

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Curriculum für die Ausbildung von Tagesmüttern/-vätern und Kinderbetreuer*innen in der Steiermark: **Ernährung** April, 2022

Die Aktualisierung und Überarbeitung des Curriculums wurde im Rahmen von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse, Programm „Richtig Essen von Anfang an“ sowie dem Land Steiermark, Abteilung 6, durchgeführt.



Curriculum mit Servicecharakter

Das vorliegende praxisorientierte Curriculum bietet einen Überblick über wichtige Lernziele und Lerninhalte bei der Ausbildung von Tageseltern und Kinderbetreuer*innen. Darüber hinaus wird qualitätsgesicherte Literatur genannt, die bei der Vermittlung des geforderten Ernährungswissens herangezogen werden kann. Empfehlungen für gute und kindgerechte Rezepte runden das Curriculum ab.



Inhalt

Hinweise zur Anwendung des Curriculums beziehungsweise zur Unterrichtsgestaltung.....	5
Kritischer Umgang mit der angegebenen Literatur.....	5
Umsetzung des Curriculums - Verknüpfung von Theorie und Praxis	5
Berücksichtigung der Ganzheitlichkeit	5
Voraussetzungen/Mindestausbildung der Lehrenden	7
AUSBILDUNGSINHALTE.....	8
Überblick über die Inhalte.....	8
1. Grundlagen der Ernährung - Ernährungsbausteine	9
1.1 Aspekte von Essen und Trinken – Warum ist eine gesundheitsförderliche Ernährung von Anfang an wichtig?	9
1.2 Essen und Trinken im ersten Lebensjahr (Optimale Lebensmittelauswahl, Erstellung eines kindgerechten Speiseplans)	9
1.3 Essen und Trinken ab dem ersten Lebensjahr (Optimale Lebensmittelauswahl, Erstellung eines kindgerechten Speiseplans).....	9
1.4 Referenzen/Literatur zum Kapitel Grundlagen der Ernährung	11
2. Aspekte der modernen Ernährung	14
2.1 Lebensmittelkennzeichnung	14
2.2 Produkte, die speziell für Kinder beworben werden ("Kinderlebensmittel")/Kariesprophylaxe	14
2.3 Ernährungsphilosophien	14
2.4 Essverhalten: „Gute Esser – Schlechte Esser“	14
2.5 Lebensmittelunverträglichkeiten (Intoleranz, Allergie).....	15
2.6 Referenzen/Literatur zum Kapitel Aspekt der modernen Ernährung	15
3. Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten.....	17
3.1 Frühstück, Jause, Mittagessen.....	17
3.2 Küchenhygiene	17
3.3 Referenzen/Literatur zum Kapitel Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten .	18
Weiterführende Literatur und Links	19



Hintergrund zur Erstellung des Curriculums

"Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mehr schwer"

Was gegessen und getrunken wird, hat Einfluss auf unsere Gesundheit und Gesundheit steht im engen Zusammenhang mit dem Wohlbefinden sowie mit der Lern- und Bildungsfähigkeit von Kindern. Die Grundlage dafür wird bereits im Bauch der Mutter gegeben. 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 Konzentrationsschwierigkeiten vor. Des Weiteren wird in der Kindheit der Grundstein für die zukünftige Ernährungsweise gelegt, weshalb Kinder so früh wie möglich an eine genussvolle, vollwertige Ernährung herangeführt werden sollen.

Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen sowie Tageseltern leisten hier einen bedeutenden Beitrag: Einerseits, da die Kinder einen großen Teil ihres Alltags dort verbringen und dort auch viele Mahlzeiten essen, andererseits, weil sich Einrichtungen in Form von Projekten oder Bildungsangeboten gezielt mit Essen und Trinken auseinandersetzen können.

Gleiche Chancen

Eine gute Verpflegung, die allen Kindern zu Gute kommt, leistet auch einen großen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit!

Gemeinsam für mehr und besseres Wissen rund um eine gesunde Kinderernährung

In Zusammenarbeit mit der Abteilung 6 wurden im Rahmen der Ausbildung für Kinderbetreuer*innen und Tagesmütter/-väter 2010 von Styria vitalis Mindeststandards für den Teilbereich Ernährung entwickelt. Ziel war es Qualität und Einheitlichkeit für die Steiermark sicher zu stellen.

Im Zuge der Initiative „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN“ wird das Curriculum nun laufend durch den Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, sowie durch die Österreichische Gesundheitskasse, Programm „Richtig Essen von Anfang an“, aktualisiert.

Die letzte Aktualisierung erfolgte im April 2022. Bei dieser Aktualisierung wurde auch das im Jahr 2020 vom Bundeskanzleramt herausgegeben [Curriculum Ausbildungslehrgang für Tageseltern \(Tagesmütter und/oder -väter\)](#) berücksichtigt. Darüber hinaus wurde das Feedback von steirischen Ausbildungsorganisationen eingearbeitet.

