

Gesunde Entscheidungen treffen

Infos und Arbeitsmaterialien zu den
GET-Übungskarten für Volksschulen

GET!

1 Stunde
pro Tag

🕒	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14-15			▨				▨
15-16	▨			▨			
16-17		▨				▨	
17-18					▨		



Bewegung

Ernährung



Download: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

GET! Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Die Volksschule ist ein wichtiger Ort, diese Kompetenz zu fördern und Kinder zu unterstützen, Gesundheitsinformation lesen, verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden zu können.

www.gesundheitsziele-oesterreich.at



Impressum

Herausgeber: Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

Für den Inhalt verantwortlich: Natalie Haas, Veronika Graber, Silvia Adam-Scheucher, Petra Di Noia (Styria vitalis)

Unter Mitarbeit von: Andrea Harrer, Andrea Locker, Judith Waidacher (Volksschulpädagoginnen), Isabella Jan (Expertin für Philosophieren mit Kindern)

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:

Michaela Laure, Reinhard Schwarz, Ulrike Weber (Ärztinnen/Arzt)

Martina Steiner (Gesundheitsfonds Steiermark)

Christian Barboric (ITSchool)

Schulservicestellen der ÖGK

Fotos: ©ÖRK: Marco Riebler, Markus Hechenberger, @pixabay.com/de,
©freestockphotos.biz: johnny_automatic

Erscheinungsjahr: 2022, 2. Auflage

**Gefördert
von:**



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen



INHALT

Seite

- 4 Einleitung zur Arbeit mit den GET-Materialien
- 6 Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?

B

Bewegung

- 10 PädagogInneninformation
- 12 Elternbrief
- 14 Wimmelbild „Schulhof mit Kindern in Bewegung“
- 16 Textkarten „Bewegung im Alltag“
- 19 Infoblatt „Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche“
- 20 Arbeitsblatt „Informationen zu einem Sportangebot finden“
- 24 Textkarten „Activity-Karten“



E

Ernährung

- 26 PädagogInneninformation
- 28 Elternbrief
- 30 Infoblatt „Ernährungsempfehlungen für 4-10 Jährige kompakt“
- 32 Infoblätter „Zucker“, „Milch“, „Getreide“, „Kluge Jause“, „Fette & Öle“
- 46 Saisonkalender für Obst und Gemüse
- 48 Arbeitsblatt „Ampelsystem“
- 49 Arbeitsblatt „Getränkerezepte“
- 50 Infoblatt „Zuckerliste“
- 51 Infoblatt „Die richtige Portion immer im Blick“
- 52 Experiment „Wo ist der Zucker?“
- 53 Experiment „Zuckerstäbe, selbst gemacht“
- 54 Fünf Tipps für mehr Geschmack an Obst und Gemüse
- 55 Fünf Tipps, die Kindern helfen, mehr Wasser zu trinken
- 56 Arbeitsblatt „Die Mischung macht´s“
- 58 Literaturliste

K

M

PG

PV

Z

Arbeitsmaterialien zu weiteren GET-Themen

Zu den Themen Klima, Medien, Psychosoziale Gesundheit, Prävention & Versorgung und Zahngesundheit gibt es eigene Broschüren mit ergänzenden Arbeitsmaterialien.

Download unter: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz

... ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits in der Volksschule ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung.

Die GET-Materialien

... enthalten Unterlagen zu **sieben Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

KLIMA

MEDIEN

PRÄVENTION und VERSORGUNG

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

ZAHNGESUNDHEIT

... enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.

... enthalten ergänzend zu den Kärtchen **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.

... sind in Kooperation mit VolksschulpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

Mit den Kärtchen und der Broschüre arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz im Volksschulalltag zu thematisieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

1. Thema festlegen

Das PädagogInnenteam entscheidet sich für eines der sieben Themen.

2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in der Broschüre liefert Hintergrundwissen zum Thema.

3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

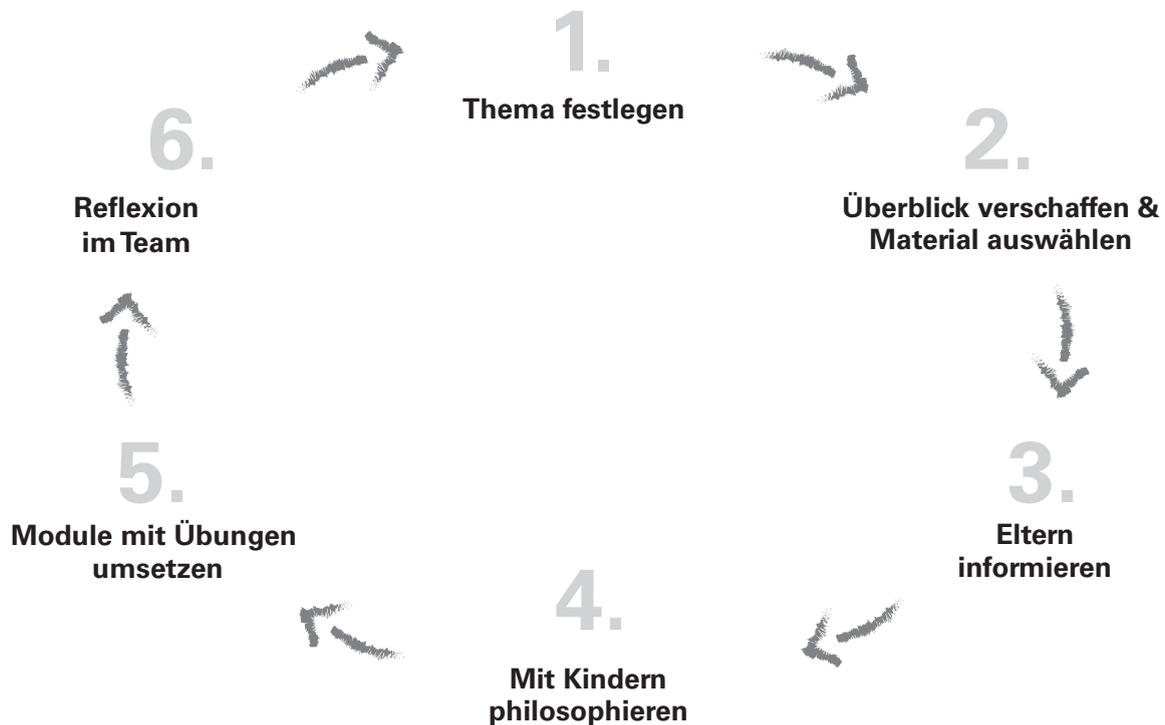


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Jedes thematische Kärtchenset beginnt daher mit einem Philosophie-kärtchen. Es schlägt mögliche Denk- und Vertiefungsfragen für PädagogInnen vor, die als ModeratorInnen des Gesprächs eine besondere Rolle haben: Sie halten durch Fragen das Gespräch im Fluss, halten aber ihre inhaltliche Meinung zurück.

5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im PädagogInnenteam zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Schulalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?

Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen“ schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Mit Kindern eine Gesprächskultur entwickeln

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

Philosophische Fragen sind offene Fragen

Was ist Zeit?
Wo sitzen die Gefühle?
Wer hat die Welt erschaffen?
Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

Wie funktioniert eine philosophische Gesprächsrunde?

Sie findet im **Sessel- oder Sitzkreis** statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gesprächsball oder Stofftier, den/das immer dasjenige Kind hält, das etwas sagt.

Die Philosophie-Einheit beginnt und endet mit einem **Ritual**.

Das kann ein kurzes Spiel, ein Lied, eine Fantasiereise ... sein. Für den Anfang eignet sich z.B. ein Assoziationsspiel, bei dem es darum geht, zuzuhören und Antworten zu begründen: Es beginnt ein Kind und sagt ein Wort wie z.B. Freundin. Das nächste Kind assoziiert dazu ein Wort wie z.B. spielen und begründet seine Assoziation mit z.B. „Ich verbinde Freundin und spielen, weil man mit Freunden spielt.“ Für das Ende eignet sich eine Schlussrunde, in der jedes Kind einen abschließenden Satz zum besprochenen Thema sagt.

*Die Philosophie-Einheit
beginnt und endet
mit einem Ritual*

Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild, Lied oder Film ... einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln, stellt weiterführende Fragen, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt Bezüge zu anderen Aussagen her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.

Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Zwischenfragen (**siehe Kärtchen Wie frage ich nach?**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophieneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen Zwischenfragen: Wie passt das zu unserem Thema? In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

Sie werden sehen, dass Sie die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennenlernen und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!

Möglichkeiten zur Ausbildung

<http://www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html>

<http://www.philoskop.org/lehrgang-philosophieren-mit-kindern/>

<https://www.ipps.at/ausbildungsprogramme/>

<http://www.kinderphilosophie.at/>

Quellen

Austrian Center of Philosophy for Children and Youth – Institut für Kinder- und Jugendphilosophie <http://www.kinderphilosophie.at/>

Bralo-Zeitler, K. (2016). Siehst du die Welt auch so wie ich?
Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung der Themen **Bewegung** und **Ernährung** in der Volksschule.

1 Stunde pro Tag

☰	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14-15			///				///
15-16	///			///			
16-17		///				///	
17-18				///			

↙ ↘



Sie können die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- oder unter www.styriavitalis.at/get-volksschule/ herunterladen

Downloads haben den Vorteil, dass Ihnen immer die aktuellen Versionen zur Verfügung stehen.

Thema Bewegung

PädagogInneninformation

Bewegung und sportliche Aktivität sind eine **wichtige Gesundheitsdeterminante**. Das bedeutet, dass sie unsere Gesundheitsentwicklung beeinflussen: Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein Schutz-, körperliche Inaktivität ein Risikofaktor.

*Gemeinsame
Aktivitäten mit
Gleichaltrigen
können das soziale
Wohlbefinden
steigern*

Bei Kindern steht die alltägliche Bewegung im Mittelpunkt. Leider nimmt das kindliche Bewegungsausmaß durch Freizeitaktivitäten wie Fernsehen oder Computer spielen ab. Kinder entdecken durch Bewegung die Welt. Sie lernen, mit sich und ihrem Körper umzugehen, gewinnen mit positiven Bewegungserlebnissen Selbstvertrauen, erleben aber auch Versagen und Enttäuschung. Gemeinsame Aktivitäten mit Gleichaltrigen können das soziale Wohlbefinden steigern und Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Toleranz schulen. Das Wettkampfprinzip sowie die Vermittlung von Regeln und Werten des Sports wie z.B. Fairness unterstützen das soziale Miteinander.

Zudem sind **positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität** auf die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit belegt. Bewegter Unterricht verbessert demnach die Lernfähigkeit der SchülerInnen.

Die **Bewegungsempfehlungen** für Kinder und Jugendliche besagen, dass sie – um ihre Gesundheit zu fördern – täglich mindestens 60 Minuten in zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein sollen. Bei sitzenden Tätigkeiten, die länger als 60 Minuten dauern, sind zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen. Das ist insofern wichtig, als ununterbrochenes Sitzen ein eigenes Gesundheitsrisiko darstellt, das möglicherweise durch Training nicht kompensiert werden kann. Eine Turnstunde am Nachmittag kompensiert also die Bewegungsinaktivität von Kindern am Vormittag nicht.

*Täglich
mindestens
60 Minuten
körperlich
aktiv sein*

Studien zeigen, dass viele Kinder sich zu wenig bewegen, und ihr **Bewegungsausmaß** mit zunehmendem Alter abnimmt. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts in Deutschland¹ erfüllt nicht einmal einer von drei Buben (30%) im Volksschulalter die Bewegungsempfehlungen. Bei den Mädchen ist es nicht einmal jedes Vierte (23%), das sich gemäß den Empfehlungen bewegt.

¹ Es liegen keine Zahlen zum Bewegungsverhalten von österreichischen VolksschülerInnen vor.

