

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Curriculum für die Ausbildung von Tagesmüttern/Tagesvätern und Kinderbetreuerinnen/Kinderbetreuer in der Steiermark: **Ernährung** Dezember, 2025

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 Kinderbetreuerinnen/Kinderbetreuer. 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 Essen und Trinken ist mehr als Nahrungsaufnahme - Gesunde Zukunft von Anfang an!	9
1.2 Essen und Trinken im ersten Lebensjahr	9
1.3 Essen und Trinken ab dem ersten Lebensjahr	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 Ernährungsformen	14
2.4 Essverhalten: „Gute Esser – Schlechte Esser“	14
2.5 Lebensmittelunverträglichkeiten (Intoleranz, Allergie)	14
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 in engem 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. ¹

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 Tageseltern 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, Kooperationspartnerin (Umsetzung) des Programms „Richtig essen von Anfang an!“, weiterentwickelt beziehungsweise aktualisiert.

Dies geschieht durch Literaturrecherchen und Einholung von Feedbacks direkt von Ausbildungsorganisationen/Tageseltern. Darüber hinaus werden bundesweite Empfehlungen berücksichtigt – wie beispielweise das im Jahr 2025 vom Bundeskanzleramt herausgegebenen Curriculum Ausbildungslehrgang für Tageseltern (Tagesmütter und/oder Tagesväter).

¹ www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/richtige-ernaehrung-fuer-jedes-alter



Impressum und Herausgeber:
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz
www.gesundheitsfonds-steiermark.at
www.gemeinsam-geniessen.at
6., überarbeitete und aktualisierte Auflage
Graz, Dezember 2025

Verantwortlich für den Inhalt:

Jasmin Briesner, BSc
Österreichische Gesundheitskasse
www.gesundheitskasse.at

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

In Abstimmung mit:
Mag. Walburga Kaltenecker
Land Steiermark, Abteilung 6 – Bildung und Gesellschaft,
Referat Kinderbildung und -betreuung



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 Vortragenden Personen zu den entsprechenden Themen vermittelt werden.

Prüfen Sie bitte nach!

Wir bitten Sie, bei der Verwendung der Literatur sorgfältig zu prüfen, ob es sich um den neuesten Stand handelt.

Im Laufe der Zeit kann es immer wieder zu Aktualisierungen oder Anpassungen 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: Die Rezepte werden in der Ausbildung gemeinsam erarbeitet und sollen anschließend zu Hause umgesetzt werden. In der nächsten Ausbildungseinheit erfolgt eine Nachbesprechung, bei der auch eine Verkostung der mitgebrachten Speisen stattfinden kann.

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 Zubereitung und Gestaltung der Mahlzeiten spiegelt sich die ganzheitliche Art des Lernens der Kinder wider. 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 und wovon es essen möchte, gefördert. Aber natürlich werden 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 nach den Bildungsbereichen

◆ **Emotionen und soziale Beziehungen**

Beispiele: Gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen

◆ **Ethik und Gesellschaft**

Beispiele: regionale, biologische und fair gehandelte Lebensmittel werden besprochen und verkocht, ...

◆ **Sprache und Kommunikation**

Beispiele: Wortschatzerweiterung durch die korrekte Benennung von Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und beispielsweise Küchengeräten, ...

◆ **Ästhetik und Gestaltung**

Beispiele: schönes Anrichten, saisonaler Tischschmuck, ...

◆ **Natur und Technik**

Beispiele: Anzahl und Art der Zutaten, Wasser dampft beim Kochen, Herstellen einer Emulsion (Öl-in-Essig bei einem Salatdressing), ...

◆ **Bewegung und Gesundheit**

Beispiele: Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls; Verstehen, warum gesundes Essen und Trinken gut für das Wohlbefinden sind, ...

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 Kompetenzen im Erwachsenenbildungsbereich ergänzt werden.

A) Fachliche Kompetenz

Vortragende 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 (Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler, Diätologinnen und Diätologen) sowie
- ♦ die Fortbildungsveranstaltungen im Zuge des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ Steiermark absolviert haben.
Entsprechende Schulungen werden kostenlos von der Österreichischen Gesundheitskasse angeboten. Mehr Informationen erhalten Sie unter: www.gesundheitskasse.at/revan, revan@oegk.at .