Impressum und Herausgeber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz

www.gesundheitsfonds-steiermark.at

www.gemeinsam-geniessen.at

5., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Graz, April 2022



Verantwortlich für den Inhalt:

Martina Oswald BSc
Österreichische Gesundheitskasse
www.gesundheitskasse.at



Mag.^a Martina Karla Steiner
Gesundheitsfonds Steiermark
www.gemeinsam-geniessen.at



In Abstimmung mit:

Mag.^a Walburga Kaltenegger
Land Steiermark, Abteilung 6 – Bildung und Gesellschaft,
Referat Kinderbildung und -betreuung

Abkürzungsverzeichnis

AGES	Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
AK NÖ	Kammer für Arbeiter und Angestellte Niederösterreich
AK Stmk	Kammer für Arbeiter und Angestellte Steiermark
BfR	Bundesinstitut für Risikobewertung
BMG	Bundesministerium für Gesundheit
BMGF	Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
BMSGPK	Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
DVSV	Dachverband der Sozialversicherung
GFST	Gesundheitsfonds Steiermark
HVB	Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
KErn	Kompetenzzentrum für Ernährung
LK Stmk	Landeswirtschaftskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark
NEK	Nationale Ernährungskommission
ÖGE	Österreichische Gesellschaft für Ernährung
ÖGK	Österreichische Gesundheitskasse
VKI	Verein für Konsumenteninformation

Hinweise zur Anwendung des Curriculums beziehungsweise zur Unterrichtsgestaltung

Kritischer Umgang mit der angegebenen Literatur

Die angegebenen Literaturquellen entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung des Curriculums und können bzw. sollen die Basis der Informationen darstellen, die von den Kursleiter*innen zu den entsprechenden Themen vermittelt werden.

Prüfen Sie bitte nach!

Wir bitten Sie bei der Verwendung der Literatur gewissenhaft zu prüfen, ob es sich um den aktuellen Letztstand handelt. Im Laufe der Zeit kann es immer zu Aktualisierungen beziehungsweise Adaptierungen der angegebenen Werke kommen.

Umsetzung des Curriculums - Verknüpfung von Theorie und Praxis

Je nach örtlichen Gegebenheiten der Ausbildungseinrichtung kann das Ausmaß der praktischen Übungen variieren. Ist die küchentechnische Ausstattung nur eingeschränkt verfügbar, können die praktischen Teile auch in Form von einer „Hausarbeit“ erarbeitet werden.

Beispiel: Rezepte werden in der Ausbildung gemeinsam erarbeitet, mit der Aufgabe diese zu Hause umzusetzen. In der nächsten Ausbildungseinheit erfolgt die Nachbesprechung und eventuell auch eine Verkostung der mitgebrachten Speisen.

Flexibilität ist möglich!

Inwieweit der Teil „Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten“ mit den anderen, eher theoretischen Themenbereichen „Grundlagen der Ernährung“ und „Aspekte der modernen Ernährung“ verknüpft wird oder diese gemeinsam - ineinander übergreifend - vermittelt werden, bleibt der entsprechenden Ausbildungseinrichtung überlassen.

Berücksichtigung der Ganzheitlichkeit

In der Aufbereitung und Gestaltung der Mahlzeiten spiegelt sich die ganzheitliche Art und Weise wider, wie Kinder lernen. Ein Tischgespräch stärkt die Sprachkompetenz, das Essen mit Besteck oder das Weiterreichen von Speisen die Motorik. Selbstständigkeit und Eigenverantwortung werden durch die Entscheidung des Kindes, wie viel es wovon essen möchte, gefördert. Natürlich werden aber auch beim gemeinsamen Zubereiten verschiedenster Speisen viele Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen angesprochen und geschult.

Alle Bildungsbereiche aus dem [bundesländerübergreifenden BildungsRahmenPlan](#) beziehungsweise dem [„Leitfaden für die häusliche Betreuung sowie die Betreuung durch Tageseltern - „Kinder im Jahr vor dem Schuleintritt“](#) - können angesprochen werden.

Tabelle 1 Beispiele für die Umsetzung des BildungsRahmenPlanes

<ul style="list-style-type: none"> ◆ Emotionen und soziale Beziehungen (man kocht zusammen, man isst zusammen, ...)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ethik und Gesellschaft (regionale, biologische und fair gehandelte Lebensmittel werden besprochen und verkocht, ...)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sprache und Kommunikation (Wortschatzerweiterung durch die Benennung von Obst und Gemüse, ...)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ästhetik und Gestaltung (schönes Anrichten, saisonaler Tischschmuck, ...)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Natur und Technik (Mathematik: Anzahl der Zutaten, Wasser dampft beim Kochen, ...)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Bewegung und Gesundheit (Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls, Wissen um die präventive Wirkung von gesundheitsförderlichem Essen und Trinken, ...)

