



„Was gibt's zum Essen?“ Vitalküche – von klein an

Mag. Rosemarie Zehetgruber, www.gutessen.at



Warum Vitalküche-Kriterien?

Was brauchen Kinder?

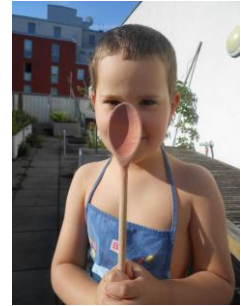




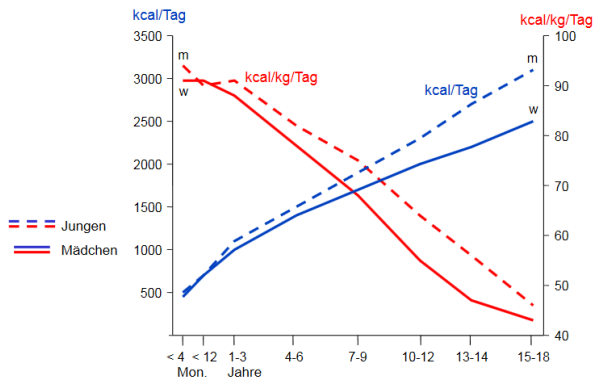
Was brauchen Kinder?

Essen und Trinken sind lebenswichtig.

Und daher **schön!**



Angepasste Energiezufuhr

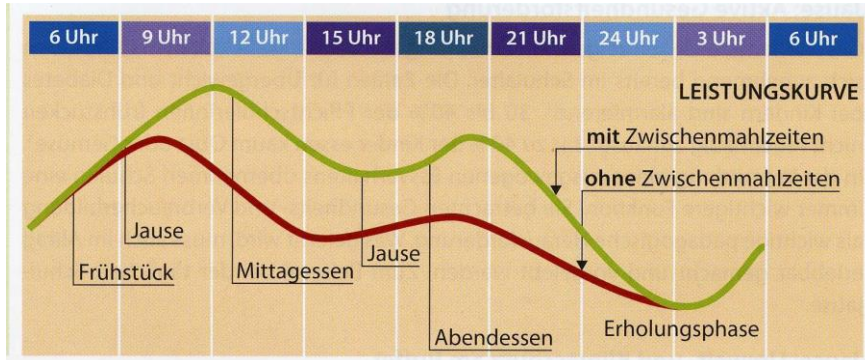


Quelle: Kersting, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, www.fke-do.de





Mahlzeiten – idealer Rhythmus



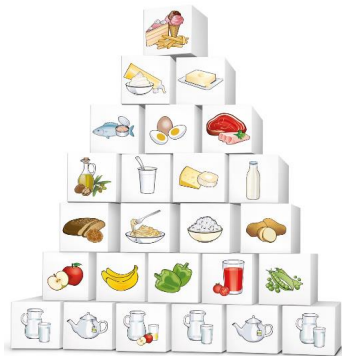
gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Bedarfsgerecht, abwechslungsreich



Österreichische Ernährungspyramide

Quelle: BMG, 2017



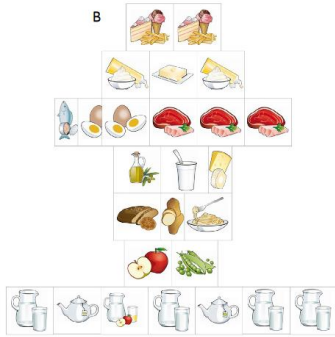
gesund.leben.tut.gut



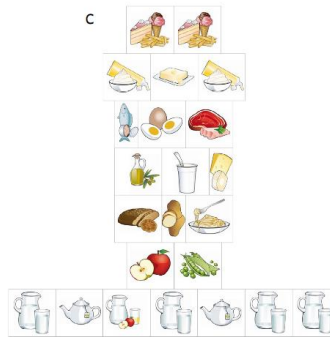
www.noetutgut.at



IST-Pyramide



Männer (18-65 J)

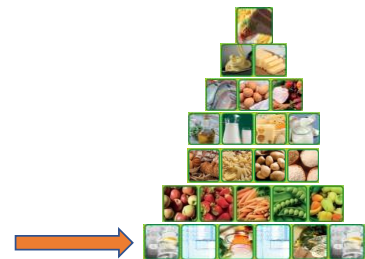


Frauen (18-65 J)

Quelle: Ernährungsbericht 2017



1. Wasser

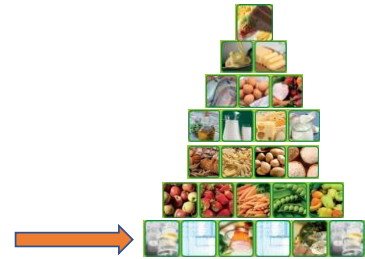




Flüssigkeitsmangel

...macht müde, verschlechtert das Kurzzeitgedächtnis und die kognitive Leistungsfähigkeit.