B) Kompetenzen im Bereich Erwachsenenbildung

- ♦ **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 können die Vermittlung der Fortbildungs- und Schulungsinhalte alters- und situationsgemäß angemessen planen und umsetzen. Vielfältige Lehr- und Lernmethoden und -mittel werden eingesetzt und entsprechen dem aktuellen Stand der Didaktik.
- ♦ **Soziale Kompetenz:** Vortragende zeichnen sich durch Kommunikations- und Konfliktfähigkeit aus und gehen auf die Bedürfnisse einzelner Kursteilnehmer ein. Sie gehen konstruktiv mit den verschiedenen Kurssituationen um.

Lehrende sollten pädagogische Profis sein, die nicht nur ihr Fach beherrschen, sondern auch wissen, wie man Erwachsene motiviert, aktiviert und ihnen hilft, das Gelernte in die Praxis zu übertragen.

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 Kinderbetreuerinnen/Kinderbetreuer wird die **Wichtigkeit** einer genussvollen, gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Ernährung, **die von Anfang an** angeboten werden sollte, bewusst.
- ✦ Sie kennen die offiziellen Ernährungsempfehlungen und können diese **altersgerecht** in die Praxis umsetzen bzw. Wissen dazu weitergeben; Ernährungsbausteine können sicher benannt werden.

1.1 Essen und Trinken ist mehr als Nahrungsaufnahme - Gesunde Zukunft von Anfang an!

- ✦ 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
- ✦ Soziale Aspekte (insbesondere soziale Ernährungsarmut)
- ✦ 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 Ernährungspyramiden – Basis für die gesunde und nachhaltige Familienkost (siehe nachfolgende Tabelle)
- ✦ Zusammenstellung von Mahlzeiten für die Ernährung von (Klein)Kindern
- ✦ Genussvolle, gesundheitsförderliche und nachhaltige Jausen- und Speisenpläne: Die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung als Orientierungsmöglichkeit beziehungsweise Qualitätssicherungsmaßnahme (Kinderkrippe, Kindergarten, ...)

Tabelle: Inhalte Ernährungspyramiden und Ernährungsbausteine

Allgemein	Erklärung Ernährungspyramiden 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 ✦ Mengenempfehlungen (Portionen/Tag, Portionsgröße) und Umsetzungstipps für die Praxis
Gemüse und Obst	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Wichtigkeit von dieser bunten Lebensmittelgruppe - Rolle von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffe ✦ Welche Produkte sind für (Klein)Kinder noch nicht geeignet, welche sind besonders empfehlenswert ✦ Mengenempfehlungen (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 ✦ Mengenempfehlungen (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
Hülsenfrüchte bzw. daraus hergestellte Produkte (Tofu, Tempeh, Sojagranulat, ...)	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Mengenempfehlungen (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 ✦ Mengenempfehlungen (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 ✦ Mengenempfehlungen (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-geniessen.at → Themen für alle → Gesunde Ernährung für Eltern und Kind → Broschüren, Rezepte, Videotipps

Auswirkungen der Ernährungsweise auf die Umwelt

- ◆ Broschüre: "Gesund essen, gut fürs Klima", Sozialministerium 2024
Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürens-service → Suchfunktion
- ◆ Aktualisierung und Erarbeitung der omnivoren bzw. ovo-lacto-vegetarischen Ernährungsempfehlungen für Österreich bzw. im Detail:
 - Gesunde und ökologisch nachhaltige omnivore und ovo-lacto-vegetarische Ernährungsempfehlungen für Österreich - Entwicklungsprozess und wissenschaftliche Ergebnisse, 2024; AGES-Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).

Link: www.ages.at

- ◆ Steirischer Saisonkalender
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Themen für alle → Ernährungsbroschüren & Berichte → Allgemeine Broschüren und Infos

Möglichkeiten der Kompetenzförderung

- ◆ Ideensammlung Kinderkrippen, Kindergärten und Tageseltern
Link www.gemeinsam-geniessen.at → Themen für Einrichtungen & Institutionen → Ideensammlung Kinderkrippen/Kindergärten/Tageseltern
- ◆ Lern- und Lehrmaterialien, Fonds Gesundes Österreich
Download: www.kinderessengesund.at → Toolbox → Lern- und Lehrmaterialien (bei den Filteroptionen auswählen!)