Bei der Planung und Durchführung von Bildungsangeboten sind die im Leitfaden festgehaltenen Prinzipien für die ko-konstruktive Gestaltung zu berücksichtigen.

Insbesondere ist bei Essen und Trinken „**Ganzheitlichkeit und Lernen mit allen Sinnen**“ zu nennen. Die angebotenen Lernmöglichkeiten sollen sich jedenfalls an den kindlichen Bedürfnissen, individuellen Stärken und realen Lebenswelten orientieren.

Sie sind stets handlungsorientiert und fördern

- ◆ Entscheidungskompetenz,
- ◆ Selbstbewusstsein,
- ◆ Selbstbild,
- ◆ Selbstständigkeit,
- ◆ Selbstregulation und
- ◆ Selbstvertrauen

der Kinder.

Gelebte Ganzheitlichkeit

Versuchen Sie immer wieder bei Ihren Ausführungen zum Thema Essen und Trinken, die genannten Aspekte zu berücksichtigen beziehungsweise die Wichtigkeit weiterzugeben.



Voraussetzungen/Mindestausbildung der Lehrenden

Eine Mindestanforderung stellt eine nachgewiesene fachliche Kompetenz im Ernährungsbereich dar. Diese fachliche Kompetenz muss durch eine Trainer*innenkompetenz im Erwachsenenbildungsbereich ergänzt werden.

Fachliche Kompetenz

Vortragende/Kursleiter*innen weisen in ihrem Fachgebiet eine facheinschlägige Ausbildung auf und sind am Stand der aktuellsten Entwicklungen in ihrem Fachbereich. Praktische Erfahrungen im Fachbereich sind gegeben.

Empfohlen werden Personen,

- ♦ die laut Gewerbeordnung (§ 119 GewO 2002) in Österreich auch zur Ausübung von Ernährungsberatung berechtigt sind (Ernährungswissenschaftler*innen, Diätolog*Innen) sowie
- ♦ die Multiplikator*innenschulungen im Zuge des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ Steiermark absolviert haben.

Diese Schulung wird kostenlos von der Österreichischen Gesundheitskasse angeboten

Mehr Informationen/Anmeldung zur Schulung:

www.gesundheitskasse.at, gabriele.hahnl@oegk.at.

Trainer*innenkompetenz

Personale Kompetenz: Vortragende strahlen Glaubwürdigkeit und Authentizität sowie Freude an der Arbeit mit Gruppen aus. Sie sind belastbar, flexibel und kommunikativ

Didaktische Kompetenz / Methodenkompetenz: Vortragende/Kursleiter*innen können die Vermittlung der Fortbildungs- und Schulungsinhalte alters- und situationsgemäß, angemessen planen und umsetzen. Vielfältige Lehr-, Lernmethoden und -mittel werden eingesetzt und entsprechen dem aktuellen Stand der Didaktik.

Soziale Kompetenz: Vortragende/Kursleiter*innen weisen eine kommunikations- und konfliktfähige Persönlichkeit auf und gehen auf die Bedürfnisse einzelner Kursteilnehmer*innen ein. Konstruktiv wird mit den verschiedenen Kurssituationen umgegangen.

AUSBILDUNGSINHALTE

Überblick über die Inhalte

Im Rahmen der Ausbildung, welche 16 Übungseinheiten (ÜE) für das Thema Ernährung umfasst, sollen folgende Themenbereiche abgedeckt werden:

- ✦ Grundlagen der Ernährung
- ✦ Aspekte der modernen Ernährung
- ✦ Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten

Diese Kapitel sind in kleinere Themenblöcke unterteilt, welche schrittweise erarbeitet werden. Während der einzelnen Vorträge/Übungen soll ausreichend Raum und Zeit für Fragen und Diskussionen gegeben sein.

Abbildung: Überblick über die Ausbildungsinhalte zum Thema Ernährung



1. Grundlagen der Ernährung - Ernährungsbausteine

Lernziel

- ✦ Tageseltern und Kinderbetreuer*innen wird die **Wichtigkeit** einer gesundheitsförderlichen Ernährung, **die von Anfang an** angeboten werden sollte, bewusst.
- ✦ Sie lernen, eine **dem Alter der Kinder** entsprechende, gesunde, abwechslungsreiche Mischkost für ihre Schützlinge zusammenzustellen und wichtige Aspekte, zum Beispiel Qualitätsmerkmale, bei der Lebensmittelauswahl zu berücksichtigen. Des Weiteren werden sie befähigt mit grundlegenden Ernährungsfragen, zum Beispiel „Wie viel sollte ein Kind täglich trinken?“, sicher umzugehen. Sie kennen die Ernährungspyramide und können die Ernährungsbausteine benennen.

