



..... GEKI Post .....

„GESUNDER KINDERGARTEN – GEMEINSAM WACHSEN“

JUNI  
2020



gesunder  
KINDER  
GARTEN

### *Unsere Themen in dieser Ausgabe:*

- Allgemeines aus dem Netzwerk: [Virtuelle Angebote und Ideen aus der Praxis für die Corona-Zeit und danach](#)
- Unsere Referentin des Netzwerks: [Sabine Felgitsch](#)
- Bewegungstipp der BVAEB: [Nordic Walking](#)
- Unsere Schatzkiste: [Der grüne GeDANKE im Kindergarten Rohrbach](#)
- Wissenswertes zu Ernährung ([Die Schätze des Gemüsegartens](#)) & Zahngesundheit ([Elektrische Zahnbürsten](#))
- Elterntipp: [Urlaub auf Balkonien](#)
- Tipps/Literatur/Kurzmitteilungen: [WERTEvoller Impuls](#), [Buchtipp](#)
- Terminavisos: [Allgemeine Information](#)

Zum Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ gehören mittlerweile schon 184 Kindergärten, darunter 15 Gütesiegelkindergärten: Werden auch Sie Teil des Netzwerkes und wachsen Sie mit! Hier geht's zur Anmeldung: [>> ANMELDEN](#)





Allgemeines aus dem Netzwerk:

## VIRTUELLE ANGEBOTE UND IDEEN FÜR DIE CORONA-ZEIT UND DANACH

### Virtuelle Vernetzungstreffen

Gemeinsam mit den Kindergärten unseres Netzwerks haben wir in der Ausnahmesituation aufgrund von Corona **neue Wege beschritten**:

Ende April und im Mai 2020 fanden die **ersten beiden Virtuellen Vernetzungstreffen** des Gesunden Kindergartens statt. An diesen Vernetzungstreffen nahmen insgesamt **45 Kindergartenpädagoginnen und Betreuerinnen** aus **32 Projekt-, Gütesiegel- und Netzwerkindergärten** in gesamt 7 Kleingruppen teil.

Ziel war es einen Erfahrungsaustausch der **Gesunden Kindergärten in der Steiermark** rund um die Corona-Situation zu ermöglichen. Die Bewältigung von Herausforderungen war dabei ebenso Thema, wie Unterstützungsmöglichkeiten durch den Gesunden Kindergarten und positive Aspekte, die aus der aktuellen Situation mitgenommen werden können.

Die teilnehmenden Pädagoginnen und Betreuerinnen schätzten an den Treffen besonders, dass sie Kolleginnen wiedersehen konnten und sich in der Situation nicht allein gelassen fühlten. Es wurden dabei viele **bewährte Tipps** aus der Praxis ausgetauscht.

### Tipps aus der Praxis

Folgende Ideen haben sich in der Corona-Zeit bewährt:

- **Kontaktlose Begrüßungsformen:** Zuwinken, freundliche Blicke zuwerfen, Bussis zuwerfen...
- **Babyelefanten:** selbst gebastelt und bemalt oder vom Tischler angefertigt und im Kindergarten angebracht, damit Kinder auf spielerische Art ans Abstandhalten erinnert werden



© Kindergarten Floing

- **Selbstgebastelte Schutzvisiere:** aus A4-Laminierfolie einfach selbst hergestellt – angenehmer zu tragen und Kinder sehen das ganze Gesicht



Material zum Basteln:  
A4 Laminierfolie  
Symbole (Tiere, Fahrzeuge, Smileys...)  
Schaumstoffstreifen 0,5 cm Stärke  
breiten Einziehgummi  
Karton  
Klammermaschine und Heftklammern  
Schere

© Kindergarten Frauental



Diese Ideen können den Kindergartenalltag auch nach Corona bereichern:

