

HANDOUT

zum 8. Netzwerktreffen
„Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“



Sandra Fuchsbichler – Umweltpädagogik

Frau Fuchsbichler stellt in folgendem Video ihre Ansätze und Angebote für den Kindergarten zum Thema Umweltpädagogik vor:

- https://youtu.be/Wenkbhb4j_I
- <https://foto7.at/nxcloud/index.php/s/7S67n3CqdZL2z2F> (MP4)

Kontakt: Sandra Fuchsbichler | Rittisstraße 3b, 8670 Krieglach | 0676 / 5951539 | sandra@tokala.at

Petra Lumu – Wilde Pädagogik & Natürliche Lebenskunst

Meine neue Webpage www.petalumu.at wird demnächst online gehen. Ich arbeite aktuell mit meinem Team an Fortbildungsmodulen und Videos zum vorgestellten Ansatz.

Unter lumu@lifeearth.at kannst du dich für meinen Newsletter anmelden. Weiters findest du mich auch auf Facebook, und auf www.herzreise.at

Ich freue mich mit dir in Kontakt zu bleiben.
Herzliche Grüße, Petra Lumu

VIVID (Barbara Meixner) – Suchtprävention

Buchtipps:

- Wann hab ich eigentlich genug. Geisler, Dagmar. 2014
- Heute bin ich. van Hout, Mies. 2015
- Keine Zeit für Marmelade. Ruck-Pauquè, Gina. 2017
- Bruno hat 100 Freunde. Pirrone, Francesca. 2018
- Der TV-Gucki: oder Über den richtigen Umgang mit Fernsehen und Computerspielen. Spathelf, Bärbel. 2005

Fortbildung:

VIVID - Elternbildungsveranstaltungen zum Thema „**Über Medien reden**. Herausforderungen und Chancen im digitalen Familienalltag“.

→ Die Durchführung ist auch ONLINE möglich.

Kontakt: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention | Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz | 0316/82 33 00 - DW 82 | www.vivid.at

Kinderbüro (Thomas Plautz) – Kinderrechte

Wir begleiten Kinder und Erwachsene dabei, einen kindgerechten Alltag zu gestalten und informieren und beraten dafür rund um das Thema Kinderrechte.

Kontakt: Kinderbüro – die Lobby für Menschen bis 14 | Karmeliterplatz 2/3, 8010 Graz | 0316/90 370 - 180 | office@kinderbuero.at | <https://kinderbuero.at>

Die Generation Digital - Infozettel

Literaturtipps

Ingrid Brodnig: Hass im Netz

Harald Welzer: Selbst Denken. Eine Anleitung zum Widerstand.

Allain de Botton : Die Nachrichten. Eine Gebrauchsanweisung

Shoshana Zuboff: Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus

Infos & Links

Übersicht über meinen Google Account (inklusive Suchhistorie und Datenschutzeinstellungen):

<https://myaccount.google.com>

Anleitungen um Smartphone und Apps abzusichern: <https://www.saferinternet.at>

Apps

Smartphone Nutzungsdauer zur Selbstreflexion:

Android / Windows / Mac: Rescue Time Management oder Digital Wellbeing (Google)

iPhone / iPad / Mac: Bildschirmzeit (bereits vorinstalliert)

Tools

Verschlüsselter Messengerdienst als Alternative zu WhatsApp: <https://www.signal.org>

Werbelocker

Für Windows / Mac / Linux: www.ublock.org

Für iPhone und iPad: 1blocker - <https://1blocker.com/>

Für Android: Firefox + uBlock Plugin

Beratung & Information

SaferInternet – <https://www.saferinternet.at>

Rat auf Draht – <https://www.rataufdraht.at>

Internet Ombudsmann - <https://www.ombudsmann.at/>

Gewaltschutzzentren - <http://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at/>

Studien

Jugend-Medien-Studie: <https://www.edugroup.at/innovation/forschung/jugend-medien-studie.html>

Safer Internet: <https://www.saferinternet.at/studien/>

BLIKK-Studie: <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressekontakt-und-mitteilungen/2017/2017-2-quartal/ergebnisse-der-blick-studie-2017-vorgestellt/>

Rechtliche Rahmenbedingungen

Kinderpornographieparagraph

Gesetzestext:

<https://www.ris.bka.gv.at/NormDokument.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10002296&Artikel=&Paragraf=207a&Anlage=&Uebergangsrecht=>

Information & Details: <https://www.saferinternet.at/sexualitaet-internet/>

Cybermobbing & Cyberstalking

Gesetzestext:

<https://www.ris.bka.gv.at/Dokument.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Dokumentnummer=NOR40177258>

Information & Details: <https://www.saferinternet.at/cyber-mobbing/>

Recht am eigenen Bild

Gesetzestext:

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10001848>

Information & Details: <https://www.saferinternet.at/datenschutz/#c1927>

Unsere Kinder in der digitalen Welt – Potential statt Panik

Eltern-Guide: Verstehen ist besser als Verboten

Welche Apps und Spiele sind bei den Kids gerade „in“ und weswegen? Wann ist es wichtig, Grenzen zu setzen? Und wo braucht es mehr Verständnis statt Kontrolle?

Für die sogenannten Digital Natives ist die virtuelle Welt ein normaler Teil ihrer Lebensrealität. Für die Eltern, meist noch ohne Smartphone aufgewachsen, stellen sich häufig Fragen zum „richtigen“ Umgang mit dem Nutzungsverhalten ihrer Kinder. Digitale Kompetenz ist wesentlich. Lukas Wagner, Medienpädagoge und selbst Vater einer Tochter, ist mit den Fragen von Eltern vertraut. Praktisch und humorvoll bietet Wagner pädagogisch wertvolle Tipps und einen Überblick zu neuen Technologien, Apps und Sozialen Netzwerken. Er thematisiert Internetsucht und Cybermobbing. Und er lenkt den Blick auch auf neue Potenziale: professionelles Gaming und selbstgesteuertes Lernen über Videos als ernstzunehmende Entfaltungsmöglichkeiten.



»Digitalisierung ist unser Alltag geworden und demzufolge das Virtuelle die neue Realität in der Erlebenswelt unserer Kinder. Lukas Wagners Buch ist ein angenehm zu lesender und angstnehmender Ratgeber für Eltern und erziehungsanleitende Personen, die einen praktizierbaren Kurs zwischen medialer Faszination, Begleitung und Begrenzung suchen, um Kindern gute WeggefährtInnen zu sein.« **Anna Steger, Kinder- u. Jugendpsychotherapeutin**

Erhältlich überall wo Bücher verkauft werden!

Kontakt & Anfragen

Lukas Wagner, MSc

Psychotherapeut, Medienpädagoge, Sexualpädagoge. Psychotherapeutisch tätig in freier Praxis in Graz. Arbeitsschwerpunkte: Jugendliche, junge Erwachsene, neue Medien und digitale Lebenswelten. Vorträge zu Digitalisierung, digitalen Lebenswelten, Neue Medien in Schulen, Unternehmen und Vereinen und den Auswirkungen von Neuen Medien auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien.