Österreichs Mädchen sind deutlich seltener körperlich aktiv als Burschen, ältere Jugendliche seltener als 11- und 13-Jährige. Das Ausmaß körperlicher Aktivität nimmt mit dem Älterwerden linear ab. Nur 9,5% der 17-jährigen Burschen (also knapp jeder Zehnte) und nur 5,2% der 17-jährigen Mädchen erfüllen die Bewegungsempfehlungen.

Als VolksschulpädagogInnen können Sie **Rahmenbedingungen schaffen**, die dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der SchülerInnen entsprechen, z.B. durch **bewegten Unterricht**. Denn alle Kinder und Jugendlichen sollen altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten haben.

Sie können die SchülerInnen durch die vorgeschlagenen Übungen anregen, sich mit ihrem eigenen Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen und herauszufinden, welche **Bewegungsarten** ihnen besonderen Spaß machen. Denn Untersuchungen zeigen, dass sich ein in jungen Jahren etablierter, aktiver Lebensstil häufig auch im Erwachsenenalter fortsetzt.



Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen.

Liebe Eltern,

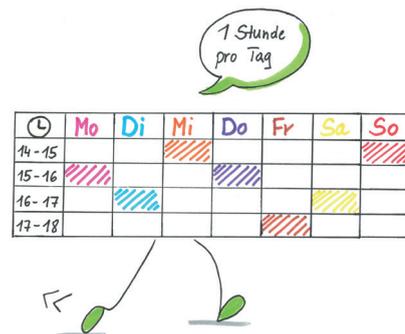
an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Bewegung**.

Worum geht es dabei?



*Bewegung ist wichtig
für die Gesundheit!*

*Kinder sollten sich jeden Tag
mindestens eine Stunde lang
bewegen!*



*Was macht Ihnen und Ihrem
Kind besonders Spaß?
Finden Sie es gemeinsam
heraus!*

*Bitte machen Sie bei den
Übungen für zuhause mit!*



Infos für Eltern

Bewegung und Sport senken das Risiko für akute und chronische Krankheiten.

Damit Ihr Kind gesund bleibt, sollte es sich jeden Tag so viel wie möglich bewegen!

Insbesondere die **Bewegung im Freien** ist für die körperliche Gesundheit, wie beispielsweise die Augengesundheit und das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes wichtig!

Außerdem lernen Kinder, die sich mehr bewegen, besser und leichter.

Empfohlen wird:

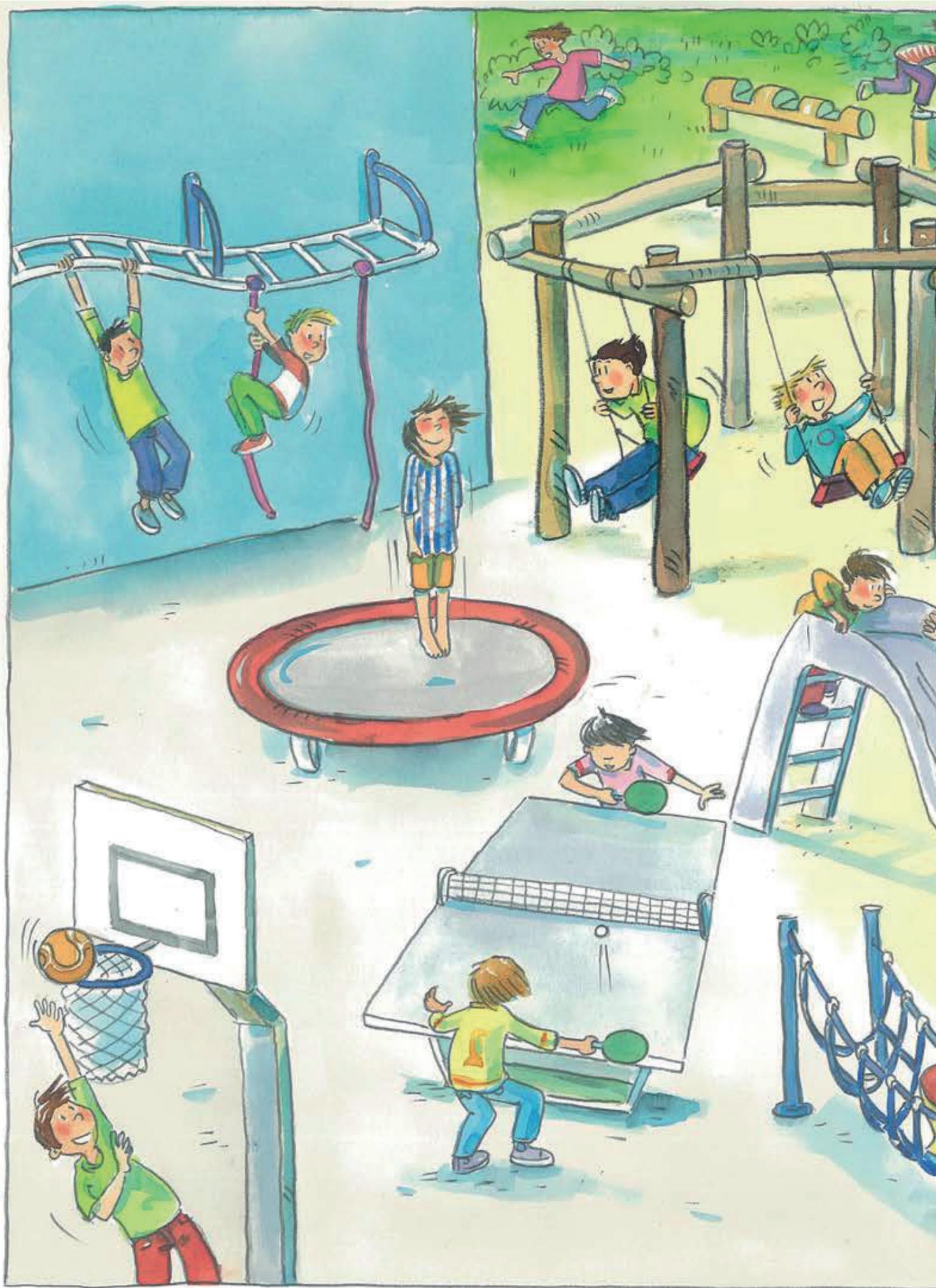
Kinder und Jugendliche sollen täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein! (laufen, Fangen spielen, klettern, Fußball spielen, tanzen, springen etc.)

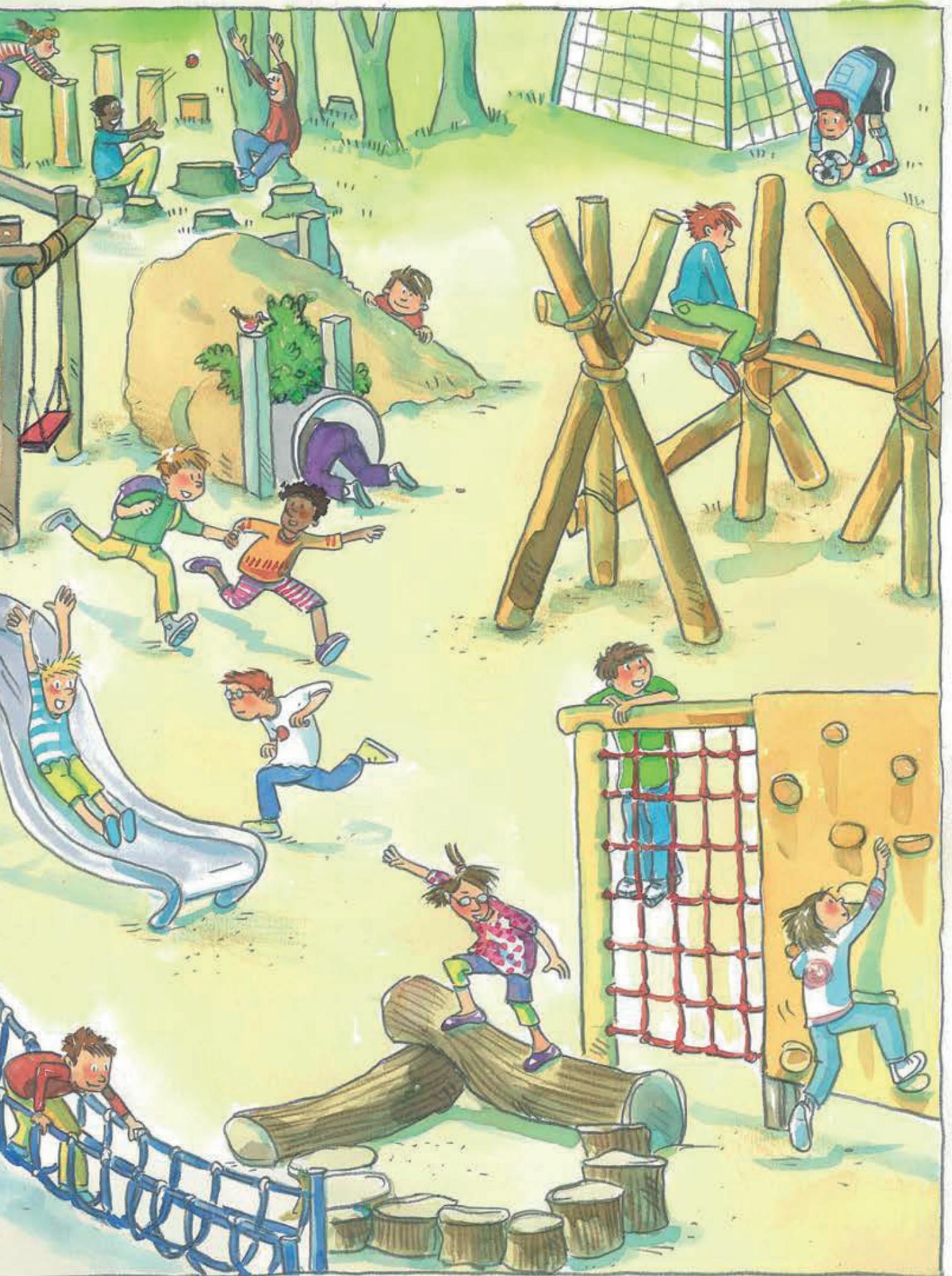
*Wenn Ihr Kind länger als 60 Minuten sitzt,
sollte es dazwischen unbedingt
kurze Bewegungspausen machen!*

Tipps

- **Ermutigen Sie Ihr Kind, ins Freie zu gehen**, sich zu bewegen, den eigenen Lebensraum zu erforschen! Ermutigen Sie Ihr Kind, zu Fuß in die Schule zu gehen bzw. öffentliche Verkehrsmittel zu nützen! Suchen Sie mit ihm Alternativen zu sitzenden Freizeitaktivitäten wie Fernsehen, Handy und PC.
- **Machen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Bewegung!**
Auf den Sportplatz gehen, einen Spaziergang im Wald machen, Fußball spielen, Freunde besuchen gehen, einen Sportverein suchen etc.
- **Sie sind ein wichtiges Vorbild für ihr Kind!**

*In diesem Sinne:
Viel Spaß beim Bewegen mit Ihrem Kind!*





Bewegung im Alltag



Fußball spielen	Fahrrad fahren
mit dem Hund spazieren gehen	Rasen mähen
im Garten arbeiten	Putzen
Lebensmittel einkaufen	Fangen spielen
im Turnsaal turnen	Draußen herumlaufen
Treppen steigen	Tanzen



zum Sportverein gehen	Auto waschen
schwere Sachen heben	Laufen
auf einem Spielplatz spielen	im Fitnessstudio trainieren
einen Sportkurs besuchen	zu Fuß zur Arbeit/ Schule gehen
Schwimmen	Staubsaugen
Aufräumen	Klettern



mit Freunden spielen	in den Bus einsteigen
im Park spielen	Scooter fahren
Schaukeln	Trampolin springen
Reiten	

Bewegungsempfehlungen

KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Informationen zu einem Sportangebot finden

Wonach habe ich gesucht?