- **Waldkonzert:** Kinder gehen gemeinsam in den Wald, basteln dort aus Naturmaterialien Mikrofone und singen dann im Abstand (z.B. jedes Kind sucht sich einen eigenen Baum) in ihre Mikros – so entsteht ein gemeinsames Konzert



© Inge Zelinka-Roitner

- **Neue Regeln fürs Bringen und Abholen:** Einbahnsystem und max. 3 Eltern in der Garderobe, begünstigt einen schnellen Abschied von den Eltern und führt zu weniger Verzögerungen
- **Abschluss für Schulanfängerkinder:**  
Rutsche: Kind rutscht begleitet von einem Lied über eine Rutsche vom Bürofenster nach draußen und wird von seinen Eltern aufgefangen (diesmal im kleinen Rahmen)  
Schaukel: 2 Pädagoginnen nehmen das Kind an den Händen und schaukeln es mit folgendem Satz aus dem Kindergarten (auf eine dicke Matte vor der Eingangstür): „Die Kindergartenzeit ist aus, wir schmeißen jetzt den >Johannes< raus...“

## Virtuelle Fortbildung – Digitale Medien

19 Pädagoginnen und Betreuerinnen folgten der Einladung zu einer Virtuellen Fortbildung mit Lukas Wagner, MSc zum Thema „Digitale Medien“. Nach einem kurzen Input über die rasante technologische Entwicklung der letzten Jahre, wurden in einem interaktiven Austausch die Fragen der Teilnehmerinnen behandelt. Wesentliche Inhalte waren dabei unter anderem:

- Medienkonsum bei Kindern und Empfehlungen für die Mediennutzungsdauer
- Gewöhnungseffekt durch Mediennutzung bei Kindern
- Einfluss von Mediennutzung auf das kindliche Verhalten
- Umgang mit Medien im Kindergarten
- Bedeutung der Elternarbeit und Tipps für die Mediennutzung zuhause

Zu betonen bleibt, dass nicht jede Digitalisierung per se sinnvoll ist. Es sollte stets hinterfragt werden, welcher Mehrwert gewonnen werden bzw. was dadurch besser gemacht werden kann – schlussendlich ist und bleiben PädagogInnen, BetreuerInnen und Eltern immer am wichtigsten!

Wir freuen uns sehr über das große Interesse an unseren virtuellen Angeboten und darüber, dass das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ einen Beitrag zur Bewältigung der herausfordernden Situation leisten konnte! 😊





## Beitrag unserer Referentin: **SABINE FELGITSCH**

### Ermutigung und Vertrauen

Ein wesentliches Ziel in der Kindererziehung sollte es sein, **Selbständigkeit und Selbstbestimmung** zu fördern. Dies gelingt, wenn unsere Kinder erleben, dass wir an sie glauben, von ihnen etwas fordern, und auch ihre „kleinen“ Beiträge sehen und anerkennen. Wenn sich Kinder ermutigt fühlen, lernen sie mit Herausforderungen umzugehen.

Kinder lernen **Eigenverantwortung** zu übernehmen, wenn sie von klein auf selbstständig sein dürfen. Das geschieht, wenn wir unseren **Kindern helfen**, „es selbst zu tun“. Sie wollen Dinge ausprobieren. Sie sagen dann: „Will alleine!“ oder: „Will selber!“. Kinder gehören dazu, wenn sie Beiträge leisten dürfen, wenn sie erleben, dass sie Dinge alleine schaffen und etwas bewirken. Das macht sie stark und so gehen sie ermutigt ihren Weg. Wir müssen aushalten, nicht immer dabei gebraucht zu werden, und vielleicht auch nicht (mehr) gebraucht zu werden, je älter unsere Kinder werden. Das bedeutet nicht, dass sie unsere Zuwendung nicht mehr nötig haben! Denn erst eine sichere Bindung ermöglicht das Loslassen.