+43 677 617 37 192

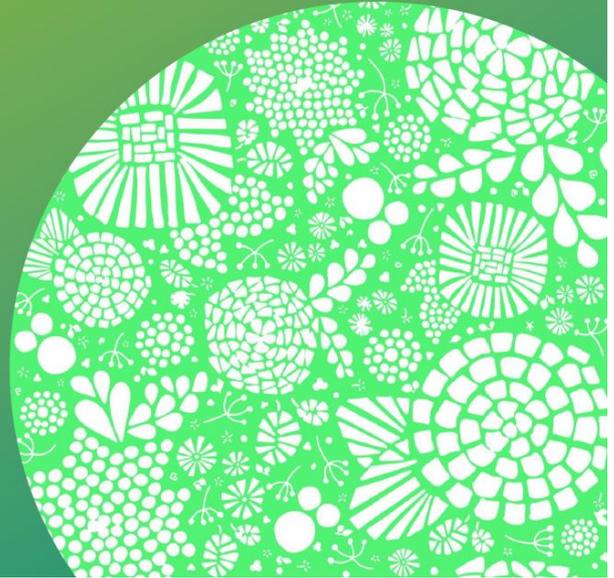
www.lukas-wagner.at

hallo@lukas-wagner.at



HANDOUT SENSORISCHE INTEGRATION

Netzwerktreffen Gesunder
Kindergarten



P.P. Bettina B. Brencic

- Praxis für Praktische Pädagogik/Evolutionspädagogik-
Sensorische Integration
- Ausbildungs- und Standortleitung Evolutionspädagogik
Stmk
- Massage- Institut
- Referentin von ÖGK und Styria Vitalis- Gesunder
Kindergarten

WAS ist Sensorische Integration?

- Durch das Sammeln vieler **unterschiedlicher Reize** aus den verschiedensten Sinnesbereichen lernen wir unseren Körper kennen und einschätzen.
- Diese **Erfahrungen** müssen mit **Bewegung verknüpft werden**. Nur so können wir unsere Umwelt richtig wahrnehmen und können angemessen auf sie reagieren.

In der Sensorischen Integration unterscheiden wir:

- NAHSINNE: TAKTILES SYSTEM(tasten), KINÄSTHETISCHES SYSTEM(Eigenwahrnehmung) UND VESTIBULÄRES SYSTEM(Gleichgewicht)
- FERN SINNE: RIECHEN, SCHMECKEN, HÖREN, SEHEN
- EIN GUTES ZUSAMMENSPIEL ALLER SINNE- IN VERBINDUNG MIT BEWEGUNG BILDET DIE VORRAUSSETZUNG FÜR HÖHERE FUNKTIONEN:
!!!! Sprache, kognitive Leistungen, Lesen, Schreiben, Rechnen und emotionale Stabilität!!!!

+
•

○ Durch die SI der Basissinne (Tastsinn, Eigenwahrnehmung, Gleichgewicht) können wir unseren Körper deutlich wahrnehmen:

- **Ziel:**
 - Eigenwahrnehmung verbessert sich und dadurch erfahren wir Wohlbefinden und Lebendigkeit!
Wir können auf verschiedene Kompetenzen zugreifen:
Ruhiges, sicheres Bewegen, Neugierde entwickeln, welche es uns ermöglicht die Welt zu erfahren /erproben, sowie auch das selbständige einräumen einer Reizverarbeitungspause- also zugreifen zu können auf einen körperlichen und räumlichen Rückzug.
Den Unterschied von Anspannung und Entspannung erkennen (die Gelegenheiten erkennen: wann ist Konzentration gefragt und wann Entspannung- ein Gefühl für Nähe und Distanz entwickeln)
 - wir erleben Freude und Zufriedenheit im Miteinander Sein, welches durch das Wahrnehmen des eigenen Körpers, des 3 dimensionalen Raumes und der dadurch entstandenen sensorischen Erfahrungen als sensorisches Feedback integriert werden kann.
- Der Grundstein für jegliches Lernen ist gelegt!!!

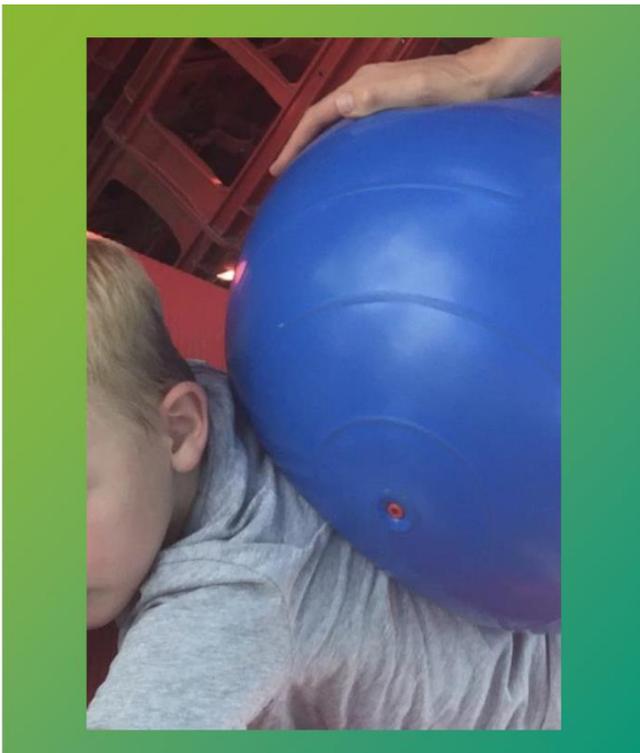
Warum ist Bewegung wichtig?

Unsere Sinne (Sensorischen Systeme) stellen durch Bewegung UNTERSCHIEDE fest:

- wir bewegen uns selbst (Aufrichtung gegen die Schwerkraft)
- Bewegung kommt aus der Umwelt (aufgehoben, geschaukelt,...)

→→ dadurch entsteht ein sensorisches Feedback! ← ←

- Kinder welche **Probleme mit dem Spüren** haben zeigen meist auch in **der motorischen Entwicklung Probleme**.
- Kinder mit **Problemen in der motorischen Entwicklung** zeigen meist auch **Probleme in der Sinnesverarbeitung**.
- => manche bewegen sich sehr viel um sich sicher spüren zu können
- => manche bewegen sich sehr wenig - da sie ansonsten aus dem Gleichgewicht kommen



ReizSucher- ReizVermeider

TAKTILES SYSTEM- Tastsinn:
(mit allen anderen Sinnen seeeeeehr eng verbunden)
Ü: Unterschied Berührung – Tiefenwahrnehmung

- Reizsucher – bevorzugen starke Reize
Sie wollen nicht vorsichtig angefasst werden, sondern klar, fest und eindeutig
- Reizvermeider – taktile Abwehr, will nicht angefasst werden
Gegenstände zwischen Kind und uns helfen, Vertrauen aufzubauen



Pädagogischer Input

- Wenn das Kind mit seiner Wahrnehmungsübung fertig ist, können wir einen zusätzlichen Reiz setzen indem wir ihre Hände, langsam und fest von Rasierschaum (zb.) befreien. Auch im vorbereitetem Wasser waschen wir auf die selbe Weise ihre Hände. Jeden Finger einzeln, langsam und mit Tiefenwahrnehmungs- Druck. Das selbe beim Abtrockenen.