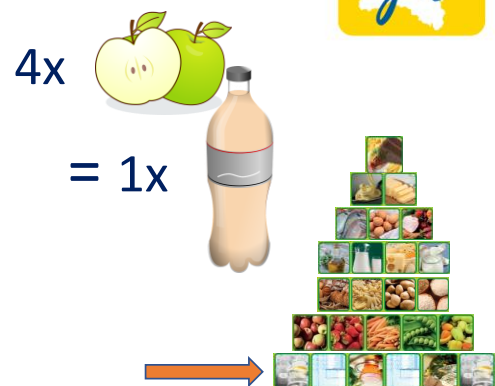
Flüssigkeitsdefizit	Auswirkung
2 % (ca. 2 Gläser)	verminderte Ausdauer, Konzentrations- und Denkfähigkeit
3 – 4 % (ca. 5 Gläser)	Mundtrockenheit, weniger Harn, ev. Kopfweg, Verstopfung
5 – 6 %	beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Reizbarkeit, Erschöpfung
7 – 8 %	Übelkeit, Atemnot, Sprachschwierigkeiten
12 %	Verwirrtheit
über 14 %	Kreislaufkollaps



Gesüßte Getränke

Es gibt in der Gesundheitsförderung wenig, was so gut belegt ist, wie....

... der Zusammenhang vom Konsum von Süßgetränken und der Entwicklung von Adipositas!





Genug getrunken?

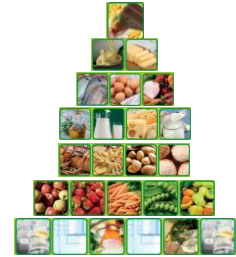
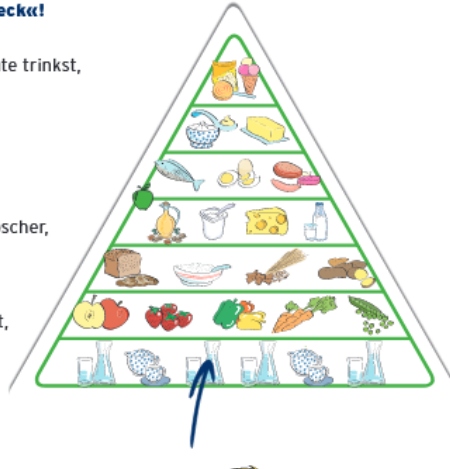
Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check«!

Hast du heute genug getrunken?
Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher anmalen.

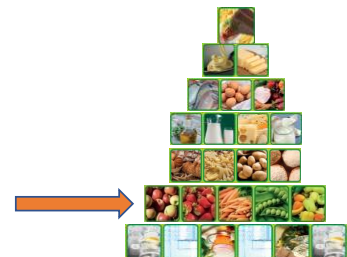


Ideale Getränke für Kinder:

- Leitungswasser: einfach der beste Durstlöscher, kalorienfrei, überall verfügbar, kein Verpackungsmüll
- Kräuter- oder Früchtetees: warm oder kalt, am besten ungesüßt
- Mineralwasser
- Verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser



2. Obst und Gemüse



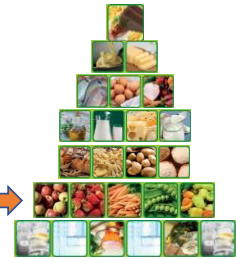


Obst und Gemüse - 5 am Tag



Obst/Gemüse hat eine hohe Nährstoffdichte

- **Vitaminen** (v.a. B-Vitamine, Vitamin C, Beta-Carotin)
- **Mineralstoffen**
- **sekundäre Pflanzenstoffen**
- **Ballaststoffen**



Obst & Gemüse reduziert **kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebserkrankungen.**