Der Kindergarten und die Familie können die gesunde Entwicklung durch eine **ermutigende Grundhaltung** unterstützen. Darauf zielen auch die Angebote der Referentin zur Förderung von Ermutigung und Resilienz in der Erziehung ab. In ihrem kürzlich erschienenen Buch **„Am Anfang war Vertrauen. Wie wir unsere Kinder jetzt ermutigen und gut begleiten können“** (tredition Verlag, 2020), beschreibt Sabine Felgitsch, wie die Familie zu einem Ort der Ermutigung und Raum für die Entwicklung psychischer Widerstandskräfte werden kann. Das Buch wurde an die

Herausforderungen von Familien in der Corona-Zeit angepasst und richtet sich an Eltern. Hier ein paar Aspekte daraus:

- Kinder sind von Geburt an gut ausgestattet und bringen das mit, was sie brauchen.
- Mit dem Kind kooperieren und in eine gleichwertige Beziehung treten, anstatt moralisieren und belehren – „Das muss so sein“, „Das macht man so“
- Ermutigen kann man Kinder auch dann, wenn etwas noch nicht gelingt. „Ich will mit dem Kind in Beziehung treten“, „Das Kind liegt mir am Herzen“.
- Ein Kind muss wissen, dass da jemand ist, der daran glaubt und ihm vertraut, dass es umlernen kann, und ihm die Hand für den ersten Schritt reicht.



### Ein Ermutigungsbeispiel (Auszug aus dem Buch):

Ein „verhaltensauffälliges“ Kind schafft es nicht, ruhig die Stiege runterzugehen, ohne andere Kinder anzurempeln. Seitdem geht die Pädagogin jeden Tag an seiner Seite gemeinsam langsam die Stufen hinab. Ihre Hand liegt dabei beruhigend auf seiner Schulter, bis das Kind es alleine schafft.

Styria vitalis hat im April 2020 anlässlich der Buchveröffentlichung ein Interview mit Sabine Felgitsch geführt.

Das Video finden Sie hier:

<https://youtu.be/BHM2nQF0U4s>

### NÄHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI:

Sabine Felgitsch

Individualpsychologische-pädagogische Beraterin und Supervisorin

+43(0) 650 / 77 85 900

Mail: [kontakt@felgitsch.at](mailto:kontakt@felgitsch.at)

[www.felgitsch.at](http://www.felgitsch.at)



## Bewegungstipp der BVAEB: **NORDIC WALKING**



### Bewegungstipp: Nordic Walking

„Wer rastet, der rostet“ sagt bekanntlich ein altes Sprichwort! Gewichtsreduktion, ein verbessertes Stoffwechsel- bzw. Immunsystem und die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten sind nur einige positive Effekte, die durch Ausdauertraining erzielt werden können.

Oftmals sind der Ausübung zahlreicher Ausdauersportarten jedoch Grenzen gesetzt. Denn eine übermäßige Belastung der Gelenke, wie beispielsweise beim Joggen, kann unter Umständen zu frühzeitigen Abnutzungserscheinungen führen.

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die gelenkschonend ausgeübt werden kann und dennoch bis zu 90 Prozent der Körpermuskulatur trainiert. Darüber hinaus kann Nordic Walking sehr schnell und

einfach erlernt und in fast jedem Gelände durchgeführt werden.

Doch nicht nur die physiologische Komponente wird durch Nordic Walking positiv beeinflusst, sondern auch die Psyche. Ausdauertraining führt zu Stress- und Angstabbau und einer Verringerung depressiver Verstimmungen. Dies geschieht einerseits durch den Abbau von Stresshormonen – wie Adrenalin und den Aufbau von Glückshormonen – wie Serotonin. Andererseits hat Nordic Walking bei gemeinsamer Durchführung mit der Familie oder mit Freunden, Bekannten oder Kolleginnen/Kollegen auch positive Effekte auf die soziale Komponente.

Da der gesundheitliche Nutzen nur bei korrekter Ausführung der Technik erzielt werden kann, sollte die richtige Nordic Walking-Technik unter Anleitung von geschulten TrainerInnen erlernt werden.