Jegliches Verhalten hat einen Grund:

Ruhelosigkeit, Schüchternheit, Unsicherheit, kraftvolles agieren, beißen, verstecken, Distanziertheit, Distanzlosigkeit, Ängste, Kasperln, laut sein, wenig empathisch sein,.....

- Lernen wir Kinder zu beobachten, zu lesen und Impulse gezielt zu setzen.

!!!Danke für ihre Aufmerksamkeit!!!

!!!Bei Interesse für ihren Kindergarten, bitte gerne bei der Betreuungsperson von ÖGK oder Styria Vitalis melden!!!



Grob- Feinmotorik: Verzögerungen

- Alle Grundbewegungsarten der körperlichen Aufrichtung sollten nochmal- oder erstmals erfahren werden. Möglichkeit dazu bieten!!! Ausgelassenes kann nachgeholt werden(zb. Krabbeln)
- Konzept der evolutiven Aufrichtung-
Evolutionpädagogik

WALDPÄDAGOGIK

Verbunden sein im Wald

Wer ich bin



Marietta Rothwangl

- Aufgewachsen auf einer biologischen Land und Forstwirtschaft in der Stmk.
- Kindergarten- Montessori u. Waldpädagogin
- Gründung und Leitung des integrierten Waldkindergartens „Raum für Entfaltung“ in Bad Vöslau
- Waldpädagogische Führungen mit Kindern zwischen 5 und 15 Jahren
- Im Aufbau eines Green Care Ortes in Kriegloch für Naturliebende, Ruheanwärter und Menschen die sich zum Thema Natur Fortbilden wollen
- Referentin an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik
- Begleitung für Kindergärten zu unterschiedlichen Naturthemen

WALDverbindung

- World Wide Web vs. Wood Wide Web
- Unterirdisches Pilzgeflecht gibt Signale und Informationen an Bäume weiter
 - Wie Bäume plaudern? Botenstoffe (Terpene) werden ausgesandt
 - Chemische Reaktionen setzen Duftstoffe frei und geben somit Informationen weiter
 - Wald ist, eine sich ständig austauschende Gemeinschaft

..und wie wir davon profitieren

- Aufenthalte im Wald entspannen nachweislich das Herz-Kreislaufsystem
- Beugen chronischen Erkrankungen vor
- Botenstoffe aktivieren Killerzellen unseres Immunsystems und stärken es somit
- Entschleunigt, entspannt, beruhigt
- Lässt uns im Augenblick verweilen
- Wir erleben uns als kleinen Teil von etwas ganz Großem

Kinder und Verbundenheit

- Verbundenheit ist ein elementares Grundbedürfnis von Menschen
- Um emotionale Bindungen erleben zu können, brauchen Kinder Pflanzen, Tiere, Menschen
- Bindung braucht Sicherheit, Zeit u. Vertrauen
- Wald vermittelt Kindern u.a. Sicherheit und Stabilität, trotz Veränderung (Jahreszeiten)
- Verbundenheit schafft Urvertrauen und Urvertrauen
- Verbundenheit

Verbunden sein



Was Waldpädagogik beitragen kann

- *bietet Möglichkeiten des Waldaufenthaltes*
- *Wissensvermittlung über das Ökosystem Wald*
- *Schafft Verbundenheit*
- *Ist Turnsaal, Shoppingcenter, Sprach- Lern-Entspannungsraum und Kreativarteller in Einem*
- *Bietet für jede Entwicklungsstufe die richtige, vorbereitete Umgebung*
- *Stärkt das Individuum und das Soziale Miteinander*
- *Ist „Sprach-, Bewegungs-, und Sozialtherapeut“*

Was braucht es dafür?

- Ein geeignetes Waldstück, Grünfläche, Park, o.ä., das leicht zu erreichen ist
- Naturbegeisterte, vertrauensvolle Pädagogen/innen
- Freiraum für die Kinder
- Eine transparente Kommunikation mit den Eltern
- Gute Beobachtungsgabe, um die Interessen, Herausforderungen der Kinder zu sehen und aufzugreifen
- Klare Regeln und Grenzen
- Evtl. Bestimmungsbücher, Seile, Schnitzmesser, Matten, u.ä.



Vorbereitungen und Planung eines Waldtages

- Alter der Kinder (Familiengruppe, Kleinkindgruppe, Nachmittagsgruppe)
- Gruppengröße
- Zeitliche Vorgaben
- Anfahrtswege und Zeiten
- Betreuungspersonen
- Fixer Waldplatz, Park, Grünfläche, öffentlicher/privater Wald
- Wetter, Kleidung, Jause/Mittagessen
- Gefahrenquellen

Ideen und Anregungen für den Kindergarten

- Räuchermischung aus Harz, Fichtennadeln, Haselnussblätter und Moos
- Adventskalender mit Zaubernüssen
- Kastanien und Efeuseife
- Zaubertrunk-Waldoxymel
- Wald-und Wiesensalbe
- Waldschatzmobile

Nutzen Sie die Kraft des Waldes



NATUR HEISST LEBEN

www.nahele.at



Marietta Rothwangl
Fortbildungen für Pädagogen/innen
Altes Wissen neu entdecken – Seminar, Workshops, Kurse
www.nahele.at
info@nahele.at
0680 2485616

Zaubertrank- Fichtennadeloxymel

ca. 5 Fichtenzweigerl
Honig
natürtrüben Apfelessig

Die Kinder suchen sich im Wald ein paar Fichten die gesund sind und möglichst nicht an einer Straße stehen. Ernte nun ca. 5 kleine Zweige (die äußersten). Nun können die (älteren) Kinder die Nadeln vom Zweig zupfen und auf einem Schneidbrett zu sammeln. Die Nadeln können nun geschnitten werden und danach in einen Cutter/Smoothie Maker oder ähnlichem gegeben werden. Der Honig wird mit dem Apfelessig durch rühren gut vermischt. Nun könnt ihr das Honig-Essig Gemisch zu den Nadeln in den Smoothiemaker schütten und es mixen. Es sollte gut gemixt werden und evtl genau in dieser Form 1 Woche lang noch in Glasflaschen im kühlen Raum gelagert werden. Regelmäßiges schütteln nicht vergessen. Dann das ganze durch ein Sieb seien und in Glasflaschen füllen. Mit Wasser verdünnt (wie ein Sirup) habt ihr nun den perfekten Zauberdrank der Knochen stärkt. ACHTUNG! Ist nicht als Getränk das man in Massen Trinken soll, gedacht! Täglich ein Glas, unterstützt das Oxymel die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Eltern.