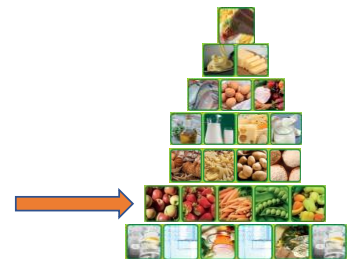
gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



5 Portionen am Tag



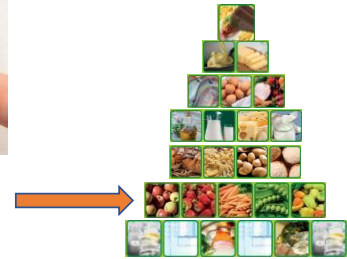
gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Kennen ist Voraussetzung für's Mögen



Gemüsemuffel?

Gemüsesticks oder Salat vor der Hauptspeise einstellen.

„Wer mag, darf sich schon nehmen, bis die Hauptspeise kommt...“

➔ Bei Hunger wird gleich mal geknabbert.



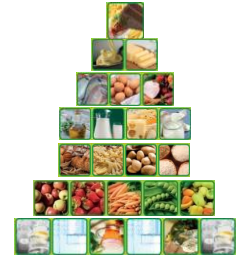
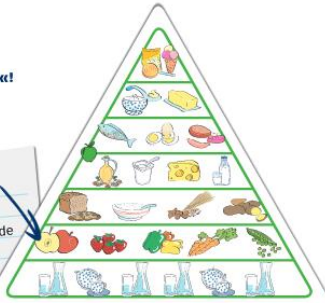


5 am Tag?

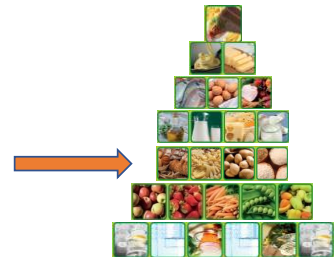
Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check«!

Hast du heute mindestens 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gegessen? Für jede Portion darfst du ein Hakerl machen!

Frühstück:	Brot (Vollkorn oder Roggen) Butter, Honig oder Marmelade Milch oder Kakao
Jause:	Caprese-Sticks ✓ Brot
Mittag:	Maiskolben ✓ Heurige, Gurkensalat ✓
Nachmittag:	Stachelbeeren ✓
Abend:	Gemüsecurry ✓ Einkorn-Basmati-Reis Topfencreme mit Pfirsichen



3. Stärkelieferanten



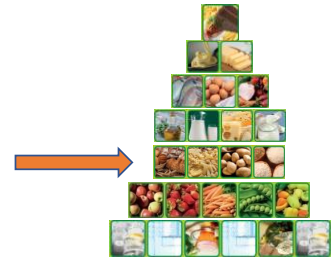


Stärkelieferanten

Brot, Weckerl, Müsli, Cerealien, Nudeln, Erdäpfel, wenig gesüßte Kuchen

stabiler Blutzucker - Energie - Serotonin

Glucose ist **DIE Energiequelle** fürs Gehirn.
Der Glucosespiegel sollte möglichst konstant sein.
Schwankungen führen zu geistiger Erschöpfung, Schwindel,...

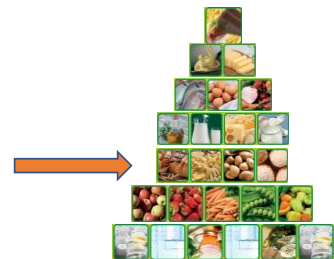


Je dunkler, desto besser!

Brotsorte	Ballaststoffgehalt g/100 g Brot
Weißbrot > 90% Weizen	3,2
Mischbrot > 50% Weizen, > 10% Roggen	4,3
Roggenbrot > 90% Roggen	7,2
Vollkornbrot > 90% Vollkorn	8,1