Wo habe ich gesucht?

Wen habe ich befragt?

Welche Informationen habe ich gefunden?

Wie lange hat es gedauert, die Informationen zu finden?

Dokumentation der Schritte:

1.

2.

Wie zufrieden bin ich mit meinem Suchergebnis?

Sind die Informationen richtig und aktuell?

Beispiel

Informationen zu einem Sportangebot finden

Wonach habe ich gesucht?

Nach einem Sportangebot, das ich noch nicht kenne.

Ich habe im Internet folgende Suchbegriffe verwendet:

Sportangebot – Graz Umgebung – Schüler.

Wo habe ich gesucht?

Im Internet und im Gemeindeamt nach Broschüren und

Flyern.

Wen habe ich befragt?

Ich habe meine Eltern befragt.

Welche Informationen habe ich gefunden?

Es gibt einen Basketball- und einen Skateboardkurs,

den ich noch nicht gekannt habe. Der Basketballkurs ist

für 8- bis 14-Jährige, der Skateboardkurs für

10- bis 14-Jährige. Die Trainingsstunden sind bei beiden

Angeboten am Montag und Mittwoch am Nachmittag.

Wie lange hat es gedauert, die Informationen zu finden?

Ca. 1-2 Stunden.

Dokumentation der Schritte:

1. *Habe zuerst meine Eltern gefragt – die wussten nichts.*

2. *Danach habe ich im Internet gesucht – ich habe nur Sportangebote gefunden, die ich schon kannte.*

3. *Danach habe ich im Gemeindeamt nachgefragt.*

4. *Dort habe ich Flyer von zwei Sportangeboten für VolksschülerInnen erhalten.*

Wie zufrieden bin ich mit meinem Suchergebnis?

Die Informationen von der Gemeinde waren gut und hilfreich. Ich fand es blöd, dass ich im Internet nur Sportangebote gefunden habe, die ich schon kannte.

Wie verlässlich und richtig ist die gefundene Information?

Ich denke, dass die Flyer von der Gemeinde aktuell und richtig sind und die sich auskennen.

Activity Karten

✂

<p>Zeigen Internet</p>	<p>Zeigen Gemeinde</p>
<p>Sprechen Internet</p>	<p>Sprechen Gemeinde</p>
<p>Zeichnen Internet</p>	<p>Zeichnen Gemeinde</p>
<p>Zeigen Zeitungen/Magazine</p>	<p>Zeigen Fernsehen/Radio</p>
<p>Sprechen Zeitungen/Magazine</p>	<p>Sprechen Fernsehen/Radio</p>
<p>Zeichnen Zeitungen/Magazine</p>	<p>Zeichnen Fernsehen/Radio</p>

Diskussion: Vor- oder Nachteil?

Internet

- Im Internet findet man sehr viele Informationen zu sehr vielen Themen.
- Jeder Mensch kann jederzeit einen Beitrag verfassen.
- Die Informationen im Internet sind rund um die Uhr verfügbar.
- Die Suchbegriffe für eine Suche müssen genau überlegt sein.

Gemeinde

- Im Gemeindeamt finde ich vor allem Informationen und Angebote aus der Umgebung.
- Das Gemeindeamt hat bestimmte Öffnungszeiten, zu denen man sich informieren kann.
- Bei Unklarheiten kann man bei MitarbeiterInnen nachfragen oder sich von ihnen beraten lassen.
- Im Gemeindeamt gibt es wenig oder keine Information zu Angeboten in weiter entfernten Orten.
- Im Gemeindeamt gibt es Ansprechpersonen, die bekannt sind.

Zeitungen/Magazine

- Diese Informationen sind allgemein, wenig bis gar nicht auf bestimmte Bedürfnisse zugeschnitten.
- Die Informationen werden von der Zeitung oder vom Magazin vorgegeben.
- Nachfragen und die Verwendung von Suchbegriffen funktionieren nicht.
- Die Informationen aus Zeitungen und Magazinen sind wahrscheinlich aktuell.
- Zeitungen und Magazine haben JournalistInnen, die Informationen recherchieren und aufbereiten.

Fernsehen/Radio

- Die Themen und Informationen sind vorgegeben.
- Bei Unklarheiten sind Nachfragen kaum möglich.
- Die Informationen sind (meistens) aktuell.
- Es gibt Fernseh- und RadioredakteurInnen, die Informationen recherchieren und aufbereiten.
- Informationen sind zu sehen und zu hören. Für wen ist das wichtig?

Thema Ernährung

PädagogInneninformation

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Gerade bei Kindern ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammenstellung wichtig für gesundes Aufwachsen. Was wir essen und trinken sollten, ist oft bekannt. Dennoch wird das Wissen nicht unbedingt in die Tat umgesetzt. Das Thema Ernährung im Unterricht hilft, früh Wissen aufzubauen und ein entsprechendes Verhalten zu erproben.

*Qualität der
Lebensmittel und ihre
Zusammenstellung
sind wichtig*

Bei der Vielzahl von **Ernährungsempfehlungen** aus unterschiedlichsten Quellen fällt es schwer, sich zu orientieren. Kinder sollen daher Empfehlungen kennenlernen, die auf unabhängigen, wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Sie sollen lernen, ihr **eigenes Essverhalten** zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Die österreichische Ernährungspyramide bietet einen Überblick über ein gesundes Verhältnis von Lebensmitteln, lässt aber genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung des Speiseplans. Sie verdeutlicht, dass jedes Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann, Maßhalten vorausgesetzt.

*Zu Essen und
Trinken gehört
auch Genuss!*

Zu Essen und Trinken gehört auch Genuss! Mit allzu rigiden Vorschriften ist daher im Kindes- und Jugendalter Vorsicht geboten. Nur wenn das Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne berührt – essen wir gerne. Ziel der Ernährungsbildung ist, den Genussaspekt mit aktuell geltenden, unabhängigen und wissenschaftlichen Empfehlungen in Einklang zu bringen. Denn nur so ist eine nachhaltig gesunde Ernährung gewährleistet.

Zucker liefert dem Körper Energie und ist daher in Maßen zu genießen. Kinder und Jugendliche nehmen oft zu viele Kalorien auf und verbrennen zu wenig. Dadurch wird die Entstehung von Übergewicht, Diabetes Typ 2 sowie Herz-Kreislauferkrankungen schon früh gefördert. SchülerInnen sollen daher lernen, in welchen Speisen und Getränken viel Zucker enthalten ist und wie sich der Zuckerkonsum auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden auswirkt. Gerade der Konsum gesüßter, bunter und aromatisierter Getränke birgt für Kinder großes Gewöhnungspotenzial. Menschen in Österreich konsumieren auch zu viel Fett und Salz. Um Lebensmittel hinsichtlich ihres Gesundheitswertes richtig einzuschätzen, ist eine Analyse der Inhaltsstoffe und Angaben auf dem Etikett unerlässlich.

Die **Herkunft und die Art der Herstellung** spielen eine große Rolle im Hinblick auf die Qualität der Lebensmittel. Herkunftsangaben auf der Produktvorderseite entsprechen nicht immer der Wahrheit. Auch das Wissen, auf welche Gütesiegel Verlass ist, ist Teil von Ernährungskompetenz. SchülerInnen sollen lernen, dass sich ein Blick auf die Produkt-rückseite lohnt, um genauere Angaben zu erhalten.

Regionalen, saisonalen und biologisch hergestellten Lebensmitteln ist der Vorzug zu geben. Der Nährstoffverlust ist aufgrund kürzerer Wege geringer, und die Umwelt wird geschont. In der biologischen Landwirtschaft sind keine gentechnisch veränderten Lebensmittel erlaubt, der Einsatz von Antibiotika nur im Krankheitsfall, Tiere haben mehr Bewegungsfläche etc. Wenn Obst und Gemüse Zeit zum Wachsen haben und reif geerntet werden, ist der Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen am höchsten. Zudem ist die Umweltbelastung bei regionalem und saisonalem Einkauf geringer.

Nicht zu vernachlässigen ist auch der Einfluss unseres Essverhaltens auf die Zähne. Eine zahngesunde Ernährung beinhaltet wenig Zucker und Säuren und ist ausgewogen und abwechslungsreich. Kauaktive Nahrung wie Vollkornprodukte oder Rohkost trainiert den Kauapparat und regt die **Speichelproduktion** an. Speichel neutralisiert zahnschädigende Säuren und sorgt für die Remineralisierung der Zähne in Essenspausen. Pausen sind daher ein wichtiger Faktor einer zahngesunden Ernährung.

*Zahngesunde
Ernährung*

Wichtig ist auch der achtsame Umgang mit zuckerhaltigen Produkten wie Süßigkeiten und Getränken. Klebrige Süßwaren wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel haften besonders lange an Zähnen und sind äußerst schädlich, da die Bakterien im Zahnbelag genügend Zeit haben, den Zucker in Säure umzuwandeln. **Süßes sollte nicht über den Tag verteilt konsumiert werden**, sondern direkt nach einer Mahlzeit, um den Zahnschmelz vor ständigen Säureangriffen zu schützen. Auch gesüßte Tees, Milchmischgetränke wie Kakao und Limonaden, die Kinder aus Trinkflaschen mit Ansaugventil trinken, umspülen die Zähne mit Zucker, sodass der Speichel seine remineralisierende Wirkung nicht entfalten kann.



Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

*Die Beschreibung der
Übungen finden Sie auf
den entsprechenden
Karteikärtchen.*

Liebe Eltern,

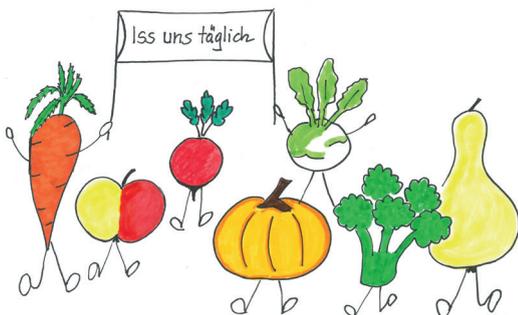
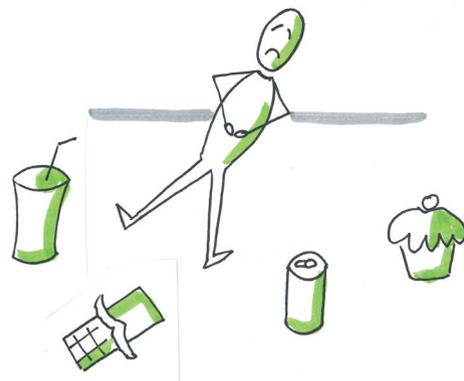
an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Ernährung**.

Worum geht es dabei?



Was gehört zu einer gesunden Ernährung dazu?

Zu viel Zucker schadet der Gesundheit.



Es ist gesund, täglich Gemüse und Obst zu essen.

Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!



Infos für Eltern

Eine abwechslungsreiche Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade bei Kindern ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammensetzung wichtig, da sie noch im Wachstum sind.

Kinder sollten **möglichst viele Geschmäcker kennenlernen**, um später eine vielfältige und ausgewogene, damit gesunde Wahl treffen zu können. Die gesunde Wahl setzt u.a. voraus, dass **Kinder wissen, was Gütesiegel bedeuten** und wie sie Zutatenlisten und Nährwerttabellen lesen.