1.1 Aspekte von Essen und Trinken – Warum ist eine gesundheitsförderliche Ernährung von Anfang an wichtig?

- ✦ Aktuelle Ernährungssituation von (Klein)Kindern
- ✦ Fehlernährung (insbesondere Überernährung) und die Folgen
- ✦ Auswirkungen der Ernährungsweise auf die Umwelt (Klimaschutz, Nachhaltigkeit), bewusster Einkauf und dessen Vorteile (regional & saisonal, biologisch, ...)
- ✦ Möglichkeiten der Kompetenzförderung (pädagogisches Kochen, ...) und Kulturvermittlung
- ✦ Kostenfaktor Essen und Trinken

1.2 Essen und Trinken im ersten Lebensjahr (Optimale Lebensmittelauswahl, Erstellung eines kindgerechten Speiseplans)

- ✦ Gründe/Vorteile des Stillens
- ✦ Muttermilch und Säuglingsnahrungen
- ✦ Allergieprävention
- ✦ Aktuelle österreichische Beikostempfehlungen

1.3 Essen und Trinken ab dem ersten Lebensjahr (Optimale Lebensmittelauswahl, Erstellung eines kindgerechten Speiseplans)

- ✦ Österreichische und steirische Ernährungspyramide – Basis für die Familienkost/(Klein)Kinderernährung (siehe nachfolgende Tabelle)
- ✦ Zusammenstellung von Mahlzeiten
- ✦ Qualitätssicherungsmaßnahme: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung (Kinderkrippe, Kindergarten, ...)

Tabelle: Inhalte Ernährungspyramide und Ernährungsbausteine

Allgemein	Erklärung Ernährungspyramide inkl. Ernährungsbausteine
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Wichtigkeit von Flüssigkeit ♦ Welche Getränke sind für (Klein)Kinder noch nicht geeignet, welche sind besonders empfehlenswert ♦ Mengeneempfehlungen (Portionen/Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Wichtigkeit von „5 am Tag“ (Rolle von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen) ♦ Welche Produkte sind für (Klein)Kinder noch nicht geeignet, welche sind besonders empfehlenswert ♦ Mengeneempfehlungen (Portionen/Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis
Getreide- und Getreideprodukte, Erdäpfel	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Rolle von Kohlenhydraten und Ballaststoffen ♦ Lebensmittelquellen für Kohlenhydrate und Ballaststoffe ♦ Welche Produkte sind für (Klein)Kinder noch nicht geeignet, welche sind besonders empfehlenswert ♦ Mengeneempfehlungen (Portionen/Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis
Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Wichtigkeit von Eiweiß ♦ Eiweißqualität/biologische Wertigkeit ♦ Lebensmittelquellen für Eiweiße ♦ Welche Produkte sind für (Klein)Kinder noch nicht geeignet, welche sind besonders empfehlenswert ♦ Mengeneempfehlungen (Portionen/ Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Rolle der Fette und Öle, verschiedene Fette/Fettqualität ♦ Lebensmittelquellen für Fett(-säuren) ♦ Welche Produkte sind für (Klein)Kinder besonders empfehlenswert ♦ Mengeneempfehlungen (Portionen/Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis
Fettes, Süßes und Salziges	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Rolle des Zuckers und des Salzes ♦ Umgang mit Süßigkeiten und Knabberartikel ♦ Welche Produkte sind für (Klein)Kinder noch nicht geeignet, welche sind geeigneter ♦ Mengeneempfehlungen (Portion/Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis



1.4 Referenzen/Literatur zum Kapitel Grundlagen der Ernährung

Aktuelle Ernährungssituation von (Klein)Kindern

- ◆ Bericht: „Österreichischer Ernährungsbericht 2017“, BMGF
Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürens-service → Suchfunktion

Fehlernährung und die Folgen

- ◆ Video, das die Wichtigkeit von gesunder Ernährung erklärt: Ernährung bei Kindern und Jugendlichen von Dr. Ines Pamperl, eingebunden auf www.gemeinsam-genieessen.at → Gesunde Ernährung für Eltern und Kind → Videotipps

Auswirkungen der Ernährungsweise auf die Umwelt

- ◆ Broschüre: „Gesundes Essen & Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“**, GFST, 2018
Download: www.gemeinsam-genieessen.at → Ernährungsbroschüren & Berichte → Informationen für Eltern & Kind
- ◆ Steirischer Saisonkalender
Download: www.gemeinsam-genieessen.at → Ernährungsbroschüren & Berichte → Allgemeine Broschüren und Infos

Möglichkeiten der Kompetenzförderung

- ◆ Ideensammlung Kinderkrippen, Kindergärten und Tageseltern
Link: www.gemeinsam-genieessen.at → Ideensammlung → Kinderkrippen und Kindergärten → pädagogisches Kochen und weitere Bildungsangebote/Spiele
- ◆ Lern- und Lehrmaterialien, Fonds Gesundes Österreich
Link: www.kinderessengesund.at/ → Toolbox → Lern- und Lehrmaterialien