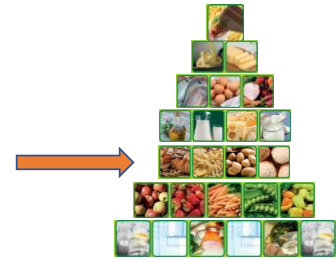


Foto: gutessen consulting





Blutzuckerwirkung



© 2014 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. | www.fet-ev.eu



gesund.leben.tut.gut

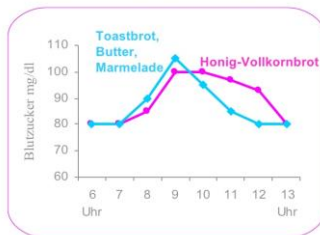


www.noetutgut.at



Blutzuckerwirkung

Die Qualität des Frühstücks - Einfluss auf den Blutzuckerspiegel



gesund.leben.tut.gut

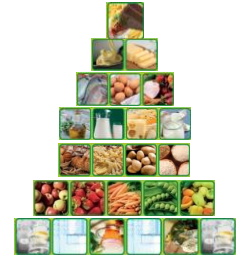
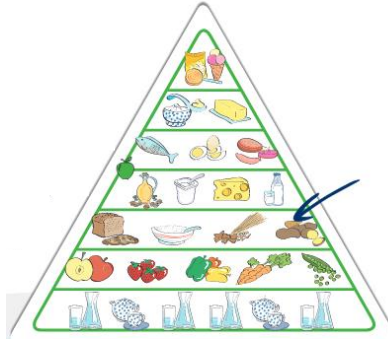


www.noetutgut.at



4 am Tag? Abwechslung!

Frühstück:	Brot ✓ Rote-Rüben-Aufstrich, Kresse Milch oder Kakao
Jause:	Apfel, Käsewürfel, Knäckebrot ✓
Mittag:	Karotten-Linsen-Suppe Gemüse-Nudel-Pfanne mit Hühnerstreifen ✓
Nachmittag:	Grüner Smoothie
Abend:	Erdäpfel-Wedges ✓ Tsatsiki



Knäckebrot selbst gemacht!

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Feine Haferflocken
- 3 Esslöffeln geriebene Nüsse
- 10-12 Esslöffel Kerne & Saaten nach Geschmack (Sonnenblumen/Kürbiskerne/Leinsamen geschrotet/Mohn...)
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 200 ml Wasser

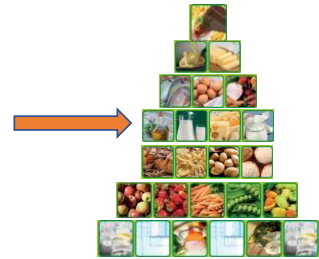


Alles in eine Schüssel geben und gut verrühren/ev. kneten.
30 min rasten lassen, ausrollen,
Bei 160 Grad Heißluft ca. 40 min backen.





4. Milch/Milchprodukte



gesund.leben.tut.gut

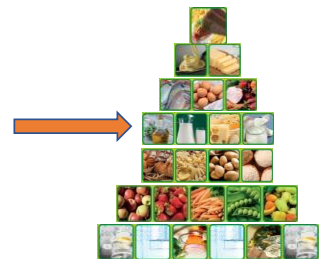


www.noetutgut.at



Ist Milch gut für uns?

Österreich: eine Wiederkäuerlandschaft
alpiner Raum, traditionelle Speisen



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Milch...

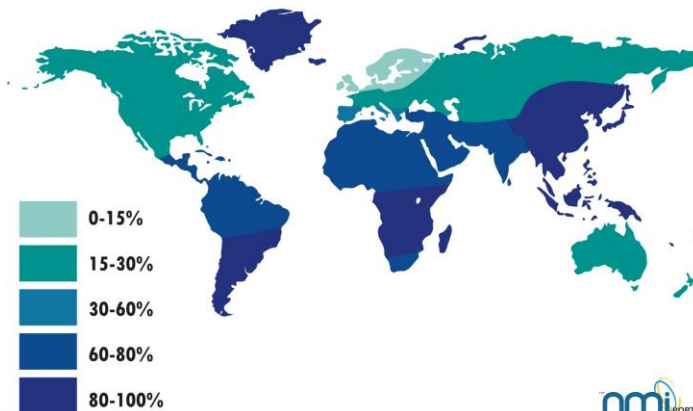
- Eiweiß ist wichtig für Wachstum und starke MUSKELN,
- Kalzium für kräftige KNOCHEN.



Foto: Jausenküche/Newman



Weltweite Verteilung der Laktoseintoleranz in den rezenten Bevölkerungen
(schematische Darstellung)



nmi PORTAL





Milchquiz

Wie viel Milch ist in einer Kinder-Milchschnitte?

- a) ein halber Esslöffel voll
- b) ein Glas voll

Richtige Antwort: a
Nur ein halber Esslöffel!



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Milchprodukte – 3 am Tag

Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check« zu Milch!

