastbrot mit Schinken		
Joghurt mit Quittenmus und feinen Haferflocken		
Vollkornkäsebrod, dazu Birnenspalten		
Entkernte Zwetschken und Brot mit Linsenaufstrich		
<b>WINTER</b>		
Brot mit Apfel-Karotten-Aufstrich		
Feines Vollkornbrot mit Kresse/Schnittlauch, dazu Mandarinspalten		
Selbstgemachter Milchreis mit Orangenstückchen		
Weckerl mit Topfenkürbiskernaufstrich, dazu Apfelspalten		
Karottensticks und Schinkenbrot		
	+	
		<b>Durstlöcher Nummer 1 Wasser</b>
		oder alternativ:
		Ungesüßter, nicht aromatisierter Früchtetee
		100%iger regionaler Fruchtsaft wie Apfel-, Birnen-, oder Traubensaft <u>gespritzt</u> (ein Teil Saft und drei Teile Wasser)

## Tipps:



- ◆ Das Auge isst mit! Gestalten Sie die Jause appetitlich und kindgerecht. Mit Keksausstechern kann man z. B. „interessante“ Brot- oder Apfelstücke zaubern.
- ◆ Nicht alles in eine Box gegeben, denn sonst vermischt es sich leicht und schaut mit der Zeit nicht mehr verlockend aus. Eine Jausenbox mit Trennstegen ist ideal, um Ordnung zu halten. Auch kann man z.B. bunte Muffinformen aus Papier zum Trennen benutzen.
- ◆ Kinder lieben Fingerfood. Schneiden Sie Gemüse und Obst klein auf. Sticks und Spalten sind besonders beliebt.
- ◆ Möchten Sie einmal eine Mehlspeise als Teil der Jause (oder als Geburtstagskuchen) mitgeben, sollte diese zumindest zu einem Teil aus Vollkornmehl bestehen bzw. sollte Germteig gegenüber fettem Plunder- oder Blätterteig immer bevorzugt werden. Als Füllung oder als Auflage ist saisonales Obst geeignet: Rhabarberkuchen im Frühling, Marillenkuchen im Sommer, Zwetschkenkuchen im Herbst und Apfelkuchen im Winter. Auch mit geriebenem Gemüse kann man feine Kuchen zaubern. Karotten- oder Zucchinikuchen sind saftig und lassen sich – zu ganz besonderen Anlässen – auch gut mit Schokolade verzieren.
- ◆ Mahlzeiten sollten einander ergänzen, was speziell im Fall von Frühstück und erster Jause angestrebt werden sollte. Ist Ihr Kind ein Frühstücksverweigerer und bringt keinen Bissen hinunter, muss die Vormittagsjause etwas größer ausfallen. Wichtig für Frühstücksverweigerer ist aber, dass zumindest ein Glas Milch, ein Glas Kakao oder ein Glas 100%iger Fruchtsaft getrunken wird.
- ◆ Das meiste kann man – ohne Hektik – am Vorabend herstellen. Auch können Reste vom Abendessen gut als Jause dienen, wie z.B. Palatschinken oder Milchreis.

Weitere kostenlose Informationen zum Thema Kinderernährung bzw. kindgerechte Rezepte finden Sie hier:

- ◆ Gesundheitsfonds Steiermark: „Gesundes Essen und Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“; Im Internet unter: [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Eltern und Kinder
- ◆ Bundesministerium für Gesundheit: „Gesunde Jause von zu Hause“; Im Internet unter: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) → Service → Publikationen bestellen.
- ◆ Bundesministerium für Gesundheit: „Richtige Ernährung für mein Kind leicht gemacht“; Im Internet unter: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) → Service → Publikationen bestellen.