Kostenfaktor Essen und Trinken

- ◆ Studie: „Was kostet gesunde Ernährung?“, GFST, AK Stmk, November 2016
Download: www.gemeinsam-genieessen.at
- ◆ Broschüre: „Ausgewogen Essen auch mit wenig Geld“, AK NÖ, 2016
Download www.noe.arbeiterkammer.at

Gründe/Vorteile des Stillens; Muttermilch und Säuglingsnahrungen, Allergieprävention

- ◆ Broschüre: „Stillen – ein guter Beginn Information für Mütter und Väter“**, BMG, 2021
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Download → für Eltern → für Schwangere und Stillende
- ◆ Muttermilch gewinnen und aufbewahren, La Leche Liga Deutschland e.V., 2012
Download: lalecheliga.at → Informationen rund ums Stillen → Infoblätter

Muttermilch und Säuglingsnahrungen, Allergieprävention, Aktuelle Beikostempfehlungen

- ◆ [Österreichische Beikostempfehlungen – ExpertInnenversion](#), AGES, BMSGPK & DSVV
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Download → für ExpertInnen → Beikostalter
- ◆ [Checkliste Beikost-Produkte,*](#) AGES, BMSGPK & DSVV Mai 2020
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für Eltern → Beikost
- ◆ [Empfehlung zum Kuhmilchkonsum im ersten Lebensjahr](#), AGES, BMG & HVB, 2013
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für ExpertInnen → Beikostalter

Ernährungspyramide

- ◆ [Die Steirische Ernährungspyramide, LK Stmk](#)
Download: www.gscheitessen.at → Bestellservice
- ◆ [Die Steirische Ernährungspyramide in einfacherer Sprache](#), GFST
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Steirische Ernährungspyramide.
- ◆ [Die Österreichische Ernährungspyramide*](#), BMGF
Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürenservice → Suchfunktion
- ◆ [Freispruch für die Milch, Kern](#)
Download: www.kern.bayern.de → Wissenschaft → Publikationen
- ◆ [Infoblatt: „Pyrrolizidinalkaloide in Kräutertees und Tees“](#), BfR, 2013
Download: www.bfr.bund.de → Publikationen → BfR-Stellungnahmen → 2013

Zusammenstellung von Mahlzeiten

- ◆ [Factsheet „Richtig Essen für Kleinkinder“](#), BMG, HVB, AGES, 2014
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für Eltern → Kleinkinder
- ◆ [Basisliteraturbericht zur Ernährung für ein –bis dreijährige Kinder](#), AGES, BMG & HVB 2014
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für ExpertInnen → Kleinkindalter
- ◆ [Broschüre „Jetzt ess ich mit den Großen! – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“*](#), BMGF, HVB, AGES, 2017
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für Eltern → Kleinkinder
- ◆ [Broschüre „Praktische Umsetzung der Portionsgrößen zu den lebensmittelbasierten Empfehlungen für Ein- bis Dreijährige“](#), BMG, HVB, AGES, 2014
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Download → für Eltern → Kleinkinder
- ◆ [Factsheet Frühstück & Jause](#), AGES, BMSGPK & DSVV,
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für Eltern → 4- bis 10-jährige Kinder
- ◆ [Broschüre: „Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren“*](#), AGES, BMGF, HVB, 2018
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Downloads → für ExpertInnen → 4- bis 10-jährige Kinder



Zusammenstellung von Mahlzeiten für viele Kinder, Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

- ◆ Leitfaden: „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung – Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards“**, GFST
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Ernährungsbroschüren & Berichte → Informationen für Großküchen und Gemeinschaftsverpflegung
- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Jausenplan/Jausenplan-Vorlage, GFST
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Ideensammlung für Kinderkrippe und Kindergarten
- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Speiseplan, GFST
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Ideensammlung für Kinderkrippe und Kindergarten
- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN –So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg, GFST**
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

*Kann über den Bestellservice des BMSGPK über folgendem Link auch kostenlos bestellt werden.
<http://broschuerenservice.sozialministerium.at/>

**Kann beim Gesundheitsfonds Steiermark – so lange der Vorrat reicht – kostenlos bestellt werden:
gfst@gfstmk.at

2. Aspekte der modernen Ernährung

Lernziel

- ✦ Tageseltern und Kinderbetreuer*innen lernen mit Themen des modernen Essalltags wie Lebensmittelzusatzstoffen, „Kinderlebensmitteln“, Ernährungsphilosophien oder Lebensmittelunverträglichkeiten (Allergien und Intoleranz) richtig umzugehen. Ein guter und entspannter Essalltag kann gestaltet werden.