*Vergessen Sie beim Essen und Trinken
nicht auf das Wichtigste: den Genuss!*

Tipps

- **Der Genuss darf nicht zu kurz kommen:** nur, wenn Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne anspricht– essen wir gerne. Allzu strenge Vorschriften sind im Kindes- und Jugendalter eher kontraproduktiv.
- Es ist gut, **aktuelle Ernährungsempfehlungen** zu kennen und sich Gedanken zu machen, wie das eigene Ess- und Trinkverhalten zu den Empfehlungen passt. Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für Ihr Kind sind.
- **Gemeinsam zubereiten:** Die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten macht nicht nur Spaß, sondern Ihr Kind erlangt dadurch auch wertvolle Fähigkeiten fürs Leben.
- **Gemeinsam essen:** Familienmahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre lassen Ihr Kind Essen und Trinken als etwas Schönes erleben. Zudem lernt es, Portionsgrößen abzuschätzen, in Ruhe zu essen und die Nähe zu Ihnen zu genießen.

*In diesem Sinne: Genießen Sie
gemeinsam gesund mit Ihrem Kind!*

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Richtig essen
von Anfang an!

für 4- bis 10-Jährige kompakt

GETRÄNKE

Wasser ist das ideale Getränk!



täglich 1 - 1,2 Liter

! Koffein ist für Kinder Tabu!



GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & OBST

Die Portionsgröße wird anhand der Größe der Kinderhände gemessen.



Marille



Erdbeeren



Erbsen



Tomate



Karfiol

täglich 2 Portionen Obst

+

täglich 3 Portionen Gemüse & Hülsenfrüchte

Ihr Kind mag kein Obst und Gemüse?

- Verstecken Sie Gemüse in Soßen und Desserts z.B. in Spaghetti Bolognese oder Zucchini-Kuchen.
- Bieten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an z.B. als Obstspießchen oder Gemüsesticks.



Abwechslung macht Spaß!
Je bunter die Auswahl, desto besser.

Am besten wird regional und saisonal eingekauft.

GETREIDE & ERDÄPFEL

- Achten Sie auf eine fettarme, salzarme und nährstoffschonende Zubereitung.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!



Haferflocken



Teigwaren



Brot



Reis



Erdäpfel

täglich 5 Portionen

! Pommes Frites oder Kroketten sollten die Ausnahme sein.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

! Rohmilch ist für Kinder nicht geeignet.



Milch
1/2 Glas



Joghurt
1/2 Becher



Käse
1 - 1,5 Scheiben

täglich 3 Portionen

Wenn Ihr Kind Milch nicht mag, verarbeiten Sie Milch z.B. in einer Topfencreme.

FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Auch verarbeitete Eier in Teig- und Backwaren zählen dazu.



wöchentlich max. 2 Eier



wöchentlich 1 – 2 Portionen
Fisch je 60-70g

! Entfernen Sie alle Gräten (Erstickengefahr).

! Rotes Fleisch und Wurst sollten eher selten gegessen werden.



wöchentlich 3 Portionen
mageres Fleisch je 60-70g
Schinken & Wurst 5-7 Scheiben

- Fischstäbchen sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Und wenn: Bevorzugen Sie eine Zubereitung im Backrohr, um Fett zu sparen.
- Bieten Sie Fisch in Pastasößen oder als Fisch-wrap oder Fischlasagne an.

- Wählen Sie immer eine fettarme Zubereitung wie Dünsten, Schmoren, Kochen oder Braten in einer beschichteten Pfanne.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg.

! Kinder sollten nur selten Raubfische wie z.B. Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht essen (Schwermetallbelastung).

ÖLE UND FETTE



Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sollten bevorzugt werden.



Öle & Fette
3 Teelöffel



Nüsse
2 Teelöffel

täglich 5 Teelöffel

! Streich-, Back und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte nur sparsam verwenden.

SÜSSES, FETTES, SALZIGES



Eiscreme
1 Kugel

oder



Schokolade
1 Rippe

selten – und wenn nur 1 kleine Portion

- Machen Sie Milchreis, Pudding und Co. selbst. So haben Sie die Zucker- und Fettmenge unter Kontrolle.
- Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung an.
- Seien Sie ein gutes Vorbild und essen Sie wenig Süßes.

Quelle: AGES, Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation
www.katharinapetsche.com, © AGES, BMSGPK & DVSV

Zucker & gesüßte Lebensmittel

Infos und Empfehlungen



Es gibt Lebensmittel, die **von Natur aus Zucker** enthalten. Dazu zählen z.B. Obst, Gemüse, Reis, Vollkornprodukte und Kartoffeln. Diese stärke- und ballaststoffreichen Lebensmittel sollten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung täglich gegessen werden.

Wenn wir umgangssprachlich von Zucker sprechen, ist meist **Haushaltszucker (Saccharose)** gemeint. Lebensmittel und Getränke mit **zugewetztem Zucker** sollten selten konsumiert werden. Meistens enthalten sie auch weniger Vitamine und Mineralstoffe.

Täglich maximal eine Portion Fettes, Süßes oder Salzigen

Die **Österreichische Ernährungspyramide** unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres Speiseplans. Je weiter unten in der Pyramide ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden. Süßes steht an der Spitze der Pyramide und sollte daher nur selten und in eher geringen Mengen verzehrt werden.

Maximale Menge an zugewetztem Zucker pro Tag

1- bis 4-Jährige: 30 g
4- bis 7-Jährige: 36 g
7- bis 10-Jährige: 42 g
Erwachsene: 50-60 g

Beispiel:
Ein Glas Limo enthält
ca. 25 g Zucker.

*Essen Sie Süßes selten,
dafür mit Genuss und
ohne schlechtes Gewissen!*

Fettes, Süßes & Salzigen

Fette & Öle

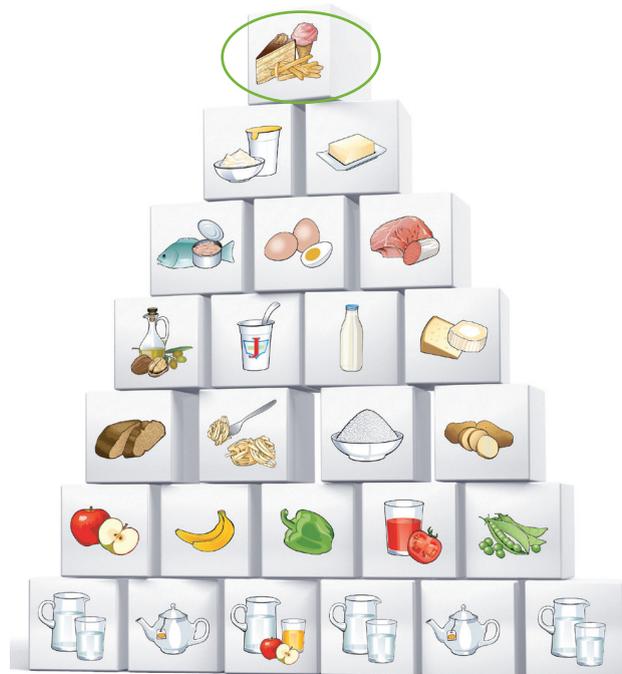
Fisch, Fleisch,
Wurst & Eier

Milch & Milchprodukte

Getreide & Erdäpfel

Gemüse, Hülsenfrüchte
& Obst

Alkoholfreie, möglichst
ungezuckerte Getränke



Wie viel ist eine Portion?

Eine Portion entspricht jener Menge, die in der eigenen Hand Platz hat. Die Portion für einen Erwachsenen ist daher größer als jene für ein Kind.

Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

Was ist was?

Zucker, Zuckeraustausch- & Süßstoffe

Zucker ist und bleibt Zucker

Haushaltzucker liefert dem Körper Energie ohne weitere Nährstoffe. **Honig, Dicksaft** oder **Sirup**, können Spuren von Nährstoffen enthalten, jedoch ist der Hauptanteil ebenfalls Zucker. Sie können daher bei längerem, übermäßigem Konsum genauso wie Zucker zu Übergewicht oder Karies führen.

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe

Zuckeraustauschstoffe (z.B. Birkenzucker/Xylitol, Sorbitol, Erythritol) und Süßstoffe (z.B. Stevia/ Steviolglycosid, Saccharin, Aspartam) liefern teilweise weniger Energie, fördern aber die Ausprägung des Süßgeschmackes und damit die Vorliebe für Süßes. Zuckeraustauschstoffe können zudem bei übermäßigem Verzehr auch abführend wirken.

Styria vitalis empfiehlt

- **Reduzieren Sie den Zuckerkonsum in Ihrer Familie schrittweise**, damit sich der Geschmack umstellen kann. Süße Obst- und Gemüsesorten sind gute Alternativen zu Süßigkeiten.
- Die besten Durstlöscher sind **Wasser sowie ungesüßte und nicht aromatisierte Fruchteees**. Getränke machen nicht so schnell satt und werden daher oft in großen Mengen konsumiert. Über zuckerhaltige Limonaden nehmen wir dadurch sehr viel Zucker zu uns.
- Schauen Sie genau auf die **Zutatenliste am Etikett**: Zucker verbirgt sich oft hinter Bezeichnungen wie Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Fruchtzucker (Fruktose), Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Laktose), Glukosesirup, Fruktosesirup, Maissirup, Maltodextrin sowie Honig, Ahornsirup, Trauben- oder Birnendicksaft.
- Achten Sie auf die **Nährwertangaben am Etikett**: Gesüßte Getreideflocken, Fertig-Müslis und Frühstückscerealien enthalten oft viel zugesetzten Zucker.
- Geben Sie Ihren Kindern **keine Light-Produkte**: Bei fettreduzierten Produkten wird der verringerte Geschmack oft durch die Zugabe von mehr Zucker ausgeglichen. Zuckerreduzierte oder zuckerfreie Produkte (häufig mit der Kennzeichnung „ohne Zuckerzusatz“) enthalten für Kinder ungeeignete Zuckeraustausch- oder Süßstoffe.
- **Vermeiden Sie zum Schutz der Zähne klebrige Süßwaren** wie Kaubonbons, Lutscher oder Schokoriegel, da sie lange an den Zähnen haften bleiben.
- **Zuckerfreie Kaugummis in Maßen** können eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnpflege sein.
- Geben Sie Ihren Kindern **Süßigkeiten und Knabberartikel** vorzugsweise im Zuge einer Hauptmahlzeit **als Nachspeise** und möglichst selten zwischendurch.
- **Nach dem Naschen Zähne putzen** oder zumindest Wasser trinken, damit die Zuckerrückstände von den Zähnen gespült werden.

Milchprodukte & Milch

Infos und Empfehlungen



Naturjoghurt, Topfen, Käse, Butter-, Acidophilusmilch, Kefir, Skyr oder Milch liefern dem Körper...

- Energie in Form von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett,
- Kalzium und andere Mineralstoffe,
- lebensnotwendige Vitamine (vor allem B-Vitamine).

Milchprodukte spielen im Kindesalter eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau.

Täglich ein bis drei Portionen Milchprodukte oder Milch

Die **Österreichische Ernährungspyramide** unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres Speiseplans. Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto mehr sollten wir im Verhältnis zu anderen davon konsumieren. Für Milchprodukte und Milch gilt: Vielfalt durch ...

- **fermentierte Milchprodukte** unterschiedlicher Tierarten wie Naturjoghurt, Buttermilch, Skyr, Sauerrahm, Topfen, Kefir und Käse; „fermentiert“ ist mit Milchsäurebakterien oder Hefen behandelte Milch.
- **Milch und ihre pflanzlichen Alternativen** wie Hafer-, Dinkel- oder Sojadrinks.