(soziale) Ernährungsarmut/Kostenfaktor Essen und Trinken

- ◆ Ernährungsarmut in Österreich als Barriere für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung: Status quo und Handlungsoptionen, Gesundheit Österreich, 2024
Link: www.goeg.at → Publikationen → Ernährungsarmut
- ◆ Broschüre: Mahlzeit! Gesund und günstig essen – Tipps und Tricks, wie gesunde Ernährung leicht gelingt., AK Wien, September 2024
Download: <https://wien.arbeiterkammer.at> → Service → Konsument → Suchfunktion
- ◆ Günstig und gesund kochen: Wie schaffe ich das? - Gesundheitsfonds Steiermark
Link: www.gemeinsam-geniessen.at → Themen für alle → Günstig und gesund kochen: (Wie) schaffe ich das?
 - Download Checkliste: Gesund günstig kochen
 - Download Checkliste: Vorratscheck und Einkaufshilfe

Gründe/Vorteile des Stillens; Muttermilch und Säuglingsnahrungen, Allergieprävention

- ◆ Broschüre: „Stillen – ein guter Beginn Information für Mütter und Väter“*, BMG, 2022



- Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürens-service → Suchfunktion
- ◆ Muttermilch gewinnen und aufbewahren, La Leche Liga Deutschland e.V., 2022
Download: lalecheliga.at → Rund ums Stillen → Downloads → Infoblätter von La Leche Liga Deutschland

Muttermilch und Säuglingsnahrungen, Allergieprävention, Aktuelle Beikostempfehlungen

- ◆ Österreichische Beikostempfehlungen, AGES, BMSGPK & DVSV, 2022
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Fachwissen → Ernährung → Beikostalter
- ◆ Checkliste Beikost-Produkte AGES, BMSGPK & DVSV Mai 2020
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Eltern → Ich möchte mein Baby richtig ernähren
- ◆ Empfehlung zum Kuhmilchkonsum im ersten Lebensjahr, AGES, BMG & HVB, 2013
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Fachwissen → Ernährung → Beikostalter

Ernährungspyramiden für den gesunden und nachhaltigen Genuss bzw. der gesunde und nachhaltige Teller, Informationen zu spezielle LM-Gruppen

- ◆ Die österreichischen Ernährungspyramiden, 2024, Sozialministerium
Download: www.sozialministerium.at → Themen → Gesundheit → Ernährung → Österreichische Ernährungsempfehlungen
 - Ernährung – Gesundheit für alle!, Fonds Gesundes Österreich
Kostenlos bestellbar: <https://fgoe.org/broschuerenbestellung>
 - Die Österreichischen Ernährungspyramiden, Folder; Fonds Gesundes Österreich
Kostenlos bestellbar: <https://fgoe.org/broschuerenbestellung>
- ◆ Der gesunde und nachhaltige Teller, 2024 Sozialministerium
 - Download Kochbuch: Gesund essen, gut fürs Klima, 2024 Sozialministerium
- ◆ Der gesunde, steirische Teller, 2025, Gesundheitsfonds Steiermark **
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Themen für alle → Ernährungsempfehlungen für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit → Österreichische Empfehlungen auf Steirisch
- ◆ Kuhmilch(-produkte) und pflanzliche Milchalternativen in einer nachhaltigeren Ernährung, Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Ernährung Umschau international | 12/2024 Download: www.ernaehrungs-umschau.de
- ◆ Infoblatt: „Pyrrolizidinalkaloide in Kräutertees und Tees“, BfR, 2013
Download: www.bfr.bund.de → Publikationen → BfR-Stellungnahmen → 2013

Zusammenstellung von Mahlzeiten

- ◆ Basisliteraturbericht zur Ernährung für ein –bis dreijährige Kinder, AGES, BMG & HVB 2014
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Fachwissen → Ernährung → Kleinkindalter
- ◆ Broschüre „Jetzt ess ich mit den Großen! – Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“, BMSGPK, HVB, AGES, 2020
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Eltern → Ich möchte mein Kind richtig ernähren
- ◆ Factsheet Frühstück & Jause, AGES, BMSGPK & DVSV
Download: www.richtigessenvonanfangen.at/de/fachwissen/downloads-dokumente/
- ◆ Broschüre: „Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren“, AGES, BMGF, HVB, aktualisiert 2020
Download: www.richtigessenvonanfangen.at → Fachwissen → Ernährung → 4- bis 10-jährige

Zusammenstellung von Mahlzeiten für viele Kinder

- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Jausenplan/Jausenplan-Vorlage, Gesundheitsfonds Steiermark



Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung für Einrichtungen & Institutionen → Ideensammlung Kinderkrippen/Kindergärten/Tageseltern

- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Speiseplan-Ideen für das Mittagessen, Oktober 2025, Gesundheitsfonds Steiermark

Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung für Einrichtungen & Institutionen → Ideensammlung Kinderkrippen/Kindergärten/Tageseltern

- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg, 2023**, Gesundheitsfonds Steiermark

Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung für Einrichtungen & Institutionen → Werkzeug-Koffer zu den steirischen Mindeststandards → GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN Broschüren

Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung als Orientierung bzw. für Kinderkrippen, Kindergärten, ...