---

**HABEN SIE INTERESSE AN BEWEGUNGSANGEBOTEN DER BVAEB U.A. ZUM THEMA „NORDIC WALKING“?**

BVAEB Gesundheitsförderung, Catherine Fandl  
MA, Grieskai 106, 8020 Graz, Tel: 050405/25770  
Mail: [graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.sv.at](mailto:graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.sv.at)

---





## Unsere Schatzkiste – Praxisbeispiele aus den Kindergärten: **DER GRÜNE GEDANKE IM KINDERGARTEN ROHRBACH a.d.L.**

"Viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht dieser Welt verändern!" Mit diesem Leitsatz hat der Kindergarten Rohrbach an der Lafnitz im Kindergartenjahr 2019/20 das Projekt "Der grüne Gedanke" umgesetzt. Das Projekt dauerte 3 Wochen und umfasste vor allem die Schwerpunkte Kräuter und deren Wirkung kennen- und verarbeiten lernen, sowie auch das Recyceln von Alltagsmaterial. Den Kindern wurde das Projekt bei einer Kinderkonferenz vorgestellt und erklärt.

Die erste Projektwoche befasste sich mit dem Kennlernen der verschiedenen Kräuter: Salbei, Basilikum, Rosmarin und Thymian. Jeden Tag wurde eine Kräutersorte besprochen. Im Gespräch mit den Kindern wurde ihnen erklärt wie sich das Essen bzw. Trinken dieser Kräuter positiv auf die eigene Gesundheit auswirkt.

In der zweiten Woche lag der Fokus auf dem Schwerpunkt Recycling. Gemeinsam mit den Kindern wurde das Atelier zu einer

Papierschöpf Werkstatt umgestaltet. Die Kinder lernten den Prozess des Papierherstellens vom Anfang bis zum Schluss kennen. Bei der Herstellung wurden dem selbstgeschöpften Papier Kräutersamen beigefügt, sodass dieses als „Saat-Band“ verwendet werden kann.

Die dritte Projektwoche beschäftigte sich mit dem Herstellen von Karten für Zuhause. Für die Herstellung der Karten wurden aus dem selbstgeschöpften Papier (inkl. Samen) Herzen ausgeschnitten und auf einen Karton, welcher mit den Kräuterzeichnungen der Kinder bedruckt war, geklebt. Die Karten durften die Kinder mit nach Hause nehmen und in ihren eigenen Gärten Zuhause einpflanzen. Dadurch konnten die Kinder den Kräutern beim Wachsen zusehen und diese später auch ernten.

Am Ende des Projekts konnte das Kindergarten team positiv zurückblicken und freute sich, dass den Kindern ein nachhaltiger Umgang mit den Ressourcen im Alltag auf diese Weise erfolgreich vermittelt werden konnte.



© Kindergarten Rohrbach a.d.L.





Wissenswertes zu:

## ERNÄHRUNG & ZAHNGESUNDHEIT



### Die Schätze des Gemüsegartens

(Tipps von Ingrid Pöllabauer BSc / Diätologin bei der Österreichische Gesundheitskasse)

Endlich können die ersten Erträge aus den heimischen Gärten geerntet werden. Das frische Gemüse schmeckt nicht nur hervorragend, sondern versorgt uns auch mit wertvollen Gesundheitsmachern. Diese stärken unseren Körper von Innen und kämpfen gegen lästige Krankheitserreger an. 3 Portionen Gemüse am Tag sind ideal, um unseren Körper gut zu versorgen. In der warmen Jahreszeit, wo im Garten alles sprießt und wächst, kann man wahrlich aus dem Vollen schöpfen und sich Querbeet durchnaschen. Psst, auch für „Gemüse-Verweigerer“ hat das selbst geerntete Gemüse meist einen speziellen Zauber und wird lieber probiert.