Im Rahmen dieses Kapitels sollen wichtige Alltagsthemen, die häufig zu Unsicherheiten oder Problemen führen, aufgegriffen und besprochen werden, wie:

2.1 Lebensmittelkennzeichnung

- ✦ Zutatenliste
 - ✦ Allergenkennzeichnung
 - ✦ Zusatzstoffe (=E-Nummern), mit Fokus auf für Kinder bedenkliche Zusatzstoffe
- ✦ mindestens haltbar bis-Datum, zu verbrauchen bis-Datum
- ✦ gängige Gütesiegel (Herkunft- und Biokennzeichnung)
- ✦ Nährwerttabelle mit Fokus auf Fett- und Zuckergehalt in Lebensmitteln

2.2 Produkte, die speziell für Kinder beworben werden ("Kinderlebensmittel")/Kariesprophylaxe

- ✦ Begriffserklärung „Kinderlebensmittel“, kritische Beurteilung von „Kinderlebensmitteln“
- ✦ Kariesprophylaxe (Zahnpflege, gesunde Ernährung)

2.3 Ernährungsphilosophien

- ✦ Vegan/vegetarisch lebende Kinder
- ✦ Religiöse und kulturelle Aspekte der Ernährung

2.4 Essverhalten: „Gute Esser – Schlechte Esser“

- ✦ Einflussfaktoren auf das Essverhalten
 - ✦ Wie lernen Kinder essen (Vorbildwirkung, spezifische Sättigung, ...)
 - ✦ Mahlzeitenrhythmus
 - ✦ Tischrituale und -sitten
- ✦ Problemlösungen aufzeigen
 - ✦ Was tun, wenn Kinder nicht essen/nicht probieren möchten?
 - ✦ Gesunder Umgang mit Fischstäbchen, Gummibärchen und Co.
 - ✦ Umgang mit übergewichtigen (Klein)Kindern

2.5 Lebensmittelunverträglichkeiten (Intoleranz, Allergie)

- ◆ Begriffserklärungen: Lebensmittelintoleranz und Allergie, Symptome
- ◆ Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption
- ◆ Zöliakie – Wann muss wirklich auf Gluten verzichtet werden
- ◆ Richtiger Umgang – wie nehme ich Rücksicht bei Kindern mit Unverträglichkeiten

Im Rahmen dieses Themenblocks sollte unbedingt auf die Wichtigkeit der Kommunikation mit den Eltern eingegangen werden, da Eltern, egal ob bewusst oder unbewusst, wichtige Vorbildwirkung haben und somit maßgeblich zum gesunden Ernährungsverhalten ihrer Kinder beitragen. Die Tagesmütter und -väter sollten die Eltern für dieses Thema sensibilisieren, zum Beispiel durch eine gegenseitige, offene Gesprächsrunde oder einen Elternabend.

2.6 Referenzen/Literatur zum Kapitel Aspekt der modernen Ernährung

Lebensmittelkennzeichnung

- ◆ Broschüre: „Das gehört aufs Etikett. Die neuen Lebensmittelinformationen“, AK Stmk 2020
Download: www.stmk.arbeiterkammer.at → Service → Broschüren und Ratgeber → Konsumment
- ◆ Lebensmittelkennzeichnung – in einfacherer Sprache erklärt, GFST
Link: www.gesund-informiert.at → Gesundheitsthemen → Lebensmittelkennzeichnung
- ◆ Lebensmittelkennzeichnung, AK, 2022
Link: www.arbeiterkammer.at → Beratung → Konsumentenschutz → Essen & Trinken → Lebensmittelkennzeichnung

Kinderlebensmittel

- ◆ Unnötige Kinderlebensmittel, Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs
Link: www.gesundheit.gv.at → Gesund leben → Eltern & Kind → Ernährung von Kindern → Unnötige Kinderlebensmittel

Kariesprophylaxe

- ◆ Infoblatt: „Zahnputztipps in mehreren Sprachen“, Styria vitalis.
Download: www.styriavitalis.at → Beratung & Begleitung → Zahngesundheit → Informationsblätter in 15 Sprachen

Ernährungsphilosophien

- ◆ Vegetarismus, Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs
Link: www.gesundheit.gv.at → Gesund leben → Ernährung → Ernährungstrends & Co. → vegetarische Ernährung
- ◆ Vegetarische Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung
Link: www.oeg.at → Wissenschaft → Ernährung von A bis Z → Vegetarische Ernährung



- ◆ Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission – Vegane Ernährung*, NEK, 2016
Download: www.sozialministerium.at → Themen → Gesundheit → Lebensmittel Ernährung → Ernährungsstrategien und Gremien → NEK - Nationale Ernährungskommission → Empfehlungen der NEK
- ◆ Speisevorschriften in Religionen. Nachzulesen im Leitfaden-zur-Umsetzung-der-steirischen-Mindeststandards-3.-Auflage.pdf (gesundheitsfonds-steiermark.at), Seite 72-73
Link: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