- ◆ Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Mai 2025 Gesundheitsfonds Steiermark**

- Checkliste Frühstück und Jause
- Checkliste Mittagessen
- Checkliste Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern, Schulkindern und Jugendlichen

Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung für Einrichtungen & Institutionen → Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

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

2. Aspekte der modernen Ernährung

Lernziel

- ◆ Tageseltern und Kinderbetreuerinnen/Kinderbetreuer lernen mit Themen des modernen Essalltags wie Lebensmittelzusatzstoffen, sogenannten „Kinderlebensmitteln“, verschiedene Ernährungsformen 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 Ernährungsformen

- ◆ 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, ...) – wie begeistert man Kinder für gesundes Essen und Trinken?
 - ◆ Mahlzeitenrhythmus
 - ◆ Tischrituale und -sitten
 - ◆ Partizipation
- ◆ Problemlösungen aufzeigen
 - ◆ Was tun, wenn Kinder nicht essen/nicht probieren möchten?
 - ◆ Gesunder Umgang mit Quetschies, 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 im Sinne einer guten Bildungspartnerschaft** 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 Aspekte der modernen Ernährung

Lebensmittelkennzeichnung

- ◆ Broschüre: „Lebensmittel. Diese Angaben gehören aufs Etikett“, Arbeiterkammer Steiermark 2021
Download: www.stmk.arbeiterkammer.at → Service → Broschüren und Ratgeber → Konsument
- ◆ Lebensmittelkennzeichnung – in einfacherer Sprache erklärt, Gesundheitsfonds Steiermark, 2022
Link: www.gesund-informiert.at → Gesundheitsthemen → Themen von A-Z → Lebensmittel-Kennzeichnung
- ◆ 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
- ◆ Quetschies Test - Welche Quetschies sind gut?, Verein für Konsumentinformation, 2024
Link: www.konsument.at → Tests → Aktuelle Tests → Tests aus Essen und Trinken

Kariesprophylaxe

- ◆ Infoblatt: „Zahnputztipps in mehreren Sprachen“, Styria vitalis.
Download: www.styriavitalis.at → Information & Service → Infoblätter zur Zahngesundheit

Ernährungsformen

- ◆ Vegetarische Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)
Link: www.oege.at → Wissenschaft → Ernährungsweisen → Vegetarische Ernährung
- ◆ Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission – Vegane Ernährung*, Nationale Ernährungskommission, 2016
Download: www.sozialministerium.at → Themen → Gesundheit → Ernährung → Ernährungsstrategien und Gremien → NEK - Nationale Ernährungskommission → Empfehlungen der NEK
- ◆ Vegane Ernährung FAQs und Empfehlungen für die praktische Umsetzung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), 2024
Download: www.oege.at → Wissenschaft → Ernährungsweisen → Vegane Ernährung – Umsetzungsempfehlungen

- ◆ Gesund essen - gut leben. Vegetarische und vegane Ernährung, ÖGK, November 2023
www.gesundheitskasse.at → Gesund Leben → Gesunde Ernährung → Infomaterial. Tipps, Mediathek → Tipps zur Ernährung → Vegane Ernährung auf den Punkt
- ◆ Speisevorschriften in Religionen. Nachzulesen im Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Gesundheitsfonds Steiermark, Seite 80-81
Link: www.gemeinsam-geniessen.at → Gesunde Ernährung für Einrichtungen & Institutionen → Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Einflussfaktoren auf das Essverhalten

- ◆ Übersichtsarbeit: „Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter“, T.Eilrott, 2009
Download: www.lagz-sachsen.de → Informationen → Eltern → Häufig gestellte Fragen von Eltern → Wie Kinder Lust auf „gesundes“ Essen bekommen
- ◆ „So helfen Sie Ihrem Kind beim Essen lernen“, AGES, Sozialministerium, Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
Link: www.richtigessenvonanfangen.at → Eltern → Ich möchte mein Kind richtig ernähren → Jetzt ess ich mit den Großen!
- ◆ Factsheet: „So macht essen Spass“, AGES
Download: Richtig essen von Anfang an (Fachexperten) sowie Downloads - Richtig essen von Anfang an (Eltern)

Problemlösungen aufzeigen

- ◆ Schwierige Esser am Familientisch, In Form
Link: www.in-form.de → Wissen → Ernährung
- ◆ Probieren müssen? Nein! Druck raus, Neugier rein! Gesundheitsfonds Steiermark
Link: www.gemeinsam-geniessen.at → Ideensammlung → Kindergarten und Kinderkrippe
- ◆ Steirischer-Ernährungskompass für die Suche nach einer unterstützenden Ernährungsberatung
www.gemeinsam-geniessen.at → Ernährungsbroschüren und Berichte → Allgemeine Broschüren und Infos bzw. <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-fuer-eltern-und-kind/#workshops>.

