



## „Von Obst- und Gemüsetigern: Gesund essen von 1 bis 6 Jahren“



### Elternabend zum Thema Ernährung

#### Information zum Elternabend

Der Elternabend zum Thema Ernährung findet im Kindergarten statt und wird von einer Ernährungsexpertin durchgeführt. Auf folgende Themen zur gesunden Entwicklung von Kindern wird beim Elternabend eingegangen:

#### Familie is(s)t Vorbild

- Wichtigkeit von gemeinsamen Mahlzeiten und einheitlichen Regeln, die für alle gelten
- Herstellen einer angenehmen Essatmosphäre

#### Wir sind Frühstückser

- Stellenwert eines gesunden Frühstücks
- Tipps zum guten Gelingen eines gemeinsamen Frühstücks innerhalb der Familie

#### Wasser, marsch! So löscht man den Durst

- Flüssigkeitsbedarf und Getränkeauswahl bzw. Zuckergehalt diverser Getränke
- Trink-Tipps (Auswahl von geeigneten Bechern, Motivation zum Trinken etc.)

#### Gaumenkitzel: Umso bunter, umso besser!

- Entwicklung von Geschmacksvorlieben (Geschmacksprägung)
- Mere-exposure-effect: Mehrmaliges Anbieten von Lebensmitteln zur Akzeptanzsteigerung

#### Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß

- Günstiger Umgang mit Süßigkeiten und Salzgebäck
- Süßigkeiten mit „Mehrwert“ auswählen (z.B. Topfencreme mit frischen Früchten, Vollkornbrot mit Marmelade, etc.)
- Kinderlebensmittel: Extrawurst für den Nachwuchs?

#### Dauer

Die Dauer eines Elternabends beträgt ca. 1,5 Stunden.

#### Zielgruppen

- Eltern von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren
- Kindergartenteam
- Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen



**Info:** bei den vermittelten Inhalten des Elternabends handelt es sich ausschließlich um Informationen für Eltern und um keine Fortbildung für das Kindergartenteam!



### Ziele

Den Eltern und dem Kindergartenteam soll sowohl theoretisches Wissen zum Thema „Gesund essen von 1 bis 6 Jahren“ vermittelt werden, als auch die Möglichkeit zur Diskussion und für Fragen geboten werden. Abgerundet wird der Elternabend durch praktische Übungen. Es werden keine ernährungsmedizinischen Themen im Rahmen des Elternabends behandelt.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

Cornelia Schauensteiner, MSc.

05 0766 / 15 - 8055

[cornelia.schaupensteiner@oegk.at](mailto:cornelia.schaupensteiner@oegk.at)