© Fotolia / Husniyya

### Kunterbuntes Knabbergemüse mit Kräuterdip

#### Zutaten Knabbergemüse:

z.B. Kohlrabi  
Radieschen  
Karotten  
Gurken  
Paprika  
Tomaten



#### Zutaten Kräuterdip:

½ Becher Topfen  
½ Becher Joghurt  
frisch geerntete Kräuter wie Petersilie,  
Schnittlauch, Basilikum

#### Zubereitung:

Das Gemüse gründlich waschen und bei Bedarf schälen. Die einzelnen Gemüsesorten in Streifen, Scheiben oder Würfel schneiden und nach Lust und Laune auf einen Teller legen (z.B. in Form einer Sonne).

Für den Kräuterdip Topfen und Joghurt verrühren. Die Kräuter unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Die gehackten Kräuter mit der Topfen-Joghurt-Masse verrühren und den Dip gemeinsam mit dem Knabbergemüse genießen.

Viel Spaß beim Ernten und Ausprobieren!





## Elektrische Zahnbürsten

(Tipps von Andrea Goriupp, MSc, BEd /Abteilung Zahngesundheit bei Styria vitalis)

**Elektrische Zahnbürsten** können ab dem ersten Milchzahn verwendet werden. Sie eignen sich auch für (Klein)Kinder und können die Zahnpflege spürbar verbessern und erleichtern. Die Putzdauer – bei richtiger Anwendung und gleichem Putzeffekt – liegt bei elektrischen Zahnbürsten etwas niedriger als bei Handzahnbürsten. Trotzdem ist die klassische Handzahnbürste für Kinder ein wichtiges Utensil, da die Motorik durch die selbstständige Putzbewegung weiterentwickelt werden kann.

Wird die elektrische Zahnbürste verwendet, sollte auf eine **KINDERzahnbürste mit kleinem, weichen Bürstenkopf** geachtet werden (Altersempfehlungen nach Angaben der Hersteller!). Auch hier soll immer nach der **KAI-Methode** geputzt

werden, um keine Zahnfläche zu vergessen. Zuerst die Kauflächen, dann die Außenseiten und Innenflächen der Zähne putzen.

Je kleiner die Kinder, desto eher gehört die elektrische Bürste noch in Elternhand. Allgemein empfiehlt es sich darauf zu achten, was den individuellen Fähigkeiten des eigenen Kindes entspricht. Manche Kinder können früher gut mit einer elektrischen Zahnbürste umgehen, manche brauchen vielleicht noch etwas länger eine intensivere Unterstützung durch die Elternhand.

Eltern sind auch im Bereich der Zahngesundheit wichtige **VORBILDER** für ihre Kleinen! 😊

**Tipp:** In der Früh die Handzahnbürste verwenden und am Abend mit der elektrischen Bürste putzen! 😊  
Das Nachputzen durch die Eltern wird bis zum 10. Lebensjahr empfohlen.





## Elterntipp: URLAUB AUF BALKONIEN

Der Sommer ist da und die Ferien stehen vor der Tür. Doch in diesem Jahr wird die lang ersehnte Urlaubszeit für viele Familien anders sein als gewohnt. Mehr Menschen werden ihren Urlaub in Österreich, auch im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park verbringen.

Ein Urlaub mit Kindern zuhause kann aber ebenso entspannend und abwechslungsreich sein. Wie wäre es z.B. mit Hüpfspielen? **Springen** ist eine elementare Bewegungsform und stärkt den Muskel- und Knochenaufbau, den Gleichgewichtssinn und das Herz-Kreislaufsystem. Deshalb haben wir Ideen für aktive Hüpfspiele für den „Urlaub auf Balkonien“ gesammelt:

**Trampolinspringen** im Gartentrampolin macht Kindern einen Riesenspaß. Ab etwa drei Jahren, wenn Kinder beidbeinig abspringen können, ist Trampolinspringen ohne erhöhtes Verletzungsrisiko möglich. Bevor Kinder im Trampolin springen, sollten sie deshalb z.B. den Hasensprung oder das Froschhüpfen beherrschen.