Lebensmittelunverträglichkeiten

- ◆ „Was ist eine Lebensmittelallergie und wodurch wird sie verursacht?“, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) 2019
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 → Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- ◆ 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 → Fachinformationen → Allergenmanagement → Wo finde ich weitere Informationen zum Thema Allergene und Allergenkennzeichnung? → Umgang mit Allergien

3. Anleitung von praktischen Übungen und Fertigkeiten

Lernziel

- ✦ Tageseltern und Kinderbetreuerinnen/Kinderbetreuer lernen eine **gute Essensauswahl** und -zusammenstellung **praktisch umzusetzen**. Kindgerechte, gesunde, nachhaltige und schmackhafte Gerichte können angeboten werden. Rezepte für eine schnelle, regionale & saisonale, pflanzenbetonte Küche sind bekannt und können sicher umgesetzt werden. Die **Freude am (gemeinsamen) Kochen** wird vermittelt.

In diesem Teil werden vor allem **handwerkliche Fähigkeiten** sowie **Ideen, Tipps und Tricks** vermittelt. Beispielsweise werden gute Rezepte vorgestellt, die aufzeigen, wie man Zeitsparer in der Küche richtig einsetzt (Tiefkühlgemüse, Dosenbohnen, Gemüseschneider usw.). Thematisiert werden sollte auch das Schälen von Gemüse. Darüber hinaus soll aufgezeigt werden, welche Gerichte sich besonders gut für das pädagogische Kochen eignen bzw. wie man das Mittagessen gut vorbereiten kann (Meal-Prep).

3.1 Frühstück, Jause, Mittagessen

Tabelle 3: schnelle Rezeptideen für Frühstück, Jause, Mittagessen

Fokus auf schnelle pflanzenbetonte Gerichte, überwiegend regional & saisonal	
Weckerl und Brote	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Vollkorn-Weckerl – oder Halb-Halb-Weckerl (mit Bestreuung) ✦ Blitz-Vollkornbrot
Aufstriche	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Roter-Linsenaufstrich, Hummus ✦ Kräuteraufstrich, Kürbiskern-Topfenaufstrich ✦ Radieschen-Aufstrich
Suppen	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Karottencremesuppe mit Vollkorn-Croûtons ✦ Kürbiscremesuppe mit Linsen gebunden (und Croûtons) ✦ Drachenschuppensuppe (Rote-Linsensuppe, ...) ✦ Nudelsuppe mit Erbsen und feinen Karottenstreifen
Hauptspeisen mit dem Fokus Gemüse und Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Rote-Linsenbolognese, Chili sin carne (mild) ✦ Gemüsepizza ✦ Ofengemüse mit Joghurtdip/Kartoffel-Wedges aus dem Ofen ✦ One-Pot-Nudelgericht (mit Erbsen) ✦ Faschierte Laibchen mit Haferflocken und Paprika
Desserts	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Joghurt-Früchte-Creme ✦ selbstgemachtes Fruchteis ✦ Müslikekse, Vollkornkekse ✦ Apfelstrudel, Bananenwaffeln ✦ Kakaomuffins
Jause/Snack	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Gemüse muffin ✦ Palatschinken mit Vollkornmehlanteil ✦ Erbsenpancakes

3.2 Küchenhygiene

- ✦ Richtlinien, z. B. :
 - Was ist beim Vorkochen zu beachten?
 - Wie bewahrt man Lebensmittel richtig auf?
 - Was ist bei der Mitnahme von Speisen zu berücksichtigen?
 - Wie gehe ich mit selbst eingekochten Speisen um?

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

Rezepte für Babys

- ◆ Broschüre: Mein Baby lernt essen! Einfache Tipps für Eltern, AGES, BMSGPK & DVSV 2024
Download: www.richtigessenvonanfangan.at → Eltern → Ich möchte mein Baby richtig ernähren → Richtig essen für Babys*
Die Broschüre kann über den Broschürens-service des Sozialministeriums über folgenden Link <https://broschuerenservice.sozialministerium.at> oder unter der Telefonnummer 01 71100 – 86 25 25 kostenlos bezogen werden.