Hast du heute 3 Portionen Milch oder Milchprodukte bekommen? Für jede Portion gibt es wieder ein Häkchen!

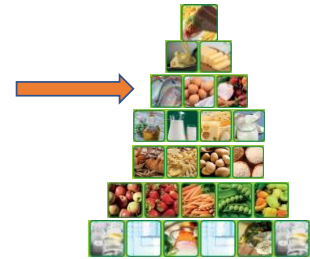
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Frühstück: Brot (Vollkorn oder Roggen)
<input type="checkbox"/>	Butter, Käse ✓
<input type="checkbox"/>	Birne
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Milch oder Kakao ✓
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Jause: Knäckebrot, Kichererbsen-
<input type="checkbox"/>	Apfel-Aufstrich
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Mittag: Krautfleckerl, Endiviensalat
<input type="checkbox"/>	Bananenmilch ✓



www.noetutgut.at



5. Fleisch, Fisch, Eier



gesund.leben.tut.gut



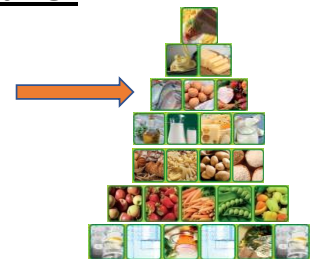
www.noetutgut.at



Quizfrage

Wie hoch ist der Anteil der **Menschen und seiner Haus/Nutztiere** (Säugetiere) an der **Biomasse aller Säugetiere**?

- a) $\leq 10\%$
- b) 25%
- c) 50%
- d) 75%
- e) $\geq 90\%$



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Antwort: e

Der Anteil von Mensch und Säugernutztieren liegt **bei 96 %** der Gesamtbiomasse aller Säuger (**Mensch 36%, Nutztiere 60%**).

Nur 4% ist die Biomasse aller wilden Säugetiere.

Hühner und anderes Zuchtgeflügel machen 70 von 100% der Biomasse aller Vögel aus.

Quellen: Vaclav Smil: The Earth's Biosphere,
<https://www.theguardian.com/environment/2018/may/21/human-race-just-001-of-all-life-but-has-destroyed-over-80-of-wild-mammals-study>



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Zu große Lust auf Fleisch...

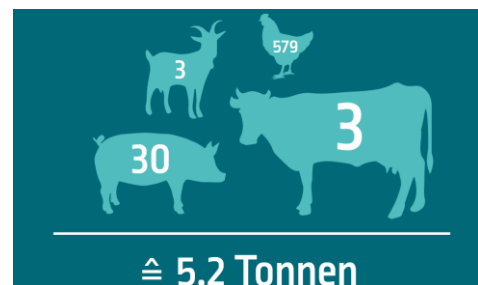
Pro Kopf und Tag verbrauchen die Österreicher/innen durchschnittlich **200 g Fleisch**.

Gut wäre: ca. **3 x/Woche 1 Portion!**

Pro Kopf-Verbrauch im Leben:

Statistik Austria: Versorgungsbilanz für Fleisch und Geflügel nach Arten

Zit. nach: Forum ernährung heute, Dossier zum 8. f.eh-Symposium 2019
https://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/user_upload/FEH_Dossier_2019_WEB.pdf



gesund.leben.tut.gut

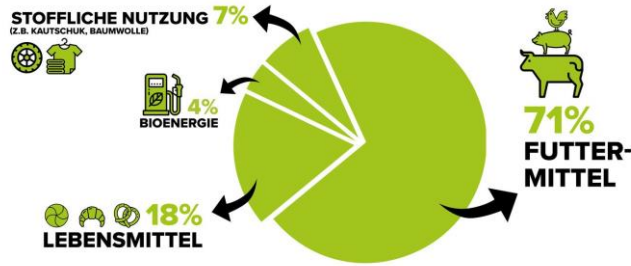


www.noetutgut.at



Zu große Lust auf Fleisch...

NUTZUNG DER ACKERFLÄCHE WELTWEIT



Infografik © Land schafft Leben 2020
Quelle: Ritschke, A. und Carus, M. (2012): Stoffliche Nutzung von Biomasse. Basisdaten für Deutschland, Europa und die Welt.

Infografik: LandschaftLeben, <https://www.landschaftleben.at>



Mehr Fisch...

hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, wertvolle Vitamine, Mineralstoffe (Jod, Selen,...)

5% Selbstversorgungsgrad - 95% wird importiert!