Wald und Wiesensalbe

1 L neutrales Öl
Eine Handvoll Wald-und Wiesenkräuter (Tannennadel, Moose, Maiwipferl,..)
1 TL Salz
Bienenwachs (für 100 g Öl braucht ihr 10g Bienenwachs)

Kräuter zerkleinern und mit Salz in einen Topf geben. Mit dem Pürierstab einmal mixen. Einmal aufkochen lassen (ACHTUNG! Das Öl darf nur leichte Blasen schlagen, nicht blubbern!!!). Danach zurückdrehen und ca. 15 Minuten bei minimaler Temperatur ausziehen lassen. Die Kräuter abseihen und in mit Bienenwachs versehen. Nicht mehr köcheln lassen, sondern nur schmelzen. In mit Alkohol (40%iger) geschwenken und damit desinzierten Gläser abfüllen

Waschmittel aus Kastanien und Efeu:

Sammelt Kastanien und/oder Efeublätter (bei den Efeublättern, je Älter desto besser d.h. Eher dunkelgrüne, starrere Blätter). Zerkleinert die Kastanien mit einem Hammer (Kinder lieben diese Arbeit), sodass die Schale aufspringt. Efeublätter müsst ihr nur schneiden (ca. 10 Stk). Gebt nun 5 Kastanien in ein Schraubglas, mit ca. 250 ml Wasser und schüttelt es kräftig, bis ein Schaum entsteht. Nun könnt ihr diese Seife abseihen, und als Seife zum Händewaschen, Geschirr spülen, uvm.verwenden. Absolut hautverträglich und biologisch abbaubar.

Waldschatzmobile

Sucht euch mit den Kindern gemeinsam einen besonderen Stock, Länge ca. 1m. Jedes Kind darf nun seinen ganz persönlichen Waldschatz suchen. Alle Schätze werden auf einer Schnur aufgefädelt, umwickelt, festgemacht und dann an den ein Meter langen Ast befestigt. Mit Kluppen auf denen der Name des jeweiligen Kindes steht dessen Schatz dort hängt, kann das Mobile noch zusätzlich beschriftet werden. Findet einen Schönen Platz im Gruppenraum.

Räucherwerk aus Harz, Nadeln, Moos und Rinde

Bei einem Waldausflug können die Kinder Baumharz (hart) von Nadelbäumen, die Verletzungen haben einfach herunter nehmen. Nadel von unterschiedlichsten Bäumen sammeln, Nadeln von Ästen entfernen und im Backofen oder auf Dörrgerät trocknen. Ebenso kann verschiedenstes Moos, Haselnussblätter, Walnussblätter u.ä. getrocknet werden. Dann alles gemeinsam in einen Cutter geben und klein hacken. In kleine Gläser füllen und auf Holzofen oder Räucherkohle legen und genießen.

Adventkalender aus Zaubernüssen

Adventkalender aus Nussschalen: Walnüsse im Herbst knacken und Schalen aufbewahren. So gut als möglich, ganze Hälften. Alternativ könnt ihr auch bei einem Waldausgang Ausschau halten, nach leeren Nussschalen, die Tiere übrig gelassen haben, oder unter Bäumen liegen und diese sammeln.

Adventkalender 1: In die Hälfte der Nussschalen wird z.B. ein kleiner, besonderer Glasstein hineingelegt, oder ein Holzperle, oder etwas ähnliches. Dann werden die zwei Nussschalenhälften mit Holzleim bestrichen und zusammengeklebt. Jeden Tag darf ein Kind eine „Adventsnuss“ öffnen. Am 24.12., wenn alle Nüsse geöffnet sind kann gemeinsam ein Bild gelegt, geklebt oder eine Kette gefädelt werden.

Adventkalender 2: Die Nusshälften werden mit Bienenwachs befüllt und in der Mitte ein Docht platziert. Täglich wird ein Nussschalenlicht entzündet. Wenn ihr ein Gewässer in der Nähe habt, könnt ihr die Schwimmnuss auch angezündet hinunterfließen lassen (verwendet dafür einen Baumwolldocht der biologisch abbaubar ist).

Buchtipps

Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald
von Clemens G.Arvey
Edition A Verlag, ISBN 978-3-99001-113-3

Wie Kinder heute wachsen – Natur als Entwicklungsraum
von Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther
Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-85953-2

Kind und Natur
Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung
von Ulrich Gebhard
ISBN 978-3-658-01804-7

Filmtipp

Die geheime Leben der Bäume – Peter Wohlleben

Waldpädagogen/innen finden:
www.waldpaedagogik.at

Umweltschutz

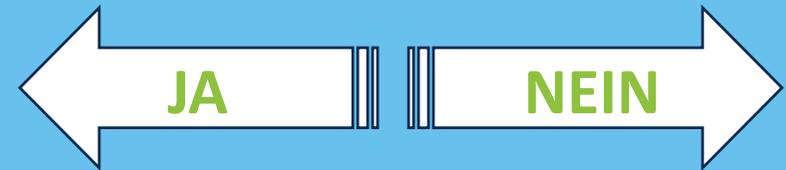
Klimaschutz im Kindergarten



Stefanie Greiter
Klimabündnis Steiermark
Online aus Weiz, 23.11.2020

Quelle: NASA

Kennen Sie das Klimabündnis?



Das Klimabündnis...

- ist eine globale Partnerschaft zum Schutz des Weltklimas zwischen...

... den europäischen Städten und Gemeinden und...

... den indigenen Völkern der Regenwälder im Amazonasgebiet

Global denken – lokal handeln.

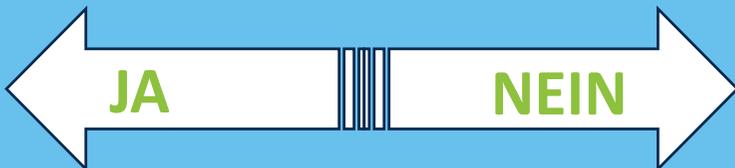


Klimabündnis Mitglieder (Stand November 2020)

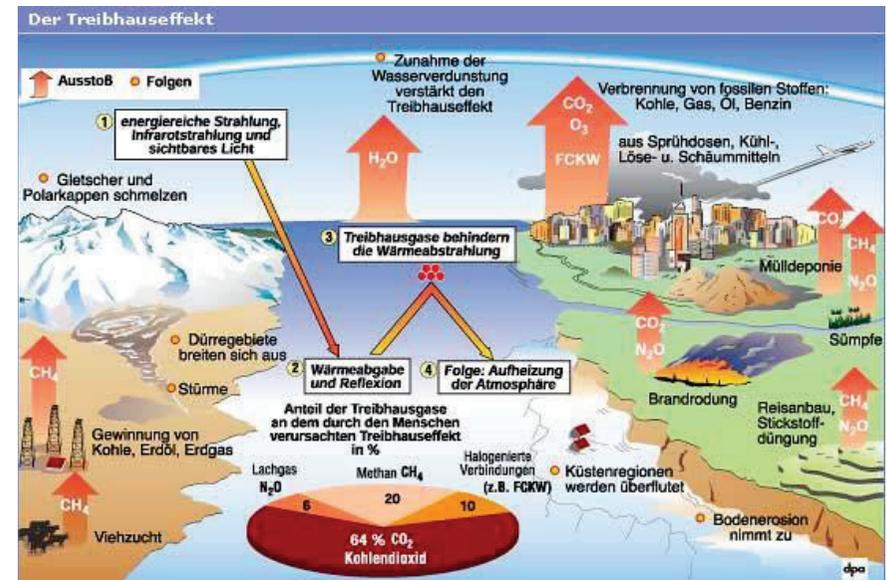
- Städte und Gemeinden in Österreich (STMK): 1059 (81)
- Betriebe: 1.299 (143)
- Bildungseinrichtungen: 688 (94)
- 9 Bundesländer in Österreich
- Städte & Gemeinden in Europa: 1853 in 27 Ländern



Glauben Sie, dass es schon im Kindergarten möglich ist, das Thema Klimaschutz zu behandeln?