Rezepte für 1-3jährige

- ◆ Broschüre: „Jetzt koch ich mit den Großen! Rezepte für Ein- bis Dreijährige“, AGES, BMSGPK & DVSV, Mai 2020
Download: www.richtigessenvonanfangan.at → Eltern → Rezepte
- ◆ Rezepte für 1- bis 3-Jährige, AGES, Sozialministerium, Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen
Link: www.richtigessenvonanfangan.at → Eltern → Rezepte

Rezepte ab dem 4 Lebensjahr

- ◆ GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Rezeptsammlung auf der Website www.gemeinsam-geniessen.at → Rezepte für gesunde und nachhaltige Ernährung → Rezepte für Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren
 - Spezialtipp: Kochbuch: „Wir Kochen“, Gesundheitsfonds Steiermark, 2025
(in Kooperation mit Kinderbüro und SPAR);
die Rezepte stammen von einer Tagesmutter
- ◆ Kochbuch: In die Küche, fertig, los; Fonds Gesundes Österreich, 2023
Link: www.kinderessengesund.at → Toolbox → Rezepte
- ◆ Kochbuch: Bohnen, Erbsen, Linsen: Vielfältig, gesund und klimafreundlich! Rezepte mit Hülsenfrüchten für die ganze Familie entdecken, Fonds Gesundes Österreich, 2025
Link: www.kinderessengesund.at → Toolbox → Rezepte
- ◆ Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg
Link: www.landeszentrum-bw.de → vernetzen → Gemeinschaftsverpflegung → Kita- und Schulverpflegung → Informationsmaterial zur fachlichen Unterstützung

Lebensmittelhygiene

- ◆ Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt, BfR, 2020
Link: www.bfr.bund.de → Publikationen → Merkblätter → Merkblätter für Verbraucher → Publikationen
- ◆ So bleibt dein Lebensmittel sicher, AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Link: www.ages.at → Mensch → Ernährung & Lebensmittel → Ernährungsempfehlungen → Sicher kochen
- ◆ Broschüre: „Gesundes Essen & Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“, Gesundheitsfonds Steiermark, 2022
Download: www.gemeinsam-geniessen.at → Ernährungsbroschüren & Berichte → Gesunde Ernährung: Kleinkinder & Kinder

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 Kinderbetreuungseinrichtungen wird auch die Ernährung von 4-6-jährigen behandelt.

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

- ◆ Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, BMASGF

Link: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html> → Gesund leben → Ernährung

Praktische Umsetzung: Speisenplanung, Rezepte, bewusster Einkauf, Projektideen

- ◆ Verschiedene Leitfäden, Handbücher, Unterrichtsmaterialien, Spiele, Videos, Fonds Gesundes Österreich

Link: www.kinderessengesund.at/ → Toolbox (sehr hilfreich!)

- ◆ Die Umweltberatung: www.umweltberatung.at
- ◆ Bio Austria – Bio Ernte Steiermark: www.ernte-steiermark.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

- ◆ Tool: Lebensmittel unter der Lupe, AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Mit dem Online Tool "Lebensmittel unter der Lupe" können Sie den Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt von vielen Lebensmitteln ganz einfach online abrufen.

Es gibt auch tolle Infografiken (wie viel Zucker z. B. in Quetschies steckt).

Link: www.lebensmittellupe.at



Berichte: Gesundheit und Ernährung

- ◆ Gesundheits- und Ernährungsberichte für die Steiermark
www.gemeinsam-geniessen.at → Themen für Fachpersonen → Broschüren → Berichte und Studien
 - Gesundheitsberichterstattung für die Steiermark – interaktiv!
 - Kinder- und Jugendgesundheitsbericht für die Steiermark – virtuell (HBSC-Daten und mehr steiermarkspezifisch aufbereitet)
 - Ernährungsarmut - Gesundheitsbericht Steiermark

- ◆ Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Bericht Österreich 2023, BMSGPK
Download: www.sozialministerium.at → Services → Broschürens-service → Suchfunktion

Diverse sonstige Links mit weiterführenden Informationen

- ◆ Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: www.sozialministerium.at/
- ◆ Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft: www.bmluk.gv.at/
- ◆ Styria vitalis: www.styriavitalis.at
- ◆ Österreichische Gesellschaft für Ernährung: www.oege.at
- ◆ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de