Damit keine Unfälle passieren, sollten diese **Regeln** befolgt werden (aus dem Buch „Sicher Trampolinspringen“ von Dieter Hayn und Pia Zottmann, 2019, Meyer & Meyer Verlag):

### Die 10 Trampolinregeln:

1. Immer nur einer auf dem Trampolin
2. Kein Springen von Kindern unter drei Jahren
3. Federpolsterung und Sicherheitsnetz anbringen

4. Das Trampolin regelmäßig auf Schäden prüfen
5. Das Trampolin auf ebener und stabiler Fläche aufstellen
6. Keine Gefahrenquellen rund ums und auf dem Trampolin
7. Nicht mit Schuhen springen
8. Saltos nicht ohne professionelle Hilfe probieren
9. Kinder nur unter Aufsicht springen lassen
10. Mit Verstand und Respekt auf dem Trampolin springen

Wer keinen Platz für ein Trampolin hat oder kostengünstigere Springspiele bevorzugt, findet vielleicht Gefallen an diesen Spielen (aus der eigenen Kindheit):

Für das **Tempelhüpfen** braucht man nur eine asphaltierte oder gepflasterte Fläche, eine Straßenkreide und einen Stein.

>>[Eine Spielanleitung finden Sie hier.](#)

Können Sie sich noch an **Gummitwist** (Gummihüpfen ☺) erinnern?

>>[Informationen dazu finden Sie hier.](#)

In einer kleinen Sammlung von Hüpfspielen dürfen natürlich auch **Sackhüpfen** und **Seilspringen** nicht fehlen. Bei der „**Welle**“ wird ein langes Seil von zwei Erwachsenen locker gespannt und wellenförmig bewegt. Die Kinder können durchlaufen oder darüber springen.

>>[In diesem Video für den Sportunterricht wird \(ca. ab der Hälfte\) die Welle erklärt.](#)

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!





## TIPPS. LITERATUR UND KURZMITTEILUNGEN



### beWERTEN

(WERTEvoller Impuls von Mag. Silvia Adam-Scheucher / Evolutionspädagogin und Coach bei Styria vitalis)

In unserer Gesellschaft wird immer öfter über Werte diskutiert. Aber **was genau sind Werte** und warum ist Wertebildung bereits im Kindergarten so wichtig?

Um diesen Diskurs im Kindergarten weiterhin zu fördern, wollen wir auch in diesem Newsletter einen WERTEvollen Beitrag „liefern“.

Diesmal zum Thema **beWERTEN**:

**Das Gleichnis von 5 Blinden und einem Elefanten** (nach einer buddhistischen Weisheit):

Als einst ein König die Blinden seines Reiches einen Elefanten betasten ließ, beschrieb ein jeder diesen auf seine Weise.

So meinte der eine, der den Rüssel umfing, dass dies eine Schlange und der Stoßzahn ein Schwert sei. Ein anderer umfasste ein Bein und dachte, es sei der Stamm eines Baumes, während sein Nachbar das Ohr für ein gewaltiges Kohlblatt hielt. Jener, der das Schwänzchen befühlte, glaubte, einen Wurm zu greifen, und dem Fünften schien die rissige Haut eine Felswand zu sein.

Alles zusammen aber war es ein Elefant. So machte ein jeder seine eigene Erfahrung und fand seine eigene Wahrheit. Auch Sehende erkennen oft nur Teilwahrheiten und sind der absoluten Wahrheit gegenüber blind.

Man spricht in diesem Zusammenhang von der subjektiven Wirklichkeit und subjektiven Wahrheit. Diese entsteht durch eine sogenannte Wahrnehmungsbrille (= Wahrnehmungsfilter). Wir können sie nicht abnehmen, wir können uns nur bewusst machen, dass wir diese Brille tragen. (Denken Sie an die rosarote Brille des Verliebtseins, oder den Tunnelblick in einer Stresssituation).