Der Treibhauseffekt



- Projekt vom Klimabündnis, das im Auftrag vom Land Steiermark (Abteilung 15) durchgeführt wird
- 36 Kindergärten/Jahr
- 2 Aktionstage und 1 Elternabend / Kindergarten
- KliMax-Koffer
- 4 Seminare „Klimaschutz im Kindergarten“
Teil 1: Theorie und Material Teil 2: Praxis (Experimente, Spiele,...)



Klimaschutz im Kindergarten

Seit **10** Jahren



KliMax-Koffer

- Bleibt im Kindergarten vom ersten bis zweiten Aktionstag (1. Halbjahr)
- Material für alle Aktionstage
- Arbeitsmappe:
 - Beschreibung der Aktionstage
 - Hintergrundwissen
 - Beschreibung aller Experimente und Spiele
 - Anregungen zum Weiterarbeiten
 - Buchtipps





www.klimabuendnis.at



Vom Klimaschrecker zum Klimachecker



www.klimabuendnis.at



Leitfiguren



www.klimabuendnis.at



- **Klima**
- Energie
- Mobilität
- Einkaufen/Abfall
- Ökologische Schultasche
- Regenwald
- Klimawandelanpassung



Kindergarten-Aktionstage



Aktionstag: KLIMA und UMWELT

- **Ziel:**
- Grundlage für klimaschonendes Handeln!
- Einführung in die Themen Umwelt und Klima (Klimazonen, Klimawandel, Treibhauseffekt)
- Folgen des Klimawandels (nur angedeutet!)

Wichtig: erste Lösungsvorschläge werden angeboten!!!

- Etwas gehört noch zur Erde: die **Luft /Lufthülle / Atmosphäre**
- Luft „begreifbar“ machen mit dem Experiment „Luft ist nicht nichts“



Quelle: NASA



Ablauf:

- KliMax hat Veränderungen bemerkt und will sie erkunden. Die Kinder werden um Hilfe gebeten. Der Klimaschrecker ist sein Gegenpol.
- Was gehört zur Erde? Land, Wasser, Pflanzen, Tiere und Menschen
- Wo leben die verschiedenen Tiere
- Klimazonen



- Gibt es eine gute und eine schlechte Luft oder ist Luft immer gleich?
- Luftverschmutzung: Woher kommt der Rauch bzw. Abgase? → Autos, Fabriken, Schornsteine
- Experiment zur Luftverschmutzung:
- Der Rauch steigt auf, ist dann nicht mehr zu sehen, aber wir riechen ihn noch! Er ist noch da, er verteilt sich nur immer weiter.



• **Treibhauseffekt-Spiel:**

- einige Kinder sind Sonnenstrahlen
- einige Kinder spielen CO2-Teilchen



Die Sonne schickt uns das **Licht!**
 → Licht ist kurzwellig (dünn),
 d.h. die Sonnenkinder machen
 sich ganz dünn und gehen
 zwischen den CO2-Teilchen
 durch auf die Erde

- Auf der Erde verwandelt sich das Licht in langwellige - breite - **Wärmestralen:**
- Die Wärmestralen passen nicht mehr zwischen den CO2-Teilchen durch
- Die Wärme wird eingefangen! Es wird wärmer auf der Erde...



Experimente:
 Gefangen in der Folie



Wir können und müssen alle etwas TUN!!!



19. Jhr. 1900 1950 1970 1980 1990 2009

Was können wir tun?

Gesunde regionale und saisonale Ernährung

Waldtage

Abfall

Wasser sparen

Eigenes Obst und Gemüse im Garten

Autofreie Tage im Kindergarten

Licht aus

KLIMASCHUTZ

Windräder

Sonnenenergie

Basteln mit Müll oder Naturmaterialien

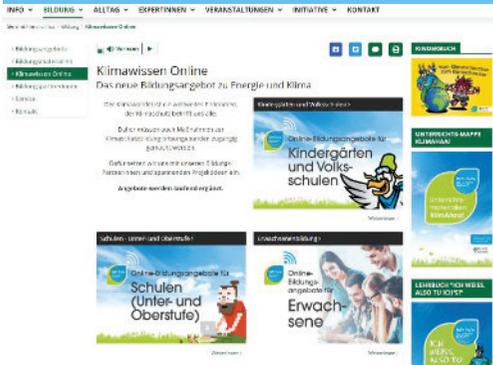
Stromsparen

Elektrogeräte ausschalten

Maschinen mit eigener Kraft betreiben: Mehl/Kaffee mahlen

Energiesparen

Mülltrennung



- Bilderbuchkino
- Experimente für Zuhause: Experimente rund um den Klimawandel zum Nachmachen
- Arbeitsblätter
- Bastelideen

<https://www.ich-tus.steiermark.at/cms/beitrag/12777358/157236694>

Klimawissen-Online



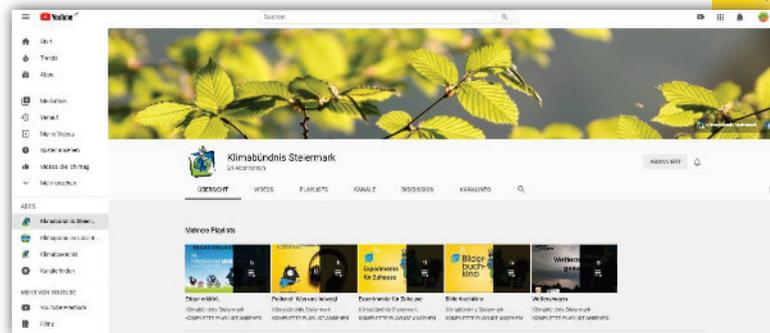
Können Sie sich vorstellen, dass Sie das Thema Klimaschutz in Ihrem Kindergarten mit den Kindern "angehen"?

Lust gleich loszulegen

interessant

uninteressant

zu kompliziert und schwierig





Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Global denken – lokal handeln.