Fettes, Süßes & Salziges

Fette & Öle

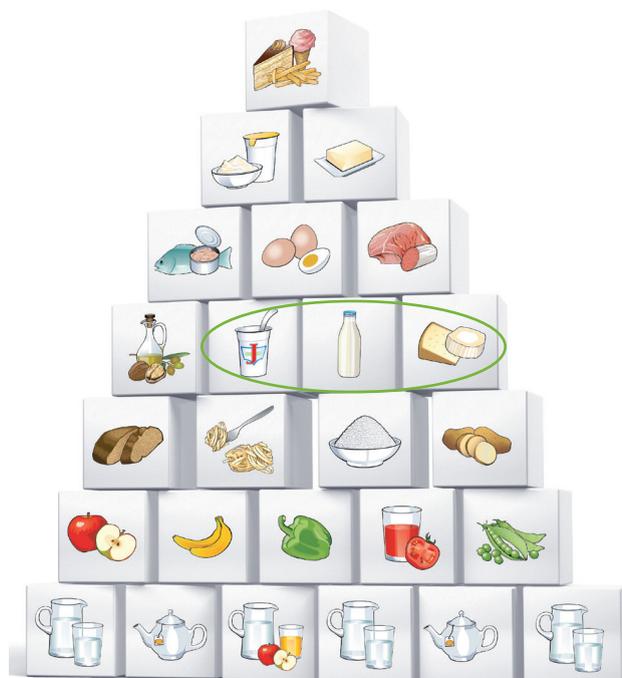
Fisch, Fleisch,
Wurst & Eier

Milchprodukte & Milch

Getreide & Erdäpfel

Gemüse, Hülsenfrüchte
& Obst

Alkoholfreie, möglichst
ungezuckerte Getränke



Wie viel ist eine Portion?

1 Glas Buttermilch
mit ca. 200 ml

1 Becher Joghurt
mit ca. 200 g

Hüttenkäse - so groß
wie die eigene Faust

2 handflächengroße
dünne Scheiben Käse

Grafik: Bundesministerium
für Gesundheit

Milchprodukte

Ein Blick aufs Etikett lohnt sich!

Die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes. Nachfolgend ein Beispiel:

Vanille-Joghurt

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie/Brennwert: 100 kcal

Fett: 2,7 g - Davon gesättigte Fettsäuren: 1,7 g

Kohlenhydrate: 15,4 g - Davon Zucker: 15,1 g

Eiweiß: 3,4 g

Salz: 0,13 g

Die Angaben beziehen sich immer auf 100 g. Achten Sie daher auf die Größe des Bechers!

Milch enthält pro 100 g ca. 4,5 g natürlichen Milchzucker. Der Rest ist zugesetzter Zucker.



Styria vitalis empfiehlt

- Bevorzugen Sie **ungesüßte oder wenig gesüßte sowie fermentierte Milchprodukte**. Ungesüßtes ist auch für die Zähne gesünder.
- Verringern Sie den Zuckergehalt, indem Sie **Frucht- mit Naturjoghurt mischen**.
- **Süßen Sie mit frischen Früchten** oder Apfelmus.
- Mixen Sie **vollreifes Obst und Reste von Milchprodukten** mit einem Schuss Apfelsaft zu Smoothies. Das reduziert Lebensmittelabfälle!
- **Achten Sie beim Einkauf auf die Nährwertangaben**. Denn Fruchtjoghurt, Kakao, Vanillemilch enthalten oft sehr viel Zucker. Schon eine Portion (200 ml) deckt oft bis zu 60 Prozent der empfohlenen Maximalmenge zugesetzten Zuckers (42 g) für Sieben- bis Zehnjährige pro Tag.
- Wählen Sie für Ihr Kind ein **Schulmilchprodukt mit geringem Zuckergehalt**. Von der EU geförderte Milchprodukte haben maximal 4,5 Prozent Zucker oder Honig zugesetzt.
- Ersetzen Sie im Sinne ökologischer Nachhaltigkeit einzelne Portionen Milchprodukte durch **pflanzliche Alternativen** wie ungesüßte, regional produzierte, mit Kalzium angereicherte Hafer-, Dinkel-, Sojadinks oder Joghurts. Auch grünes Gemüse wie Brokkoli, Pak Choi oder Kohlsprossen, Nüsse, Tofu, Hülsenfrüchte und manche Mineralwässer enthalten Kalzium.

Pflanzliche Alternativen
Regionale Produkte, möglichst in Bio-Qualität



Getreide & Getreideprodukte

Infos und Empfehlungen

Getreide wie Reis oder Mais ist in vielen Teilen der Welt seit Jahrtausenden ein Hauptnahrungsmittel. Es enthält viele wichtige Nährstoffe und deckt z.B. rund 50% des täglichen Eiweiß- und Energiebedarfs. Vollkornprodukte enthalten das ganze Korn und deshalb besonders viele wertvolle Mineral- und Ballaststoffe.

Nutzen Sie die Vielfalt der Getreidesorten und ihrer Zubereitungsmöglichkeiten!

Kleines Getreidelexikon



Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel und Grünkern (= unreif geernteter Dinkel) sind Urformen von Weizen. Sie sind zum Backen und für Teigwaren geeignet, schmecken im Aufstrich und als Laibchen.

Hafer ist in Flockenform beliebt. Für Flocken wird das ganze Korn gedämpft und gewalzt, sie haben also Vollkornqualität.

Hirse ist ein vollwertiges Getreide, in Aufläufen oder als Frühstücksbrei vielseitig einsetzbar.

Maiskörner kommen in Salate oder Eintopfgerichte. Vermahlen ist Mais die Basis von Polenta und Cornflakes.

Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind botanisch kein Getreide. Weil sie wie „echtes“ Getreide verwendbar sind, heißen sie Pseudogetreide.

Reis ist neben Mais weltweit das wichtigste Getreide und unglaublich sortenreich.

(Roll-)Gerste ist eine der ältesten Kulturpflanzen, beliebt als Beilage oder Risotto.

Weizen ist DAS Backgetreide schlechthin. Weizengrieß ist Basis für Nudeln, Couscous oder Bulgur.

Was bedeutet Vollkorn?

Vollkorn = Mehlkörper + Schale + Keimling

Schale und Keimling enthalten besonders viele Nähr- und Ballaststoffe.

Im Weißmehl ist nur der Mehlkörper vermahlen. Wertvolle Nährstoffe und rund 70% der Ballaststoffe fallen dadurch weg.

So erkennt man ...

Vollkorn: Nur wenn auf dem Etikett „Vollkorn“ draufsteht, ist auch Vollkornmehl, -schrot oder -grieß drinnen. Karamellzuckersirup oder Malzextrakt als Zusatzstoffe färben Brot zwar dunkel, süßen zusätzlich, machen es aber nicht vollwertig. Körner, Samen oder eine dunkle Farbe stehen nicht automatisch für Vollkorn. Das gilt auch für Begriffe wie „Mehrkorn“ oder „Dinkel“. Sie verweisen bloß auf das verarbeitete Getreide.



Fragen Sie beim Brotkauf, welches Brot und Gebäck aus Vollkorn ist.

Mehltypen: W 480, W 700 oder R 960 sind Typenzahlen des Mehls. W steht für Weizen, R für Roggen. Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Anteil von vermahlener Schale und Keimling und damit an Mineral- und Ballaststoffen. Vollkornmehl hat keine Typenzahl. Sie erkennen es an der Bezeichnung „Vollkornmehl“.

Vorteile von Vollkorn

- schmeckt gut
- macht länger satt
- regt die Verdauung an
- beugt Übergewicht vor
- senkt das Risiko für viele chronische Krankheiten

Kosten und Probieren

Vollkornmehl: Bei Kuchen- oder Pizzateig lässt sich ein Drittel bis zur Hälfte des Weißmehls durch Vollkornmehl ersetzen, ohne dass es geschmacklich oder farblich stark auffällt. Die Akzeptanz für Vollkorn steigt übrigens bei einer schrittweisen Erhöhung des Vollkornanteils. Da Vollkorn stärker quillt, etwas mehr Flüssigkeit zugeben!

Naturreis: Ungeschälter Reis heißt Naturreis. Er ist erst nach dem Kochen zu salzen, sonst bleibt er hart!

Getreide macht satt und nicht dick

Brot, Nudeln und Reis sind Sattmacher, keine Dickmacher. Die Kalorien stecken oft im Brotbelag, im Pesto oder Sugo. Das gilt auch für Mehlspeisen: Nicht das Getreide, sondern Zucker und Fett sind kalorienreich. Besonders fettreich sind etwa Blätter- und Plunderteig oder Donuts.



1% der Menschen brauchen glutenfrei

Gluten bezeichnet das Klebereiweiß in vielen Getreidesorten. Rund ein Prozent der Weltbevölkerung vertragen keine Gluten und brauchen daher glutenfreie Produkte. Für alle anderen Menschen bringen diese Produkte keinen gesundheitlichen Vorteil, nur höhere Kosten.

Kluge Jause für die Pause

Wählen Sie die großen 4

1 Getränke

- ▶ beugen Müdigkeit und Kopfweg vor.

Wasser:

Der beste Durstlöcher! Kostenlos aus der Leitung oder Mineralwasser.

Ungezuckerter Früchtetee:

Bevorzugen Sie nicht aromatisierte Sorten. Ein Schuss 100%iger Fruchtsaft sorgt für mehr Geschmack.

Nicht geeignet

wegen des Zucker- bzw. Koffeingehalts: Cola, Limos, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee

Kinder helfen gerne mit

Sie beteiligen sich gerne an der Auswahl und Zubereitung ihrer Jause. Auch unbekannte Lebensmittel kosten und akzeptieren sie so eher.

2 Getreideprodukte

- ▶ liefern Nährstoffe und machen satt.

Brot und Gebäck:

Am besten mit Vollkorn. Probieren Sie auch Brot aus Roggen oder Dinkel, mit Nüssen oder Karotten.

Getreideflocken:

Bereiten Sie aus z.B. Hafer- oder Dinkelflocken ein ungezuckertes Müsli selbst zu.

Nicht geeignet

wegen des Fettgehalts: Gebäck aus Blätter- oder Plunderteig, z.B. Croissants, Krapfen, Donuts

3 Obst & Gemüse

- ▶ stärken Zellaufbau und Abwehrkraft.

Regional und saisonal:

Am besten schmeckt, was bei uns gerade wächst. Im Winter sind heimische Äpfel, Birnen und Karotten gut verfügbar.

Frische Rohkost:

Hat viele Vitamine und ist gut für die Zähne. Durch das Kauen bildet sich Speichel, der die Zähne vor (Speise-) Säuren schützt.

4 Milch & Milchprodukte

- ▶ bauen Zähne, Muskel und Knochen auf.

Frisch und naturbelassen:

Frischmilch, Topfen, Naturjoghurt, Buttermilch, Sauermilch, Käse

Ohne Zuckerzusatz:

Fertige Milchmischgetränke oder Fruchtjoghurts enthalten oft zugesetzten Zucker. Mischen Sie daher z.B. Joghurt selbst mit Obst.



Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel

Sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind oft besonders süß (z.B. Puddingcremen) oder fett (z.B. Knabberwürstchen). Sie enthalten häufig Farb- und Aromastoffe, welche die Geschmacksentwicklung negativ beeinflussen können.

Tipps für die Praxis

Einkauf & Zubereitung



Buntes Wasser anbieten: Obst-, Gemüse-scheiben und/oder Kräuter (z.B. Melisse, Pfefferminze) in den Wasserkrug.

Säfte und Sirup stark verdünnt und selten trinken: Bei 100%igem Fruchtsaft 3x so viel Wasser wie Saft, bei Verdünnungssirup 10x so viel Wasser wie Sirup.



Ans Trinken erinnern: Kinder brauchen etwa einen Liter Flüssigkeit pro Tag, an heißen Tagen oder bei viel Bewegung mehr. Beim Spielen vergessen sie oft aufs Trinken. Stellen Sie daher Wasserkrüge und Trinkflaschen gut sichtbar hin.



Obst und Gemüse in Stücke schneiden: Auf Spießen sind die Stücke besonders attraktiv.

Gemüse zu Aufstrichen verarbeiten: Gut eignen sich Bohnen oder Rote Rüben.



Kinder dippen gerne: Gemüse wie Kohlrabi, Karotten oder Paprika in Streifen schneiden. Als Dipsauce z.B. Kräutertopfen anbieten.