Für eine gelungene Kommunikation und ein gutes, gesundes Miteinander ist das Beachten dieser Wahrnehmungsbrille hilfreich. Vielleicht denken Sie bei einer nächsten Teambesprechung, bei einem Elterngespräch oder einer herausfordernden Situation mit Kindern an das Gleichnis der 5 Blinden und den Elefanten! 😊



© Styria vitalis

Dieser Beitrag wird anlässlich der steiermarkweiten Fortbildungsreihe „Eigene Wertehaltung als Basis des pädagogischen Handelns und Empathiefähigkeit als Kompetenz“ veröffentlicht.

Das Netzwerk „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ organisiert jährlich in Kooperation mit der Fachabteilung 6 des Landes Steiermark – Referat Kinderbildung und -betreuung – ein Fortbildungsangebot und verbindet dabei Themen des BildungsRahmenPlans mit Gesundheit bzw. Gesundheitsförderung.



## Buchtipps – Das Veggie-Kochbuch für die Kita

Immer mehr Kindergärten entschließen sich dazu, selbst frisch für die Kinder zu kochen. Das Kochbuch von Dagmar von Cramm ist ein guter Begleiter, der alle Fragen rund um vegetarische Kinderkost beantwortet. Rezepte mit cremigen, milden und kleinteiligen Gerichten, kindgerechten Speisennamen wie „Piratenpasta“ oder „Schneewittchen-Schmarrn“ und ansprechenden Fotos, machen Appetit auf gesunde Gerichte. Bei allen Rezepten werden offizielle Ernährungsempfehlungen berücksichtigt sowie vegane, lactose- und glutenfreie Varianten mitgedacht. Die Rezepte sind in Frühstück, warmes Mittagessen und schnell gemixte, flexible Mittagsgerichte eingeteilt. In einem 4-wöchigen Speiseplan werden die Gerichte

abwechslungsreich zusammen-gestellt. Tipps für Einkauf, Lagerung, Hygiene und den Ersatz tierischer Zutaten mit pflanzlichen Alternativen runden den Inhalt ab. Ein rundum gelungenes Kochbuch.



Das **Veggie-Kochbuch** für die Kita ist 2017 im **Herder Verlag** erschienen. Das Buch ist sehr praxisbezogen und geht speziell auf die Bedürfnisse von Kindergärten ein. Es wird von einem Kindergarten unseres Netzwerks, der selbst frisch kocht, sehr empfohlen!





## TERMINAVISO



### Allgemeine Information zu Terminen des Netzwerks

Aufgrund von Corona mussten einige Termine verschoben bzw. abgesagt werden!

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Veranstaltungen des Netzwerks auf unserer Website unter <https://www.gesunder-kiga.at/index.php/termine/termine-vom-netzwerk> !

Die Termine werden laufend aktualisiert!

### IMPRESSUM

Medieninhaber  
und Herausgeber:

Kontaktdaten:  
Homepage:  
Angaben zur Offenlegung gem. §25  
MedienG unter:  
Fotonachweis:



Österreichische Gesundheitskasse

Haidingergasse 1  
1030 Wien  
Telefon: 050 766 / 15 1946  
Fax: 050 766 / 15 661946  
[gesunder-kiga@oegk.at](mailto:gesunder-kiga@oegk.at)  
[www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)



Styria vitalis

Marburger Kai 51  
8010 Graz  
Telefon: 0316 / 822094-56  
Fax: 0316 / 822094-31  
[gesunder-kiga@styriavitalis.at](mailto:gesunder-kiga@styriavitalis.at)  
[www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)  
[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

© Kindergarten Frauental, Kindergarten Floing, Inge Zelinka-Roitner, BVAEB,  
Kindergarten Rohrbach a.d.L., Fotolia / Husniyya, ÖGK, Styria vitalis

VOM NEWSLETTER ABMELDEN