Quelle: NASA



„Wir nahmen all das auf uns um den Mond zu erforschen und wir entdeckten das wichtigste: Unsere Erde“

Apollo 8
December 24, 1968
Bill Anders

Quelle: NASA

Stefanie Greiter
Klimabündnis Steiermark, 0664-4417015
stefanie.greiter@klimabuendnis.at



SENSORISCH-INTEGRATIVE MOTOTHERAPIE

Susanne LANG

Telefon: 03462 / 5415

E-mail: susanne-lang@aon.at

Villa Kunterbunt

Soloplatz 1

8530 Deutschlandsberg

Fortbildungsangebote:

Elternabende zu folgenden Themen:

- „Mein Kind kommt in die Schule“ (Schulreife)
- „Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung des Kindes „
- „Die Bedeutung des Kindergartens für die Entwicklung des Kindes“
- „Der Zusammenhang von Bewegung und Sprache“
- „Die Bedeutung von Motorik und Sensorik“

Eltern-Kind-Nachmittage

- „Wellness-Nachmittag“ (Taktile Wahrnehmung)
- „Lernstationen„ (für Schulanfänger)
- „Motorik und Sensorik“
- „Motorische Grundlagen“ (Ü. zur Integr.von Restreaktionen frühkindlicher Bewegungsmuster; motorische Meilensteine)
- „Angebote zum Zusammenhang von Motorik und Sprache“

Fortbildungen -Theorie u. Praxis (auch KG-Intern,)

- „Die Bedeutung der ungestörten motorischen Entwicklung und wie sie das Kind im KG und in der Schule beeinflusst“
- „Wahrnehmungsstörungen im Kindergarten und praktische Fördermöglichkeiten“
- „Schulreife“ (Was braucht das Kind für den Schuleintritt)
- „Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für Kinder mit besonderen Bedürfnissen“



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN:

Essen und Trinken in der Gemeinschaftsverpflegung und Förderungen dazu

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN, 23.11.2020



Vorstellung



Mag. Martina Karla Steiner
Ernährungswissenschaftlerin

Verantwortlich für:
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Gesundheitsfonds Steiermark bzw. für GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG)

- ♦ GGG ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, welche beim Gesundheitsfonds Steiermark angesiedelt ist (ausgelagerte Institution vom Land Steiermark, Abteilung 8, Gesundheit)
- ♦ Vollkommen öffentlich finanziert: 

Zentral für die Initiative ist die Website mit umfangreichen kostenlosen Informationen, → insbesondere für die GV

- www.gemeinsam-geniesSEN.at bzw.
- www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

UNSERE THEMEN

 Kampagne „Sei aktiv & gesund“	 Rezepte für gesunde Ernährung	 Ernährungsempfehlungen & Gültigkeit	 Beratungsgespräche
 Gesunde Ernährung für Eltern und Kind	 Gesunde Ernährung für Jugendliche	 Gesunde Ernährung im Berufsbereich	 Gesunde Ernährung für ältere Menschen
 Gesunde Ernährung in der Versorgung	 Ideen für Anlaufgeräten, Snacks & Mischgerichte	 Förderungen im Bereich Ernährung	 Hilfen & Ernährung für Fachpersonen

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN 23.11.2020





Gemeinschaftsverpflegung Worum geht es?

Jause

(aber nicht um die individuell von den Eltern mitgegebene!)



Mittagessen

(selbst gekocht, regeneriert, zugeliefert)





**GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN
DIE STEIERMARK IM GLEICH-GERICHT**

Text Fußzeile



Für ein gutes Miteinander:

STEIRISCHE MINDESTSTANDARDS

Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung



- ◆ entstanden beim Projekt „Gemeinsam Essen“, 2011 veröffentlicht, lfd. aktualisiert (zu Letzt: 2020)
- ◆ thematisieren Genuss, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit
- ◆ umfassen alle Altersgruppen
- ◆ werden vom Gesundheitsfonds Steiermark herausgegeben
- ◆ sind derzeit freiwillig



Die definierten Standards sind als **Mindestanforderungen** zu verstehen, die es ermöglichen, eine **Grundqualität** in der Gemeinschaftsverpflegung zu sichern.



Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN 23.11.2020



Wo wollen wir hin mit den steirischen Standards? Was muss geschehen, um die Grundqualität zu sichern?



Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN 23.11.2020



Die steirischen Mindeststandards – modular aufgebaut



Rahmenbedingungen	Anzahl
Mindeststandards für den Einkauf	15
Mindeststandards für die Speisenzubereitung	10
Mindeststandards rund um das Ambiente	13
Mindeststandards für die Gestaltung der Speisekarte	6
Mindeststandards für die Speisenplanung im Allgemeinen	8

Mahlzeitspezifische Anforderungen	Anzahl
Mindeststandards für die Speisenplanung Frühstück und Zwischenverpflegung	11
Mindeststandards für die Speisenplanung Mittagessen	21
Mindeststandards für die Speisenplanung Abendessen	10

Zielgruppenspezifische Besonderheiten	Anzahl
Kinder, Schulkinder, Jugendliche	16
Berufstätige	2
SeniorInnen	14

Anforderungen für besondere Arten der GV	Anzahl
Buffet	23
Warmgetränke-Automat	3
Kaltgetränke-Automat	6
Snackautomat	15
Milchautomaten	2

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN 23.11.2020





Steirische MSs

VORSTELLUNG DER UMSETZUNGSHILFEN

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/>



GESUNDE ERNÄHRUNG
Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

UMSETZUNGSHILFEN DER STEIRISCHEN MINDESTSTANDARDS



Mit den folgenden kostenlosen und qualitätsgesicherten Umsetzungshilfen, Checklisten und Informationen, sollen Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wie Pflegeheime und Kindergärten dabei unterstützt werden, ihr Angebot zu optimieren.

Checklisten für die Verpflegung insgesamt	Schnellchecks des Speiseplans bzw. der Automatenbefüllung	Broschüren und Leitfäden
Musterspeisepläne	Rezepte speziell für Großküchen	Förderungen
Informationen zu möglichen Lieferanten und Saisonkalender	Kommunikation und Gäste-Einbindung	Rechtliches Allerlei (Allergenkennzeichnung, ...)

Hilfestellung zur eigenständigen Implementierung, Bsp.:



→ Checklisten

3.1 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern, Schulkindern und Jugendlichen

3.1 Zielgruppenspezifische Checkliste: Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern, Schulkindern und Jugendlichen

Name der GV-Einrichtung:		Checkliste ausgefüllt von:		Unterschrift, Datum:	
Alter der zu verpflegenden Personengruppe:		Administrative Leitung:			
Art der GV-Einrichtung bzw. Angebotsbeschreibung:		Koch/Köchin/Küchenleitung:			
		Sonstige:			

Mindeststandard	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps	Anforderung erfüllt?				Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann...)
		ja	nein	n.D.	n.r	
Getränke	Kinder und Jugendliche haben immer die Möglichkeit Wasser zu trinken.					
	Wir geben keine koffeinhaltigen Getränke an Kinder unter 10 Jahren ab.					
	Wir bieten keine Energydrinks an.					
Essen mit Vorbildwirkung	Wir bieten keine alkoholhaltigen Getränke an.					
	Unsere PädagogInnen bzw. BetreuerInnen sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und nehmen diese bestmöglich wahr.					
Rituale, Tischregeln und Tischkultur	Wir führen Rituale rund um die Jause und das Mittagessen durch.					