Einflussfaktoren auf das Essverhalten

- ◆ Übersichtsarbeit: „Einflussfaktoren auf die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens“, T.Ellrott, 2009
Download: www.kern.bayern.de
- ◆ „Essen lernen“, AGES, BMASGK, HVB
Link: www.richtigessenvonanfangan.at → Eltern → Richtig essen → Kleinkinder → Essen lernen

Problemlösungen aufzeigen

- ◆ Schwierige Esser am Familientisch, inform
Link: www.in-form.de → Wissen
- ◆ Steirischer-Ernährungskompass für die Suche nach einer unterstützenden Ernährungsberatung
www.gemeinsam-geniessen.at → Ernährungsbroschüre & Berichte → Allgemeine Broschüren und Infos
- ◆ Ideensammlung Kinderkrippen, Kindergärten und Tageseltern.
Link: www.gemeinsam-geniessen.at → Ideensammlung → Kinderkrippen und Kindergärten

Lebensmittelunverträglichkeiten

- ◆ „Was ist eine Lebensmittelallergie und wodurch wird sie verursacht?“, ÖGE, 2014
Link: www.oege.at → Wissenschaft → Ernährung von A-Z → Lebensmittelallergien und –intoleranzen
- ◆ Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten, Öffentliches Gesundheitsportal Österreich
www.gesundheit.gv.at → Krankheiten → Stoffwechsel & Hormone → Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ◆ Zöliakie, Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
Link: www.zoeliakie.or.at → Zöliakie → Was ist Zöliakie
- ◆ Umgang mit Allergien, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (inkl. Formular)
Link: www.kita-schulverpflegung.nrw → Fachinformation → Allergenmanagement → Umgang mit Allergien

3. Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten

Lernziel

- ✦ Tageseltern und Kinderbetreuer*innen lernen eine **gesunde Essensauswahl** und -zusammenstellung praktisch umzusetzen. Kindgerechte, gesunde und schmackhafte Gerichte können angeboten werden.
- ✦ Eine **schnelle und leichte** Küche mit überwiegend selbst gemachten Speisen und die **Freude am Kochen** sollen vermittelt werden.

In diesem Teil werden den Tagesmüttern/-vätern und Kinderbetreuer*innen vor allem handwerkliche Fähigkeiten sowie Ideen (zum Beispiel Rezepte), Tipps und Tricks vermittelt. Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Teil auf dem gemeinsamen Kochen, welches später auch, wann immer möglich, mit den Kindern gemeinsam durchgeführt werden soll.

3.1 Frühstück, Jause, Mittagessen

- ✦ Vollwertige Speisen
 - ✦ **Weckerl und Brote**
(Beispiel: Vollkorn-Weckerl)
 - ✦ **Aufstriche**
(Beispiele: Kürbiskern-Topfenaufstrich, Linsenaufstrich, Hummus, Kräuteraufstrich, Karotten-Nuss-Aufstrich, Radieschen-Aufstrich)
 - ✦ **Suppen und Hauptspeisen mit dem Fokus Gemüse**
(Beispiele: Linsenbolognese, Karottencremesuppe, Kürbiscremesuppe, Gemüsepizza, Gemüse muffin, Faschierte Laibchen mit Haferflocken und Paprika)
 - ✦ **Desserts**
(Beispiele: Joghurt-Früchte-Creme, Buttermilch-Smoothie, selbstgemachtes Fruchteis, Karottenkuchen mit Vollkornmehl, Apfelstrudel, Zucchini-Schokoladekuchen)

3.2 Küchenhygiene

- ✦ Richtlinien – was ist zu beachten?



3.3 Referenzen/Literatur zum Kapitel Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten

Rezepte für Babys

- ◆ Broschüre: „Babys erstes Löffelchen“, Seite 17, AGES, BMGF, HVB, 2020
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Eltern → Rezepte → Beikost
- ◆ Rezept-Videos: „Babys erstes Löffelchen!“ – Rezepte für Babys Beikost, „Richtig essen von Anfang an“, Kärnten
Link: www.revan-kaernten.at → Rezepte → „Babys erstes Löffelchen!“-Rezepte für Babys Beikost

Rezepte für 1-3jährige

- ◆ Broschüre: „Jetzt koch ich mit den Großen! Rezepte für Ein- bis Dreijährige“, AGES, BMGF & HVB, 2020
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Eltern → Rezepte → Kleinkinder
- ◆ Rezepte für 1- bis 3-Jährige, AGES, BMASGK, HVB
Link: www.richtigessenvonanfangen.at → Eltern → Rezepte → Kleinkinder → Einzelne Rezepte
- ◆ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – Rezeptsammlung auf der Website
www.gemeinsam-geniessen.at → Rezepte → Rezepte für Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren

