

GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland



Karina Wapp, BA MA MSc (Land Burgenland)

Alexandra Weghofer, BA MSc (FH Burgenland)

GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland

Kinderworkshops

Ernährungsbeauftragte

Online Koch-mit-Workshop

Fortbildungen für
pädagogisches Personal

Handbuch für
pädagogisches Personal

Monatlicher Newsletter

Elternaktivitäten

Aktivitäten mit der
Gemeinde

Begleitung und Beratung von
Anbieter*innen der
Gemeinschaftsverpflegung

Letter of Intent



Projektwirkungen

- Theoriegeleitetes und partizipatives Evaluationskonzept
- 25 Volksschulen nahmen regelmäßig teil
- 280 unterschiedliche Maßnahmen umgesetzt

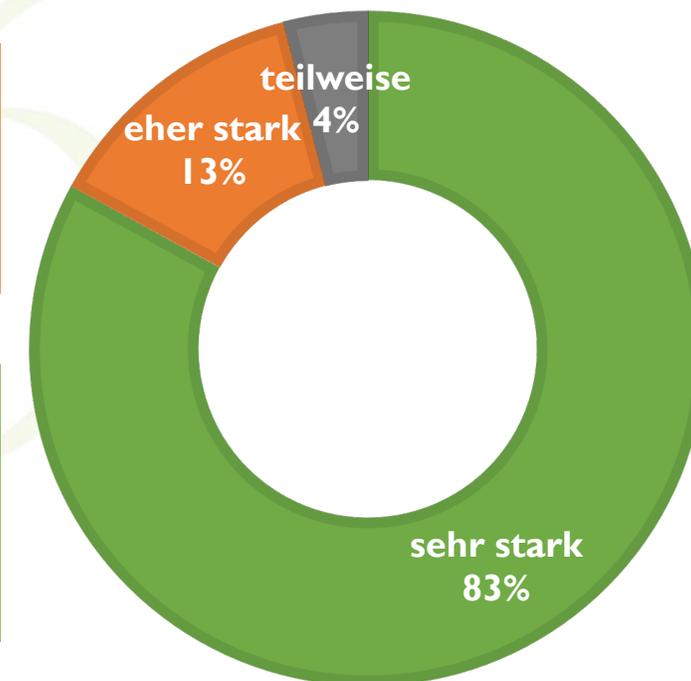


Gesunde Kinder im Burgenland

Verbesserung Umsetzungs- kompetenz Pädagog*innen

In 75% der Schulen hat das Projekt einen Anstoß gegeben, die Rahmenbedingungen in der Volksschule gesundheitsförderlicher zu gestalten. *Pädagog*innen-Interviews*

„Im Schulgarten wurden Obstbäume gepflanzt und zu Erntedank wurde gemeinsam mit Kindern Obst geerntet und verarbeitet.“ *Pädagog*innen-Interviews*



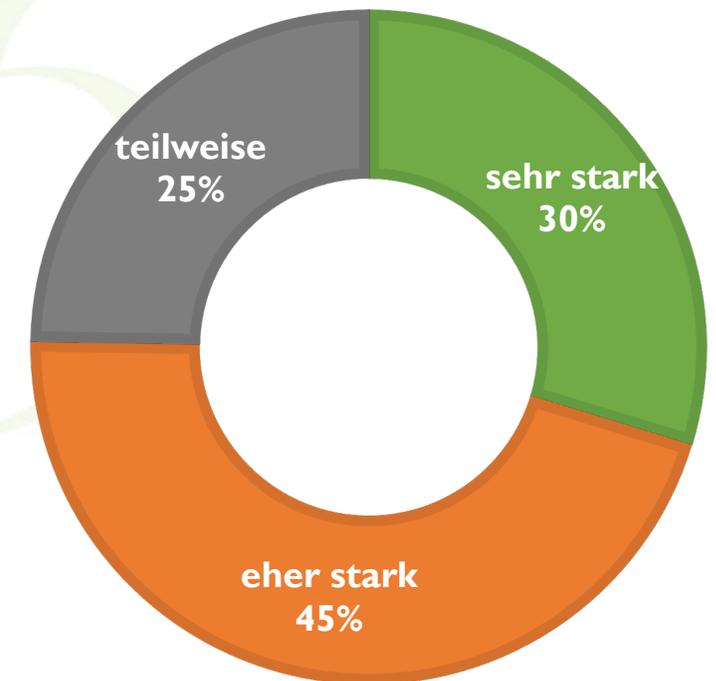
Ernährungsworkshops in Volksschulen

- Workshops haben Volksschulkindern gut gefallen.
- Kinder sind an Ernährungsthemen interessiert und arbeiten aktiv mit.
- Wissenstransfer konnte zu 98 % erreicht werden.

Reflexion GeKiBu-Team

„Die Workshops vermitteln spielerisch und anschaulich Wissen über gesunde Ernährung. Besonders gelungen sind Experimente, wie beispielsweise Versuche mit Farben bei der Joghurtverkostung“. Pädagog*innen-Interviews

Wissens- und Kompetenzzuwachs Kinder





Fundierte Materialien für Pädagog*innen



Integration in Schulalltag

Mehr als **90 % der Volksschulen** konnten zur Verfügung gestellte Materialien gut in Schulalltag integrieren.