Hilfestellung, Bsp.:



→ Schnellcheck Speiseplan

Strichliste Mittagessen für die Menülinie 1: *****

N	IST (Felder für Zahlschritte)						Anforderungen pro 5-Tage-Woche laut steierischen Mindeststandards (SOLL)	Anforderungen erfüllt? Vergleich SOLL mit IST																		
	1. Woche		2. Woche		3. Woche			4. Woche		5. Woche		1. Woche			2. Woche			3. Woche			4. Woche			5. Woche		
	IST	NR	IST	NR	IST	NR		IST	NR	IST	NR	IST	NR	IST	NR	IST	NR	IST	NR	IST	NR	IST	NR	IST	NR	
Suppen (wenn angeboten)																										
Gemüsesuppe (Klar/gebunden)		*****	*****	*****	*****	*****	*****	mind. die Hälfte der Suppen	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Sonstige Suppen		*****	*****	*****	*****	*****	*****	max. die Hälfte	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Hauptgerichte																										
Vegetarisches Gericht, davon:		*****	*****	*****	*****	*****	*****	mind. 2-3-mal	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Süßspeise		*****	*****	*****	*****	*****	*****	max. 1-mal	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch, davon:		*****	*****	*****	*****	*****	*****	max. 2-3-mal	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Gericht mit geringem Fleischanteil		*****	*****	*****	*****	*****	*****	mind. 1-mal	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Gericht mit Fisch		*****	*****	*****	*****	*****	*****	mind. 2-mal pro Monat	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Nachtsch (wenn angeboten)																										
auf Basis von Obst/Gemüse und/oder Milch/Milchprodukt und/oder Nüssen		*****	*****	*****	*****	*****	*****	mind. die Hälfte der Nachspeisen	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Mehlspeisen aus Plunder- oder Blätterteig		*****	*****	*****	*****	*****	*****	max. 1-mal	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR
Sonstiger Nachtsch		*****	*****	*****	*****	*****	*****	max. die Hälfte	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR	4	NR	NR

IDEENSAMMLUNG KINDERKRIPPEN UND KINDERGÄRTEN

Wie man sich als Kind ernährt, so isst man auch als Erwachsener: Der Grundstein für die Ernährungsweise wird in der Kindheit gelegt. Daher sollten Kinder so früh wie möglich mit genussvoller, vollwertiger Ernährung in Berührung kommen und ein Verständnis dafür entwickeln. **Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen leisten hier einen bedeutenden Beitrag:** Einerseits, da die Kleinen einen großen Teil ihres Alltags dort verbringen, andererseits weil sich Einrichtungen in Form von Projekten oder Bildungsangeboten gezielt mit Essen und Trinken auseinandersetzen können.

Auf der folgenden Seite finden Sie anregende und gut umzusetzende Ideen für genussvolles Essen und Trinken in Ihrer Einrichtung.

Die Informationen sind v. a. für **PädagogInnen/BetreuerInnen** gedacht, die für die Verpflegung (mit)verantwortlich sind. Auch für **Tageseltern** sind diese Informationen interessant. Weitere Unterlagen für Kinderkrippen und Kindergärten, die insbesondere für Köche gedacht sind, finden Sie in unserer Rubrik **Gemeinschaftsverpflegung**.

Ob nun Frühstück, Vormittagsjause oder Mittagessen: Der gesunde Genuss soll ermöglicht werden!



Verpflegungskonzept

Gesundes schmackhaft machen

Vorbildwirkung

Elterneinbindung

Pädagogisches Kochen und weitere
Bildungsangebote/Spiele

Ideen kunterbunt – direkt von verschiedenen
Einrichtungen



FÖRDERUNGS- MÖGLICHKEITEN

Förderungsmöglichkeiten für die GV/ Best Practice



Durch

– den Erhalter

Beispiele:

- Kindergarten Übelbach: hier wird frisch gekocht, Bürgermeister setzt sich dafür auch öffentlich ein. Gefördert wurde Personal und Investition Küche. Mehr unter: https://www.meinbezirk.at/graz-umgebung/c-lokales/kindergartenausbau-uebelbach-grosser-platz-fuer-die-kleinen_a3336852
- Frische Bio-Verpflegung für Kinder der Gemeinde Seeham → Kinderhaus Seeham, Salzburg, Gefördert wurden Lebensmittel. Mehr unter: <https://www.richtigessenvonanfangen.at/expertinnen/gemeinschaftsverpflegung/dialog-kinder-und-jugendverpflegung/modelle-guter-praxis/>
- Kindergarten Breitenbrunn – 70 % Bio, frisch gekocht (€ 3,70 pro Essen) <https://www.breitenbrunn.at/gemeinde/bildung/kindergarten/>

– die EU (koordiniert von der AMA)

- Die EU fördert die Verteilung von frischem Obst/frischem Gemüse (anteilmäßige Kosten – bis zu 50 % der Nettokosten – Lieferung 1x/Woche) oder Schulumilch je Kind ¼ Liter pro Öffnungstag mit rund 0,05 Euro) direkt in den Kindergarten und flankierende Maßnahmen, wie. z. B. Hochbeete. <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm/Merkblaetter-und-Formulare#12135>

– **GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – Projektunterstützungen**

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN 23.11.2020



Beratungsangebot zu den steirischen Mindeststandards

GGG- FÖRDERPROGRAMM



Istockphoto.com

Unterstützungsangebot
GGG-Fördermöglichkeit:



Fakten zur Förderung:

- ◆ Seit 2016 verfügbar – bis 2022 verfügbar
- ◆ 140 Einrichtungen waren bis jetzt schon dabei (Stand 2020)
 - Davon 65 Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen
- ◆ Hohe Zufriedenheit
- ◆ Förderungstopf wird jährlich ausgeschöpft

Ziel der Förderung:

- ◆ Unterstützung bei der **initialen Auseinandersetzung** mit den steirischen Mindeststandards.
- ◆ Externe ExpertInnen als **Ideengeber** für Optimierungsmaßnahmen



www.shutterstock.com

Unterstützungsangebot:
GGG-Fördermöglichkeit Eckpunkte



- ◆ Ansuchen muss die GV-Einrichtung
- ◆ Einreichmöglichkeit jährlich vom Februar – Juli. Aber: Umsetzungszeitraum Kalenderjahr! (01.02.2021-31.12.2021)
- ◆ Gefördert werden **primär externe Personalkosten von geschulten ExpertInnen (60 % der Förderungssumme!)**. Darüber hinaus auch Projektkosten wie Lebensmittel oder Hochbeete, aber keine internen Personalkosten.
- ◆ Fördersumme abhängig von den Verpflegungsangeboten – max. aber € 1500,00. (Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen meist € 600,00-€1000,00)
- ◆ Die Fördermöglichkeit besteht insgesamt 2 x pro Einrichtung. (Keine Dauerfördermöglichkeit)
- ◆ Was muss mit dem Fördergeld **mindestens passieren**? Bearbeitung von **Checklisten zu den steirischen Mindeststandards**, die für die Einrichtung anwendbar sind (in Zusammenarbeit mit den geschulten ExpertInnen)

Darüber hinaus: Es gibt keinen konkreten Beratungsprozess!
Sie entscheiden, was gebraucht wird!
Elternworkshop, Kinderworkshop, neues Geschirr, Kinderjause, ?