Smoothies selbst mixen: Gekaufte Smoothies sind oft mit Fruchtsäften gestreckt und enthalten dadurch viel Zucker und teils Zusatzstoffe.



Zum Dazu-Knabbern: Ungesalzene Nüsse, gekochte Maroni, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

- ! **Schritt für Schritt verändern:** Ob mehr Vollkornprodukte oder weniger stark gesüßte Getränke - geben Sie den Kindern
- die Möglichkeit, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen.

Kinder lieben
Abwechslung!



Es muss nicht immer Brot sein. Für die Jause eignen sich auch...

- Couscous-, Reis- oder Nudelsalat
- Milchreis mit Früchten
- Hirseauflauf
- Polentaschnitten
- Dinkelpalatschinken als Wrap
- Muffins mit Äpfeln, Nüssen oder Karotten
- Reste vom Mittag- oder Abendessen des Vortags

Die Jausenbox...

- soll stabil sein,
- Fächer haben
- und einen guten Verschluss.

Wann und wie viel jausen?

Kinder sollen essen, wenn sie Hunger haben. Nach einem kleinen Frühstück sorgt die Jause wieder für Energie. Beim gemeinsamen Essen erleben und erlernen Kinder eine Tisch- und Esskultur. Vermeiden Sie ständiges Snacken!

Kluge Jause für die Pause

Rezepte

Eine clever zusammengestellte Jause versorgt uns mit Energie, um gut durch den Tag zu kommen. Neben Gemüse und Obst dürfen Getreide- sowie Milch oder Milchprodukte nicht fehlen. Nachfolgend einige Anregungen als Abwechslung zum Jausenbrot.

Vollkornweckerl

Allergene A, N



Zutaten für ca. 18 Weckerl

500 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel ...)
1 Würfel frische Hefe oder 1 Pkg. Trockengerm
3 EL kalt gepresstes Öl (z.B. Rapsöl)
2 TL Salz
1 EL Brotgewürz
250 ml lauwarmes Wasser
Mohn, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten in einer großen Schüssel 5 Minuten gut kneten. Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und nach Belieben in Mohn, Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne tauchen. Auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im vorgeheizten Backrohr bei 200° Grad ca. 20 Minuten backen.

Tipp: In den Teig können auch Karotten (geraspelt), Zwiebel (fein geschnitten), Käse oder Samen eingearbeitet werden.

Bunter Frischkäse

Allergen G



Zutaten für ca. 4 Portionen

150 g Frischkäse oder Topfen
½ Frühlingszwiebel
1-2 Karotten
3 Radieschen
Salz und Pfeffer
1 TL gehackte Petersilie

Frischkäse mit Petersilie verrühren, die Karotten und Radieschen fein reiben, die Zwiebel fein schneiden, beides untermischen und würzen.

Tipp: Anstelle von Karotten und Radieschen eignen sich auch Paprika sehr gut.



Frischkäse- Bohnen-Mais Wrap

Allergen A, G



Zutaten für ca. 4 Portionen

4 (Vollkorn)-Wraps
200 g Frischkäse
1 grüner Paprika
ca. 230 g Rote Kidneybohnen
ca. 230 g Mais
(Abtropfgewicht)

Paprika in kleine Stücke schneiden und mit Bohnen und Mais vermischen.

Die Wraps dünn mit Frischkäse bestreichen. Die Füllung in die Mitte der Wraps geben und die Wraps zusammenrollen. Eventuell mit einem Zahnstocher fixieren oder in Jausenpapier einwickeln.

Tipp: Können schon am Vortag zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

Pancakes

Allergene A, C, G



Zutaten für ca. 16 Stück

150 g Vollkornmehl
100 g Topfen
200 ml Milch
2 Eier
1 Prise Salz
2 EL Öl

Mehl, Topfen, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mehrere Portionen Teig (pro Portion ca. 2 EL) in die Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten goldbraun braten. Zu den Pancakes passt sehr gut saisonales Obst wie Apfelstücke, Erdbeeren oder Himbeeren.

Tipp: Pancakes können geschichtet oder zusammengerollt werden.

Süßer Reissalat

Allergen G, O



Zutaten für ca. 6 Portionen

100 g Vollkornreis
250 g Wasser
Vanillezucker
Früchte der Saison
(Äpfel, Birnen, Beeren ...)
500 g Naturjoghurt
1-2 EL Rosinen
2 EL Kokosraspeln
(evtl. Honig)

Reis mit Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Mit Vanillezucker leicht süßen. Früchte waschen bzw. schälen und klein schneiden. Obst, Rosinen und Kokosraspeln gemeinsam mit dem Joghurt unter den abgekühlten Reis mischen.

Tipp: Reis schon am Vortag kochen, kühl stellen und in der Früh mit Joghurt und Obst verfeinern.

Die großen **4**
der klugen Jause

1. Getränke: Wasser ist der beste Durstlöcher!
2. Getreide: Brot, Gebäck, Körner, Flocken - am besten aus Vollkorn.

3. Gemüse & Obst: Regional und saisonal.
4. Milch & Milchprodukte: Frisch und naturbelassen, ohne Zuckerzusatz.

Mini-Quiches mit buntem Gemüse

Allergene A, C, G



Zutaten für ca. 12 Stück

Teig:

250 g Topfen
250 g Butter
125 g Dinkel-
vollkornmehl
125 g Weizenmehl
1 Prise Salz

Belag:

1 Stange Lauch
250 g Brokkoli
1 gelber Paprika
100 g Karotten
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
250 g Kräuter-Frischkäse
2 Eier
50 g Käse gerieben
Salz, Pfeffer, Majoran
Curry und Paprikapulver nach
Geschmack

Teig: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig kurz kaltstellen. Dann auf einem Backpapier dünn ausrollen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Teig in 12 Quadrate schneiden und in die Papierförmchen drücken.

Belag: Das Gemüse waschen. Lauch in Ringe, Paprika in kleine Würfel und Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Karotten grob raspeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und so lange köcheln, bis das Wasser verdunstet ist. Gemüse abkühlen lassen und danach würzen. Den Kräuter-Frischkäse dazu geben und mit Curry und Paprikapulver abschmecken. Die verquirlten Eier untermischen. Den Gemüsebelag auf den Teig geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Die Quiches schmecken auch kalt sehr gut und lassen sich gut einfrieren.

Hirsespeise

Allergene G, H, O



Zutaten für ca. 4 Portionen

100 g Hirse
250 ml Milch
1 Pkg. Vanille-
zucker
1 Prise Salz

2 EL Rosinen
2 EL Walnüsse
2 Äpfel
Honig
Zimt

Hirse in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abschwemmen und gut abtropfen lassen. Milch, Salz und Vanillezucker aufkochen, Hirse hineinschütten und auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten quellen lassen (Deckel schließen). Hirse etwas abkühlen lassen, Äpfel schneiden und gemeinsam mit Rosinen und gehackten Walnüssen untermischen. Mit Zimt und eventuell Honig würzen.



Tipp: Alle Zutaten extra in Schüsseln, jeder kann dadurch die Hirse nach Belieben verfeinern.

Schichtjoghurt

Allergen A, G



Zutaten für ca. 4 Portionen

250 ml Naturjoghurt
2-3 EL Haferflocken
Apfelmus oder
Zwetschkenröster

Ein Marmeladeglas oder
Trinkglas schichtweise füllen:
Abwechselnd Haferflocken,
Fruchtmus, Joghurt.
Das Schichtjoghurt kann auch
über Nacht im Kühlschrank kalt
gestellt und erst am nächsten
Tag gegessen werden.

Tipp: Pürierte Himbeeren ergeben ein sehr gutes Fruchtmus.
Das funktioniert auch mit angetauten, tiefgefrorenen Beeren.

Und so lässt sich die Jause gut transportieren

Eine gute Trinkflasche ...

- lässt sich gut verschließen und rinnt nicht aus,
- ist leicht zu reinigen,
- steht gut,
- hält auch Stürze aus
- und gibt keinen Geschmack ans Getränk ab.



Eine stabile Jausenbox mit
Fächern und gutem Verschluss



Drahtbügelgläser schließen
sehr gut, eignen sich für
größere Kinder



Jausenbeutel aus beschichtetem
und dadurch waschbarem Stoff,
falls etwas ausrinnt



Waschbares Jausenpapier aus
beschichtetem Stoff und mit
Klettverschluss

Allergenkennzeichnung

A: glutenhaltiges Getreide
B: Krebstiere
C: Eier
D: Fisch (außer Fischgelatine)

E: Erdnüsse
F: Sojabohnen
G: Milch (einschließlich Laktose)
H: Schalenfrüchte
L: Sellerie
M: Senf

N: Sesamsamen
O: Schwefeldioxid und Sulphite
P: Lupinen
R: Weichtiere

... und daraus gewonnene Erzeugnisse

Fette, Öle & fettreiche Lebensmittel

Infos und Empfehlungen

Wir nehmen Fett in Form von Speiseölen, Streichfett und fetthaltigen Lebensmitteln zu uns. Eine zu hohe Aufnahme an Fett kann zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Fette sind für unseren Körper aber auch wichtig:

Fette...

- ... liefern Energie.
- ... sind Bausteine von Zellen & Hormonen.
- ... sind Träger von Vitaminen.
- ... schützen die inneren Organe.

Welche Lebensmittel enthalten Fett?

Man unterscheidet zwischen pflanzlichen und tierischen Fetten. Fette aus pflanzlichen Lebensmitteln sollten bevorzugt gegessen werden, da sie mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten als tierische Fette.

Für die Fettaufnahme gilt:
Qualität vor Quantität!

Bevorzugt verwenden...

Pflanzliche Fette

- Öle aus Raps, Oliven, Soja, Leinsamen, Kürbiskernen, Sesam, Walnüssen
- Nüsse
- Samen (Leinsamen, Sesam,...)
- Oliven
- Avocado



Tierische Fette

- Magere Fleisch-, Wurst- & Schinkensorten
- Milch & Milchprodukte (Naturjoghurt, Topfen, Käse...)
- Heimische Fische (Forelle, Saibling...)
- Meerestische (Lachs, Makrele, Hering...)



Omega-3-Fettsäuren sind positiv für unser Immun- und Herz-Kreislaufsystem. Sie sind z.B. in kaltgepresstem Raps-, Lein- und Walnussöl, Makrele und Lachs, Forelle und Saibling enthalten.

Sparsam verwenden...

Tierische Fette

- Butter, Schmalz
- Fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm...)
- Fette Fleisch-/Wurstwaren (Salami, Extrawurst...)

Pflanzliche Fette

- Margarine
- Kokosfett
- Palmöl

Vorsicht: Fett-Fallen!

Viel Fett wird über versteckte Fette konsumiert, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Beispiele sind Mehlspeisen aus Blätterteig, Frittiertes, Fertiggerichte, fette Wurst, Süßigkeiten oder Chips.



Fertigprodukte werden oft mit gehärteten Fetten hergestellt, da diese länger haltbar, streichfähiger und auch hitzestabiler sind. Bei der industriellen Fetthärtung entstehen aber auch Transfettsäuren, die ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

Wie viel Fett pro Tag?

Richtwerte und Tipps für den Alltag

Kinder sollten maximal 35 %, Erwachsene maximal 30 % der empfohlenen Nahrungsenergie in Form von Fett aufnehmen. Je nach Alter, Geschlecht und Bewegungsverhalten entspricht das in etwa 50 bis 65 Gramm Fett pro Tag.

Wie viel Fett steckt in den Produkten?

- 100 g Kartoffelchips = ca. 35 g Fett
- 100 ml Schlagobers = ca. 36 g Fett
- 100 g Milkschokolade = ca. 30 g Fett
- Extrawurst in einer Semmel = ca. 12 g Fett
- Krakauer in einer Semmel = ca. 4 g Fett

Ein Blick auf Etikett & Zutatenliste lohnt sich!