Rezepte ab dem 4 Lebensjahr

- ◆ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – Rezeptsammlung auf der Website
www.gemeinsam-geniessen.at → Rezepte → Rezepte für Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren
 - Spezialtipp: Kochbuch: „Wir Kochen“, GFST (in Kooperation mit Kinderbüro und SPAR 2019 – die Rezepte stammen von einer Tagesmutter)
- ◆ Broschüre „Gesunde Küche – G´schmackige Rezepte einfach zubereitet“, ÖGK 2020
Download: www.gesundheitskasse.at
- ◆ Rezeptbroschüre: „Gesund türkisch kochen - leicht gemacht“, BMG, 2014
Download: www.sozialministerium.at
- ◆ Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg
Link: www.dge-bw.de

Lebensmittelhygiene

- ◆ Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt, BfR, 2015
Link: www.bfr.bund.de → Publikationen → Merkblätter → Merkblätter für Verbraucher → Publikationen



- ◆ Broschüre: „Gesundes Essen & Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“, Seite 23, GFST, 2018
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Ernährungsbroschüren & Berichte → Informationen für Eltern & Kind

Weiterführende Literatur und Links

Workshops, Onlineportale: Aktuelle Ernährungsempfehlungen und –informationen

- ◆ Programm „Richtig essen von Anfang an“, AGES, BMASGF, HVB



Link: www.richtigessenvonanfangen.at

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ kostenlose Ernährungsworkshops für Schwangere und Stillende sowie Eltern und nahe Bezugspersonen (dies sind u.a. Tagesmütter/-väter) von 0 – 3-jährigen Kleinkindern an.

Folgende Workshops werden angeboten:

- ◆ Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“
- ◆ Workshop „Babys erstes Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr“
- ◆ Workshop „Gemüsetiger– Ernährung der 1- bis 3-jährigen“

Bei Elternabenden und im Rahmen von Multiplikatorenschulungen und Fortbildungen für Mitarbeiter*innen in Kinderbetreuungseinrichtungen wird auch die Ernährung von 4-6-jährigen behandelt.

Nähere Informationen zum Programm und Termine finden Sie unter www.gesundheitskasse.at

- ◆ Die Landwirtschaftskammer Steiermark, Abteilung Ernährung und Erwerbskombination, setzt steiermarkweit informative Kochworkshops zur Ernährung im ersten Lebensjahr und für die Familienkost um. Nähere Informationen und Termine finden Sie unter www.gscheitessen.at → Die frische Kochschule.
- ◆ Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, BMASGF
Link: www.gesundheit.gv.at → Gesund leben → Ernährung

Praktische Umsetzung: Speisenplanung, Rezepte, bewusster Einkauf, Projektideen

- ◆ Verschiedene Leitfäden, Handbücher, Unterrichtsmaterialien, Spiele, Videos, Fonds Gesundes Österreich
Link: www.kinderessengesund.at/ → Toolbox



- ◆ Weiterführende Informationen zur steirischen Ernährungspyramide inkl. Einkaufsquellen und Gütesiegel
Link: www.gemeinsam-geniessen.at → steirische Ernährungspyramide
- ◆ Die Umweltberatung: www.umweltberatung.at
- ◆ Bio Austria – Bio Ernte Steiermark: www.ernte-steiermark.at/
- ◆ BIOinfo.at: www.amainfo.at
- ◆ Verein für Konsumenteninformation: www.konsument.at
- ◆ Bundesinstitut für Risikobewertung: www.bfr.bund.de
- ◆ Nahrungsmittelinduzierte ADHS-Symptomatik, ADHS Deutschland e. V.
Link: www.adhs-deutschland.de → ADHS → Ernährung
- ◆ Servicestelle für Gesundheitsbildung: www.give.or.at
- ◆ Verschiedene Materialien zum Thema Mensch und Gesundheit, Westermanngruppe: Lernspiele von LÜK, Schubi und SPE
Link: www.westermanngruppe.at → Schubi
- ◆ Lebensmittel unter der Lupe, AGES, Mit dem Online Tool "Lebensmittel unter der Lupe" können Sie den Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt von vielen Lebensmitteln ganz einfach online abrufen.
Link: www.lebensmittellupe.at

Berichte: Gesundheit und Ernährung

- ◆ Gesundheitsbericht für die Steiermark 2020, GFST
Link www.gesundheitsbericht-steiermark.at
- ◆ Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen, Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018, BMASGK
Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürenservice → Suchfunktion
- ◆ Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Bericht Österreich 2020, BMGF
Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürenservice → Suchfunktion
- ◆ Kinder- und Jugend-Gesundheitsbericht 2010 für die Steiermark, Amt der Steiermärkischen Landesregierung, 2010
Download: www.goeg.at → Daten & Register → Gesundheitsberichtearchiv → Steiermark

Diverse sonstige Links mit weiterführenden Informationen

- ◆ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:
www.sozialministerium.at/
- ◆ Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus: www.bmlrt.gv.at/
- ◆ Styria vitalis: www.styriavitalis.at
- ◆ Österreichische Gesellschaft für Ernährung: www.oege.at
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de