„Kochmappe und Toolbox waren sehr hilfreich im Schulalltag.“ *Pädagog*innen-Interviews*

Regelmäßige Newsletter für Eltern



SOMMERKUCHENREZEPTE

Backen in der warmen Jahreszeit muss supereinfach und schnell sein. Jetzt gibt es besonders gute saisonale Früchte wie Marillen, Ribiseln, Himbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, die sich optimal für leichte köstliche Kuchen eignen. Ein Mitbringsel für jede Gartenparty!

Ruckzuck Obst-Kakaokuchen (12 Stück)

Zutaten: 1 Becher Joghurt, 50 ml Vollmilch, 100 g Staubzucker, 100 ml Rapsöl, 3 Eier, 200 g Dinkelmehl, 1 Packung Backpulver, 30 g Kakaopulver, 500 g Obst (Marillen, Ribiseln, Stachelbeeren)

Zubereitung: Mehl mit Backpulver und Kakaopulver vermengen. Eier trennen. Eiklar zu Schnee schlagen. Dotter und Zucker schaumig rühren. Öl hinzugeben und weiterrühren. Eischnee und die Mehlmischung abwechselnd unter das Dotter-Zucker-Öl-Gemisch heben. In eine befettete Kuchenform füllen, mit saisonalen Früchten belegen und bei 170° ca. 40 Minuten backen. *Info: eiweißreich.*



Himbeerbrownies (12 Stück)

Zutaten: 130 g Pflanzenmargarine, 100 g Zartbitterschokolade, 180 g Apfelmus zuckerfrei, 50 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, 120 g Dinkelmehl, 3 Esslöffel Kakaopulver, 1,5 Teelöffel Backpulver, 250 g Himbeeren

Zubereitung: Die Butter gemeinsam mit der Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Mehl, Kakaopulver und Backpulver vermischen. Zucker, Vanillezucker und Apfelmus mit einem Schneebesen verrühren. Die geschmolzene Schoko-Butter-Mischung dazugeben und gut vermengen. Zum Schluss die Mehl-Kakao-Mischung mit dem Schneebesen unterrühren. Den Teig auf ein kleines mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glattstreichen. Die Himbeeren auf dem Teig verteilen und bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. *Info: vegan.*



Joghurt-Fruchtitiramisu (12 Stück)

Zutaten: 1 Packung Tortengelee, ½ kg Früchte nach Belieben (z.B. Heidelbeeren, Ribiseln), ¼ l Schlagobers, 2 Becher Joghurt, 50 g Staubzucker, Saft einer Zitrone, 8 Blatt Gelatine (oder als Alternative Agar Agar), 1 Packung Vollkornbiskotten

Zubereitung: Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auskleiden. Früchte waschen. Tortengelee nach Packungsaufschrift zubereiten und die Hälfte in die vorbereitete Form gießen. Früchte in Gelee einlegen und zum Schluss das restliche, noch heiße Gelee darüber gießen. Kaltstellen. In der Zeit das Joghurt mit dem Zucker und dem Zitronensaft gut verrühren. Aufgelöste Gelatine mit etwas Joghurtmasse verrühren und erst dann unter die restliche Joghurtcreme geben. Geschlagenes Obers unterziehen. Die Hälfte der Joghurtcreme auf das erkaltete Gelee gießen. 1 Reihe Biskotten darauflegen und den Rest der Joghurtmasse darauf verteilen. Zum Schluss eine Reihe Biskotten darauf geben. 4 Stunden kaltstellen und stürzen. *Info: kalziumreich.*



Weitere großartige Rezepte finden Sie unter: www.kinderessengesund.at

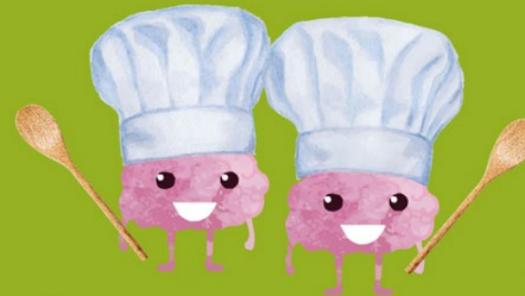
Viel Erfolg beim Ausprobieren und guten Appetit wünscht das GeKiBu-Team!

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams



Niederschwelliges Kochbuch für Kinder

In die Küche, fertig, los!



Kinder essen gesund
DIE INITIATIVE DES FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Kochbuch für Kinder

„Das Kochbuch ist fantastisch – beide Kinder kochen gerne damit.“ Elternbefragung



Maßnahmenbündel

- Kinderworkshops (Obst & Gemüse, Getränke, Zucker, Getreide, usw.)
- Elternabende
- Kochkurse
- Pädagog*innen-Schulungen
- Beratung Gemeinschaftsverpflegung

Umsetzungskonzept

- Versuche zum Mitmachen
- Umsetzung durch externe Ernährungsexpert*innen
- Ernährungsbeauftragte in Schulen

„Haptische Materialien wie Ernährungsleiter und Experimente zum Mitmachen sind aus didaktischer Sicht am besten geeignet.“ *Pädagog*innen-Interviews*

„Kinder sind nach den Workshops in der Schule hoch motiviert und achten auf gesunde Ernährung – ganz von alleine.“ *Elternbefragung*