



Fonds Gesundes  
Österreich

# Kinder essen gesund

Mag.<sup>a</sup> Rita Kichler  
14. Juni 2023

25. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz

Gesundheit Österreich  
GmbH 

# Videos



<https://www.youtube.com/watch?v=Yfevc6hRu0E>

Kinder  
essen  
gesund  
EINE INITIATIVE DES  
FONDS GESUNDES ÖSTERREICH



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH



# Toolbox auf [www.kinderessengesund.at](http://www.kinderessengesund.at)

STARTSEITE

CHARTA

**TOOLBOX**

VIDEOS ▾

PROJEKTFÖRDERUNG ▾

PRESSE ▾

## Toolbox



Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wie auch Essensverantwortliche und Gemeinschaftsverpfleger in Kindergärten, Horten und Schulen finden hier nützliche Tools zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren. Dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele, Videos und vieles mehr.

Alle angebotenen Tools wurden nach **wissenschaftlichen Kriterien** überprüft und entsprechen aktuellen Erkenntnissen zu gesunder Ernährung. Der Download ist kostenlos, die Vervielfältigung zu Unterrichtszwecken erlaubt. Die Toolbox wird laufend befüllt!

Schicken Sie uns Ihr Material! Stellen Sie auch anderen Interessierten Ihre Materialien zur Verfügung! Unser Expertenteam wird die Informationen nach den Bewertungskriterien prüfen. Mail an [richtigessenvonanfangan@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangan@ages.at).

### Ich bin:

Eltern und Kinder  Pädagogin/Pädagoge  Verantwortliche(r) für Gemeinschaftsverpflegung

### Medienart:

Empfehlungen  Infomaterialien (z.B. Broschüren, Handbücher, Checklisten, Plakate, Folder, Flyer, Elternbriefe)  Lern- und Lehrmaterialien  Rezepte  Spiele  Videos  
 Links

Anwenden

# Kochbuch In die Küche, fertig, los!



Frühstück & Jause  
SOMMER

Kochzeit  
5 Minuten

## Paradeiser- Mozzarella-Spießchen

Zutaten

- 8 Dattel-Paradeiser
- 1 Becher Mini-Mozzarella
- 8 Basilikumblätter
- Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1. Paradeiser waschen und abtrocknen.
2. Paradeiser, Mozzarella und Basilikumblätter abwechselnd auf die Spieße stecken.
3. Mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.
4. Brotscheiben zu den Spießen servieren.

Paradeiser

Mini-Mozzarella

Olivenöl

Basilikum

Vollkornbrot

Tipp

Das Gemüse auf die Käsescheiben legen, damit das Toastbrot nicht zu weich wird. Toastbrot kann durch Schwarzbrot scheiben ersetzt werden.

Was ist Fruchtgemüse?

Fruchtgemüse sind Gemüsepflanzen, deren Früchte wir im Sommer ernten. Sie entstehen aus befruchteten Blüten. Schneidet man diese Früchte auf, so findet man viele Samen.

01

Welche der abgebildeten Gemüse sind kein Fruchtgemüse?

Antwort: Der Sellerie ist ein Blattgemüse, die Karotte ist ein Wurzelgemüse.



# Kernteam



## **Dep. EW, Uni Wien:**

- Ass.Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Petra Rust

## **BMSGPK:**

- Mag.<sup>a</sup> Judith Benedics und Dr.<sup>in</sup> Karin Schindler

## **AGES, REVAN:**

- Mag.<sup>a</sup> Melanie Bruckmüller und Team

## **Bettertogether:**

- Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Kern, Julia Mörtl, Fabian Frühstück

## **FGÖ:**

- Mag.<sup>a</sup> Petra Winkler
- Mag.<sup>a</sup> Anita Denk-Slavik
- Mag. Jürgen Tomanek-Unfried



Fonds Gesundes  
Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH ●●●

# Projekte

## Ziele:

- Gesunde Ernährung strukturell im **Setting Volksschule** zu verankern
- Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen
- Wissensvermittlung
- Verhaltens- und Verhältnisorientierte Maßnahmen zur Stärkung der Ernährungskompetenz

## Zielgruppen:

Kinder, Eltern, Pädagog:innen, Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung

## Aktivitäten:

- nachhaltig wirkende Ernährungsmaßnahmen im Setting Volksschule
- Kooperationen und Vernetzung mit relevanten Einrichtungen (PHs, Bildungsdirektionen,...)
- Fortbildungen
- Maßnahmen in den Schulen für Kinder und Eltern
- Gemeinschaftsverpflegung – Verbesserung des Verpflegungsangebotes