GESUNDES FETT:

OMEGA-3

EMPFOHLENE TAGESMENGE DER OMEGA-3-FETTSÄURE ALPHA-LINOLENSÄURE (ALA): 1,5 GRAMM/TAG.

DAS ENTSpricht 1-2 PORTIONEN FISCH PRO WOCHE ODER EINEM ESSELÖFFEL RAPSÖL PRO TAG (250 mg)

Quelle: AGES

Omega-3-Fettsäuregehalte

Leinöl: ca. 55 %

Leindotteröl: ca. 38 %

Hanföl: ca. 17 %

Walnussöl: ca. 13 %

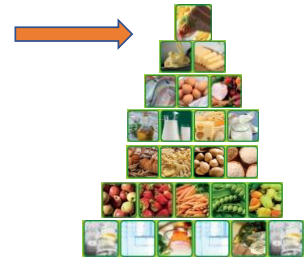
Rapsöl: ca. 9 %

Sojaöl: ca. 8 %





7. Süßes, Fettreiches



Zucker – Verbrauch/Empfehlung

Verbrauch: Knapp **33,4 kg/Kopf/Jahr** (inkl. Getränke, Süßigkeiten).

Verzehr: ca. 17 E%



Empfehlung: 5 Energie%,
d.h. **6 Teelöffel** (bzw. rd. 6 Würfelzucker) **freien Zucker**
(rd. 25 g) pro Tag bzw. **9 kg/Kopf/Jahr**



WHO Guideline sugar intake for adults and children, 2015





Wo versteckt sich Zucker?

Gesamtzuckergehalt (zu finden bei der **Nährwertangabe**)

Zuckerquelle - Woher stammt der Zucker?

Um welchen Zucker handelt es sich?

(zu finden in der **Zutatenliste**)

**5 Energie% im Kindergartenalter:
rd. 4-5 Würfelzucker/Tag**



Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (250 g)	% R
Energie	548 kJ / 130 kcal	1370 kJ / 325 kcal	11
Fett	1,2 g	3,0 g	0
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,5 g	0
Kohlenhydrate	23,7 g	59,3 g	9
davon Zucker	4,4 g	11,0 g	1
Ballaststoffe	4,3 g	10,8 g	4
Eiweiß	3,9 g	9,8 g	2
Salz	1,0 g	2,5 g	0

Zutaten: Bulgur gegart 62% (Trinkwasser, vorgekochter Weizen), Karotten 9%, Kidneybohnen 6%, Paprika 6%, Kichererbsen 5%, Sojabohnkerne 4%, Pfefferon, Glukosesirup, Apfelessig, Zucker, Kräuter, Zwiebeln, Brantwein essig*, Speisesalz, Rapsöl, Stärke, Gewürze, Zitronensaftkonzentrat, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Säureregulator: Natriumacetat
*in Österreich: Weingeistessig

Bei +2 °C bis +7 °C mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck

fast 3 Würfelzucker/Portion!



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Gut essen wirkt!

- steigert **Leistungsfähigkeit**

➤ **geistig**

➤ **körperlich**

- **Identifikation**
- **Gemeinschaft**
- **Wohlgefühl**



Foto: Newman/Projekt Jausenküche



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Vitalküche wirkt...

- steigert Leistungsfähigkeit – geistig, körperlich
- erhält/verbessert die Gesundheit
- stärkt unser Immunsystem

Gemeinsam essen

- schafft Identifikation und Gemeinschaft
- fördert eine Vielzahl an Kompetenzen



Essen ist Geschmackssache

Geschmacksprägung: pränatal, Stillen, Familienmahlzeiten....



✓ Was Ihrem Kind heute nicht schmeckt, isst es morgen vielleicht mit Begeisterung.





Prägende Jahre

Ernährungsgewohnheiten werden v.a. in den ersten 10 Lebensjahren geprägt. Grundmuster des Essverhaltens bleiben meist ein Leben lang bestehen.

Was in der Kindheit gegessen wird, prägt

- * den Geschmack
- * den Stoffwechsel



Foto: Newman/Projekt Jausenküche



Neophobie

(Klein-)Kinder lehnen ihnen noch unbekannte Speisen und Lebensmittel meist grundsätzlich ab.

Je öfter eine neue Speise angeboten und gekostet wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie von Kindern akzeptiert werden.