Die Zutatenliste sowie die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes.



Beispiel: Fettgehalt von 100 g Chips

Energie/Brennwert: 520 kcal
Fett: 35 g

d.h. Chips bestehen zu einem Drittel aus Fett

Die Angaben für eine Portion sind häufig eher klein bemessen, d.h. viele Menschen essen größere Portionen und damit auch mehr Fett.

Styria vitalis empfiehlt

- Besser **Dünsten, Garen oder Dämpfen** statt Frittieren oder Panieren.
- **Zum Braten und Frittieren hitzestabile Pflanzenöle** (raffinierte Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl...). Das selbe Frittieröl höchstens zweimal gebrauchen.
- **Beschichtete Pfannen, Töpfe, Auflauf-/Backformen** müssen nicht zusätzlich eingefettet werden.
- **Sichtbares Fett wegschneiden** (z.B. bei Fleisch).
- **Für kalte Gerichte und Salate kaltgepresste Pflanzenöle** verwenden - bevorzugt BIO.
- Öl mit einem **Löffel** dosieren.
- **Öle in dunklen Flaschen und geschützt vor Sonnenlicht und Sauerstoff** lagern, damit sie nicht ranzig werden.
- **Lebensmittel mit gehärtetem Fett vermeiden.** Auf der Zutatenliste erkennen Sie diese Produkte an Bezeichnungen wie „Pflanzenfett gehärtet“, „ganz gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“.
- **Wenn Sie keinen Fisch essen, zusätzlich kaltgepresstes Rapsöl** aufnehmen, um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken.
- **Fertiggerichte vermeiden**, da diese häufig versteckte Fette und Transfettsäuren enthalten.
- **Frische Kräuter und Gewürze** als zusätzliche Geschmackszutaten verwenden.
- **Gemügesticks, Maiswaffeln oder Hirsebällchen** als Knabberalternative zu Chips & Co.

Saisonkalender

Die Angaben beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Freilandanbau und auf die Lagerfähigkeit.

Bärlauch

FRÜHLING



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erdbeeren



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Frühlingszwiebeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Häuptelsalat



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Spinat



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Brokkoli

SOMMER



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erbsen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Fenchel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kirschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kohlrabi



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Mangold



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Marillen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zucchini



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Äpfel

HERBST



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Birnen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Brombeeren



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Porree



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Radicchio



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

heimische Speisepilze



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Weintrauben



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Knoblauch



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kohlsprossen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Pastinaken



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rote Rüben



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Radieschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rhabarber



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rucola



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Spargel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Fisolen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Gurke



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Himbeeren



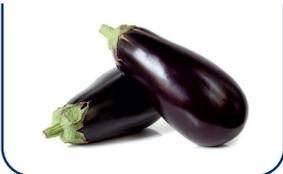
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Karfiol



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Melanzani



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Paprika



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Paradeiser



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Ribiseln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Hagebutten



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kraut



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kürbis



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Maroni



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zwetschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Chinakohl



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erdäpfel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Karotten



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Schwartzwurzeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Sellerie



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Vogerlsalat



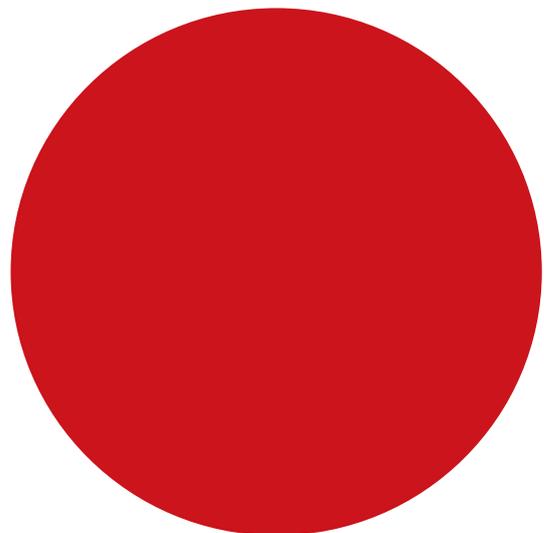
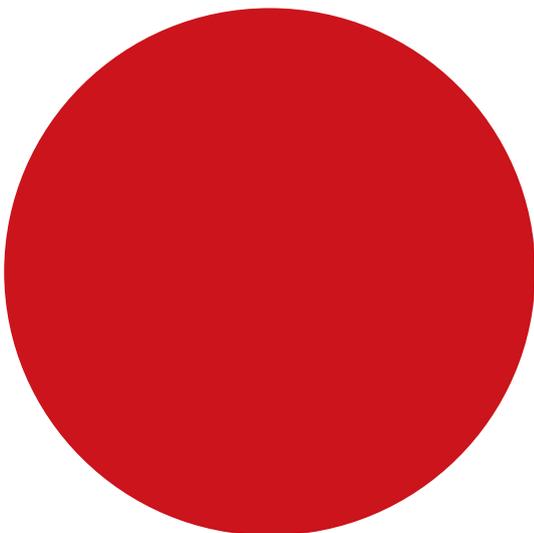
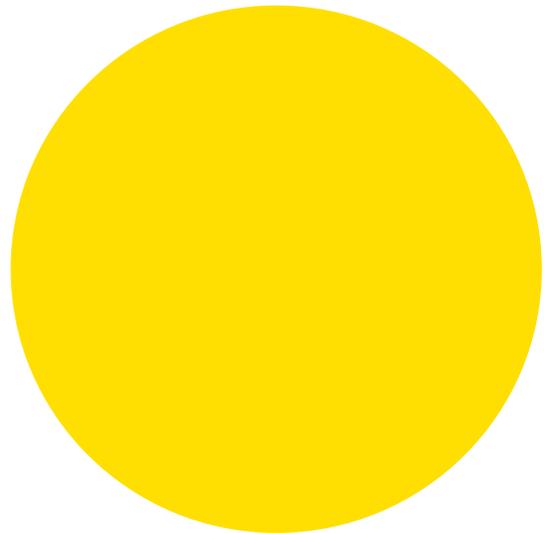
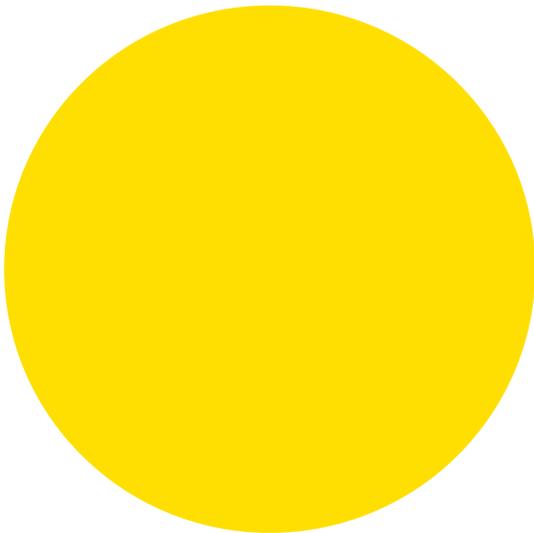
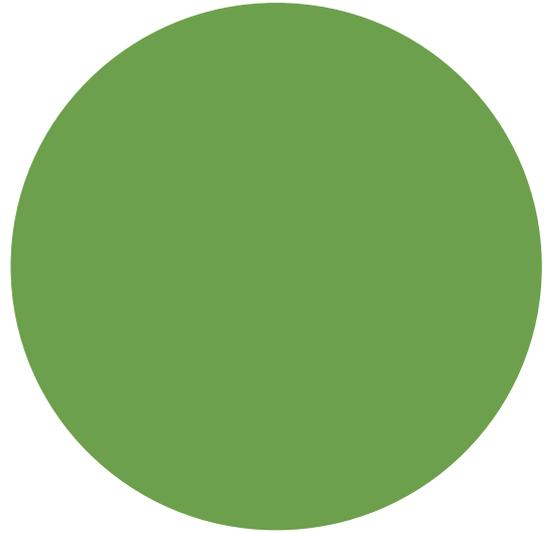
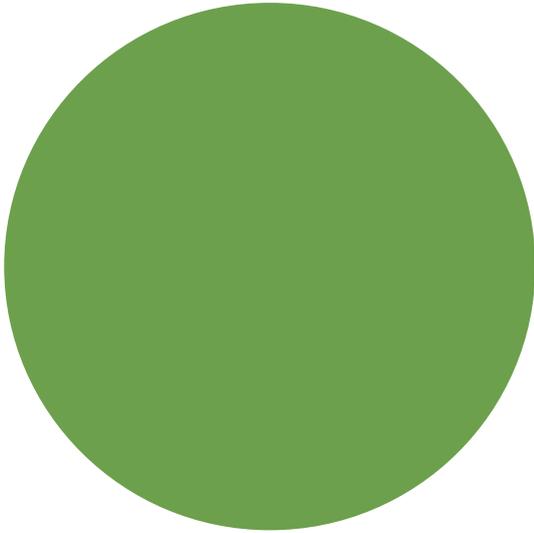
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zwiebeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Ampelsystem



Arbeitsblatt

Getränkerezepte (10 Portionen)

Eistee

Zutaten

- 2 Esslöffel Zitronengras
- 1,5 Liter Wasser
- 1 Zweig frische Pfefferminze oder 1 ½ ungespritzte Zitronen
- 1 Esslöffel getrocknete Minze
- 0,5 Liter Apfelsaft

Zubereitung

Zitronengras und Minze mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Zucker in der Flüssigkeit auflösen, abkühlen lassen. Eine halbe Zitrone auspressen, mit dem Apfelsaft beimischen.

Die ganze Zitrone in Scheiben schneiden und vor dem Servieren in den Glaskrug oder die Gläser geben.

Kräuterdudler

Zutaten

- 1 Kräuterstrauß:
4 Esslöffel verschiedene Wildkräuter,
2 Stängel Pfefferminze,
2 Stängel Zitronenmelisse,
3 Stängel Thymian
- 0,5 Liter Apfelsaft
- 1,5 Liter Mineralwasser
- ½ bis 1 Zitrone (Saft)

Zubereitung

Kräuter mit dem Nudelwalker zerdrücken und in einen Krug füllen, Apfelsaft dazu schütten und mindestens drei Stunden kühlen. Danach Kräuter abseihen, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben.

Schmeckt im Sommer eisgekühlt am besten!

Weihnachtstraum

Zutaten

- 2 Esslöffel Kräuter-, Früchte- (nicht aromatisiert) oder Rooibustee
- 3 Gewürznelken
- 1,5 Liter Wasser
- ¼ Zimtstange
- 0,5 Liter Fruchtsaft (Traube, Apfel, Ribisel ...)

Zubereitung

Tee mit Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen und mit dem Saft noch einmal erwärmen.

Mit Orangenscheiben verzieren!

Zuckerliste

Extra zugesetzte Zuckermenge in verschiedenen Nahrungsmitteln

1 Stück Würfelzucker = 3 g



Du sollst nicht mehr als 42 g Zucker (= 14 Stück Würfelzucker) pro Tag zu dir nehmen!

Getränke

1 Flasche Coca Cola (500 ml)	18 Stück
1 Flasche Römerquelle Emotion Birne Melisse (500 ml)	7 Stück
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!	9 Stück



Frühstückszerealien

1 Portion Kellogg's Smacks (30 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)	3 ½ Stück
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane	3 Stück



Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchzucker.

1 Packung Latella Mango (500 ml)	16 ½ Stück
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)	8 Stück
1 Packung Nöm Kakaomilch (500 ml)	16 Stück



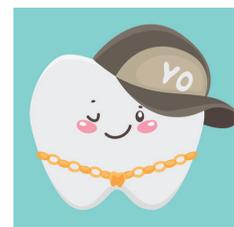
Süßwaren aus dem Kühlregal

1 Milchschnitte (28 g)	3 Stück
1 Kinderpingui (30 g)	3 ½ Stück
1 Becher Fruchtzwerg (50 g)	2 Stück



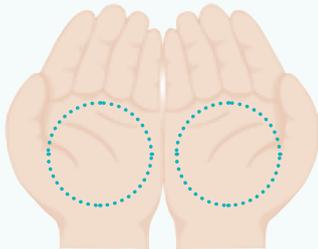
Süßigkeiten

1 Rippe Milka Milkschokolade (17 g)	3 Stück
1 Packung Maoam (22 g)	4 ½ Stück
1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)	15 ½ Stück



Die richtige Portion immer im Blick

Hängen Sie diese Seite einfach an den Kühlschrank – so haben Sie für jedes Lebensmittel das richtige Maß immer zur Hand. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.



2 Handvoll



klein geschnittenes Obst und Gemüse



Salat



gekochte Hülsenfrüchte



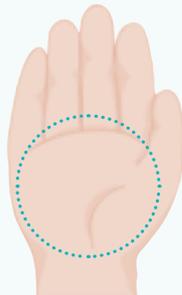
gegartes Gemüse



Getreideflocken



gekochte Teigwaren



1 Handvoll

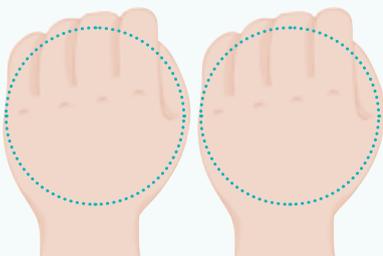


Obst



Rohkost

Folgende Lebensmittel können so gemessen werden:



2 Fäuste



Kartoffeln



Reis



Joghurt



Milch



Fette & Öl



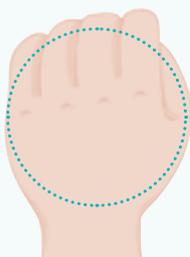
Nüsse, Samen



Wurst & Schinken



Käse



1 Faust



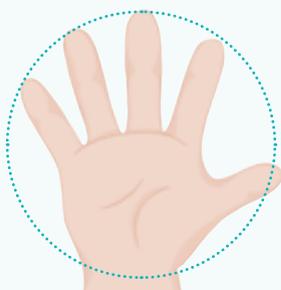
Topfen



Hüttenkäse



Streichkäse



1 Handfläche



Die Küchen-Werkstatt

Spannende Experimente mit Zucker, Salz und Co.



Wo ist der Zucker?

Du brauchst:

- zwei Gläser Zucker
- ein Glas Wasser
- einen Topf

Stelle den Topf auf den Herd und schütte das Wasser hinein. Nun gieße auch den Zucker hinzu und erhitze das Ganze vorsichtig. Dabei musst du gut rühren und darauf achten, dass sich der Zucker vollständig im Wasser auflöst und nicht anbrennt. Sobald der Zucker komplett gelöst ist, kannst du das Zuckerwasser wieder in ein einziges Glas gießen!

Was passiert?

Zwischen den kantigen Zuckerkristallen bleibt viel Platz für Luft. Auch zwischen den Wasserteilchen sind viele Zwischenräume. Die großen Zuckerkristalle können sich also zwischen den Wasserteilchen „verstecken“.

Weißt du, wie viel Zucker ...

... in einer Flasche Ketschup versteckt ist? Über 40 Zuckerwürfel! Und wer zum Beispiel Cola trinkt, hat pro Flasche umgerechnet mindestens 15 Zuckerwürfel verdrückt.



Quelle: Berger, U. & Floto-Stammen, S. (2006). Die Küchen-Werkstatt. Spannende Experimente mit Zucker, Salz und Co. Freiburg: Velber Verlag, Family Media GmbH & Co. KG.

Spannende Experimente mit Zucker, Salz und Co.

Du brauchst:

- den Zuckersirup aus dem vorherigen Versuch
- ein Glas
- Holzstäbchen

Gieße den Zuckersirup in ein Glas und tauche die Stäbchen in den Sirup. Stelle das Glas an einen warmen Ort (Fensterbank) und warte einige Tage, bis sich Zuckerkristalle an den Stäbchen bilden.

Was passiert?

Zunächst bilden sich winzig kleine und mit der Zeit immer größere Zuckerkristalle. Denn die Holzstäbchen saugen sich mit dem Zuckerwasser voll. Das Wasser verdunstet jedoch und zurück bleiben die Zuckerkristalle



Tolle Geschenk-Idee!

Die Holzstäbchen lassen sich gut zum Süßen von Tee verwenden. Da sie so schön aussehen, sind sie auch ein prima Geschenk!

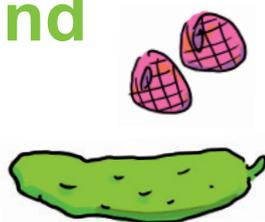


Hmm, lecker!
Zucker am Stiel!





Fünf Tipps für mehr Geschmack an Obst und Gemüse



Versuchen Sie,



...sich die Zeit zu nehmen, Obst und Gemüse gemeinsam zu essen.



Probieren Sie, Obst und Gemüse mit Ihrem Kind gemeinsam zu essen. Ihre Freude an gesundem Essen wird auch von Ihrem Kind wahrgenommen. Viele Kinder lieben es auch, Obst und Gemüse gemeinsam mit ihren Eltern zu waschen und zuzubereiten.



...Obst und Gemüse verzehrfertig vorzubereiten.

Wenn Sie bereits geschnittenes Obst oder Gemüse anbieten, werden Ihre Kinder schneller zugreifen.



...Ihrem Kind Obst und Gemüse zu unterschiedlichen Gelegenheiten anzubieten, damit es sich daran gewöhnen kann.

Kinder brauchen oftmals zehn oder mehr Anläufe, bevor sie neue Speisen testen und zwei oder mehr Bissen, bevor sie Obst oder Gemüse mögen. Bieten Sie es daher zu unterschiedlichen Gelegenheiten an und fordern Sie Ihre Kinder ruhig mehrmals, aber ohne Druck, auf, Obst und Gemüse zu probieren.



...Ihrem Kind Obst oder Gemüse als Zwischenmahlzeit zu geben, wenn es nach einem Keks fragt.

Bieten Sie Ihrem Kind geschältes Obst oder vorgeschnittenes Gemüse ganz einfach als Vormittags- oder Nachmittagssnack in der Schule oder Zuhause an. Es wird Ihrem Kind dabei helfen, die täglich empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu essen, und verringert den Verzehr von ungesunden Snacks.



...die große Vielfalt an Obst und Gemüse auszuprobieren und regelmäßig in Ihren Speiseplan einzubinden.

Kaufen Sie Obst in unterschiedlichen Farben oder führen Sie neue Gewohnheiten ein. Erweitern Sie zum Beispiel Ihre beliebtesten Familienrezepte um Gemüse und essen Sie Obst zum Nachtisch.



Fünf Tipps die Ihrem Kind helfen, mehr Wasser zu trinken



Versuchen Sie,

...Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie gerne Wasser trinken.

Sie sind das größte Vorbild für Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie gerne und viel Wasser trinken. Es wird ihm dann leicht fallen, es Ihnen gleichzutun.



...feste Vereinbarungen für den Verzehr von Soft-Drinks zu treffen.

Steht bei Ihnen Zuhause jederzeit trinkbares Wasser bereit? Dann bestärken Sie Ihr Kind darin, es zu trinken, wann immer es Durst verspürt. Das können Sie unterstreichen, indem Sie feste Vereinbarungen für den Verzehr von ungesunden Getränken treffen wie zum Beispiel: „nur eine Dose Soft-Drinks pro Woche“, „nur am Wochenende“ oder „nur auf Partys“...



...neue Gewohnheiten einzuführen.

Zum Beispiel:

ein Glas Wasser während oder nach jedem Essen. Auf diese Weise trinkt Ihr Kind bereits drei Gläser Wasser pro Tag!



...das Wassertrinken attraktiv zu gestalten.

Sie können Ihrem Kind das Wassertrinken erleichtern, indem Sie eine Flasche Wasser dort aufbewahren, wo Ihr Kind sie jederzeit leicht erreichen kann.

Geben Sie Ihrem Kind eine Flasche Wasser mit in die Schule. Wenn Sie auf Reisen gehen oder einen Ausflug machen, können Sie zudem eine Flasche Wasser für jedes Familienmitglied mitnehmen.



...mit Ihrem Kind Wasser in verschiedenen Varianten zu probieren.

Kosten und trinken Sie zusammen mit Ihrem Kind doch einmal verschiedene Arten von Wasser:

Wasser aus dem Hahn, Mineralwasser, Quellwasser, stilles Wasser, ... Sie können Ihrem Kind auch erklären, wie man Tee zubereitet und verschiedene Sorten testen.





Die Mischung macht's!

Das ist Andrea  und ihr Speiseplan. Sie ernährt sich nicht immer richtig.



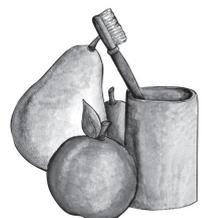
Andreas Speiseplan

Mein Speiseplan

1. Frühstück 	Toast mit Nussnougatcreme, Tee  	
Schulfrühstück 	1 Apfel, Vollkornbrotschnitte mit Käse, Milch   	
Mittagessen 	Pommes frites mit Mayonnaise, Limonade  	
Nachmittags- imbiss 	1 Stück Kuchen 	
Abendessen 	Salat, Cola  	

Aufgaben

- Andrea soll sich gesünder ernähren.
Verändere Andreas Speiseplan.
 Streiche durch oder  male dazu.
-  Male oder  schreibe deinen eigenen Speiseplan für einen Tag.



ANHANG

Literaturliste

Allgemein

Draußen unterrichten. Ausgabe für Österreich
Stiftung Silviva (2020), hep Verlag

Philosophieren mit Kindern

Appetizer Philosophie. Ideen und Materialien für themenorientierte Stundeneinstiege
Peter Worley (2014), Verlag an der Ruhr

Das geheimnisvolle Wesen. Handbuch für Eltern und Lehrende
Matthew Lipman (2008), Academia Verlag

Das geheimnisvolle Wesen. Philosophieren mit Kindern
Matthew Lipman (2007), Academia Verlag

Kinder sind Philosophen
Hans-Ludwig Freese (2002), Beltz Verlag

Siehst du die Welt auch so wie ich? Philosophieren mit Kindern
Katharina Bralo-Zeitler (2016), Verlag Herder

Philosophie. Abenteuer Denken
Stephan Law (2007), Arena Verlag

Philosophieren in der Grundschule. Grundlagen/Methoden/Anregungen
Barbara Brüning (2001), Cornelson Verlag
Scriptor

Bewegung

Der kleine Sporticus - Bewegungs- und Ernährungstipps, die Kinder fit machen
Ingo Froböse, Peter Großmann (2017), Beltz)

Ernährung

Bert, der Gemüsekobold oder Warum man gesunde Sachen essen soll
Julia Volmet, Susanne Szesny (2003), Alberello

Bunt is(s)t gesund. Ernährungspädagogische Spiele und Aktionen durchs ganze Jahr
Friedrich Soretz (2013), Ökotopia

Der Junge mit dem Krokodil im Bauch. Eine besondere Geschichte, die Kindern zeigt warum man gesunde Sachen essen soll
Franziska Frey (2019), FarbFux Kinderbuchverlag

Die Küchen-Werkstatt. Spannende Experimente mit Zucker, Salz und Co.
Ulrike Berger, Detlef Kersten (2006), Velber Verlag, Family Media GmbH

Was ist los in Gustavs Bauch
Petra Weichgenannt, Ulla Davids (2002), Lambertus

Die aktuelle
Linkliste
finden Sie unter
[www.styriavitalis.at/
get-volksschule/](http://www.styriavitalis.at/get-volksschule/)

Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at