Foto: Newman/Projekt Jausenküche





Verfügbarkeit

Ein Haupteinflussfaktor für Essverhalten ist die Verfügbarkeit!

Und: In der Gruppe geht es leichter!



Foto: Newman/Projekt Jausenküche



Vorbild

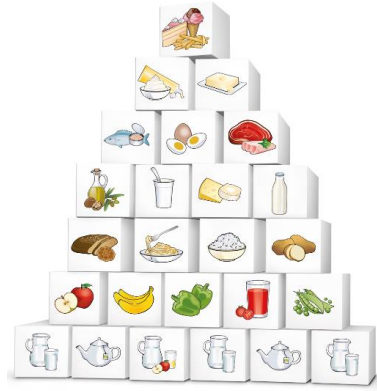
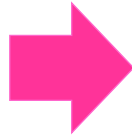
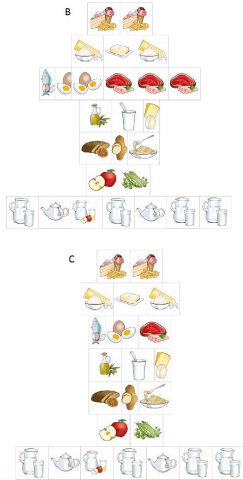
Erziehung ist zwecklos - Kinder machen einem doch alles nach. *Karl Valentin*

✓ Seien Sie ein gutes Vorbild in Ihrer Einstellung zum Essen, den Werten, die Sie vermitteln, der Lebensmittelauswahl und dem Verhalten bei Tisch.



Foto: gutessen consulting





gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Rezepttipps



https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/noetutgutmedia/Download/FitoFit/Fito_Fit_Kinderkochbuch.pdf



Wochenplan Sommer



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Brot Vollkorn oder Dinkel, Butter, Honig oder Marmelade	Milch mit frischen Früchten	Brot Vollkorn oder Dinkel, Butter, Aloe, Schokolade	Rührei mit Schnittlauch, Brot	Herzhafer mit Früchten	Brot Vollkorn oder Dinkel mit Schnittlauch, Butter	Frühstücksgut (S. 31) mit Krümel, Früchten
JAUSE	Apfel- oder Kakaostückchen (S. 26), Brot	Limonade, Milch, Obst (S. 49)	Kirschen	Süßes, Kaugummi, Getrocknete Früchte	Papier, Öl, Honig, Mandelbrot (S. 66)	Hörnchen	Smoothie (S. 49)
MITTAG	Maiskörbchen (S. 28), Nudeln, Korkensalat	Süßes, Salat mit Käse (S. 38)	Cheddar-Salat (S. 52)	Wurst mit Salat, Frischkäse, Gemüse und Räucherfleisch (S. 47)	Brotbacken, Brote (S. 36)	Penne mit Sauce (S. 38) und Meeresfrüchten	Lauwarmes Pudding (S. 52), Fudge, Fudgebrot
NACHMITTAG	Stachelbeeren	Milchreis	Bananenbrot (S. 53) mit Krümelstücken	Belegbrot, Kirschen	Büchsenmilch mit Mandeln (S. 60)	Spritzbrot (S. 42), Milch	Ein am Stiel (S. 40)
ABEND	Comedianer mit Käse (S. 54), Emmentaler, Bismarck (S. 56)	Butterbrot mit Parathai	Kaffee, Currysuppe (S. 32)	Orz-Käse, Olivenöl (S. 54)	Kleine Gemüse, Erdäpfel Suppe (S. 48)	Butterbrot mit Karotten (S. 38)	Bunte Hühnersuppe (S. 38), Erdäpfel mit Tortelloni (S. 39)
	Topfcreme mit Früchten	Soufflé (S. 36)	Minizwiebeln (S. 34)	Wassermelone	Fruchtler in Semmelbrösel (S. 21), Baguette	Zuckerhais (S. 35), Brot	



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Rezepttipps



<https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2020-12/Gesamte%20Rezeptmappe.pdf>



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Buchtipp



Praxishandbuch natürlich Konservieren

Löwenzahn-Verlag, 336 Seiten

<https://www.loewenzahn.at/produkt/2556/praxishandbuch-natuerlich-konservieren/>



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



Foto: Jausenküche/Rita Newman



**Danke für die
Aufmerksamkeit!**



[gesund.leben.tut.gut](https://www.instagram.com/gesund.leben.tut.gut)



[noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)