WAS KÖNNEN SIE GLEICH TUN, WENN SIE ETWAS ÄNDERN MÖCHTEN

Gesundes Essen und Trinken in der GV 1. Schritte (beispielhaft):



- ✓ Keine Besprechung ohne **Wasser** am Tisch durchführen und auch für die Kinder Wasser als DAS Getränk etablieren.
- ✓ In Ihrer Einrichtung im TEAM über GGG sprechen und gemeinsam über weitere **low-hanging-fruits** bzw. über **kleine Schritte** sprechen!
 - Z. B. Machen Sie Essen und Trinken in Ihrer Einrichtung als wichtiges Thema sichtbarer!**
 - GGG-Elternbroschüre bestellen und zur freien Entnahme für die Eltern auflegen
 - Plakat der steirischen Ernährungspyramide aufhängen
 - Speiseplan bunter/größer/besonderer darstellen
 - Kinder zu den Speisen eine Rückmeldemöglichkeit geben und diese dem Verpfleger weitergeben

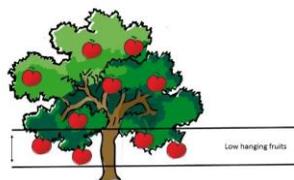


Bild von: <https://www.advidera.com/glossar/low-hanging-fruits/>

Gesundes Essen und Trinken in der GV Sichtbarmachung!





Bild von:
https://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/familie_und_soziale_s/fabido/bilderstrecken_fabido/bst_fabido_259392.html



Plakat und dazugehörige Unterlagen (Ernährungswürfel) kostenfrei bestellbar bei der Landwirtschaftskammer Steiermark

Gesundes Essen und Trinken in der GV Einbindung Kinder und Verpfleger



AWO Kinder Jugend & Familie Wien-Ems GmbH
 Sprachheilzentrum - Burgung 1 - 31109 Bad Sauerfeld
 Telefon: 05063/279-33

Speiseplan

Bitte nach Ablauf der Woche Plan mit Rückmeldungen an die Küche zurückgeben. Danke!!!

05.KW 2014	Menü 1 Vollkorn	Menü 2 schweinefleischfrei	Wie hat es geschmeckt?	Stimmen die Portionen passend?	Gruppe:
Montag 17.2.2014	Lasagne mit Fleisch	Lasagne mit Gemüse			Lecker
Dienstag 18.2.2014	Wackelpudding Nudelsuppe	Wackelpudding Nudelsuppe			
Mittwoch 19.2.2014	Käsekuchen Chicken Nuggets Tomatensauce	Käsekuchen Pommes			
Donnerstag 20.2.2014	Gfinkohl mit Käse Bregenwurst	Brühkohlh			
Freitag 21.2.2014	Milchreis Fischstäbchen	Kartoffelbrot und Erbsen Eis			
Samstag 22.2.2014	Pizza Donuts	Pizza Donuts			
Sonntag 23.2.2014	Müslis mit Fischbällchen Soße dazu Krautaufl Eis	Müslis mit Fischbällchen dazu Krautaufl Eis			

Zusatzstoffe:
 1) mit Farbstoffen, 2) mit Konservierungsstoffen, 3) mit Antioxidationsmitteln, 4) mit Geschmacksverstärkern, 5) mit Phosphat, 6) mit Süßungsmitteln.

Bild von:
<https://sprachheilzentrum.fil.es.wordpress.com/2014/02/speiseplan-8-kw-2014.jpg>

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN 23.11.2020



Gesundes Essen und Trinken in der GV Weitere Schritte: GGG Förderung



- ✓ Im nächsten persönlichen Abstimmungsgespräch (das mindestens 1 x jährlich stattfinden sollte!) mit Ihrem **Verpfleger** und dem **Erhalter** auf die Unterstützungsmöglichkeiten von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN aufmerksam machen bzw. auf die Website www.gemeinsam-geniessen.at.

Gemeinsam die **GGG-Checklisten ausfüllen** bzw. um eine **Förderung ansuchen** und eine externe Beraterin ins Haus holen.

Nächste Einreichmöglichkeit: 01.02.2021

Förderungsantrag unter: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesund-ernaehrung/foerderung-im-bereich-ernaehrung/

Ich lade Sie ein! Nutzen Sie uns als Ideengeber



Kostenlos und unverbindlich:
Schauen Sie auf unsere Website und klicken Sie sich durch!
Laden Sie sich Informationsbroschüren herunter oder stöbern Sie in unseren großküchentauglichen Rezeptsammlungen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen!

Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Mag. Martina Karla Steiner
Ernährungswissenschaftlerin
Tel.: +43 (0)316 877-4846
E-Mail: martina.steiner@gfstmk.at
Website: www.gemeinsam-geniessen.at



www.shutterstock.com

Mag. Martina Karla Steiner, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN 23.11.2020



Netzwerktreffen 2020 - Gesunde Ernährung

Natürlich wissen wir alle, dass es wichtig ist, unseren Kindern möglichst von Anfang an gesunde Ernährung beizubringen, damit sie rundum gut mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt sind und so die Chance auf ein gesundes Leben haben. Besser noch ist es, gesunde Ernährung vorzuleben.

Doch gesunde Ernährung - was ist das eigentlich? Vor allem, wie schaffe ich es, in einer Gruppe von Kindern, wo jedes Kind zu Hause unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat, dieses Thema umzusetzen? Manche Kinder haben bereits viel Wissen, wenn es um Gesundheit geht, bei anderen wiederum ist Gesundheit, spezielle die Ernährung, gar kein Thema.

Nicht zu vergessen ist auch der Einfluss der Werbung. Nach wie vor ist es so, dass Werbung wirkt, auch wenn nicht die ganze Wahrheit erzählt wird. Leider reflektieren nach wie vor einige Eltern, aber auch Kinder darauf, und wählen Produkte der Werbung nach.

Dabei ist gesunde Ernährung eigentlich relativ leicht umsetzbar. Vorausgesetzt, man hält sich an diese 2 Regeln:

Regel 1: es geht darum, möglichst viele **Lebensmittel** zu verwenden. Also Produkte, die möglichst naturbelassen sind. Im ersten Moment wirkt die Auswahlmöglichkeit gering, doch geht es wirklich darum, diese Lebensmittel als Basis im Ernährungsplan zu etablieren. Nachstehend eine Übersicht der **Lebensmittel**: Obst, Gemüse, Getreide, Samen, Nüsse, Eier, Honig, Milch und Wasser.

Aus all diesen Zutaten lassen sich jede Menge köstlicher Speisen zubereiten.

Einige Beispiele dafür: Fruchtemus, Kompotte (ohne Zucker), getrocknete Früchte, Gemüsesuppen, Aufstriche, Laibchen, Brei, Gebäck, ...

Je weniger Arbeitsschritte mit den Lebensmitteln vorgenommen werden, um so gesünder sind diese. Und umso mehr versorgen sie uns mit Vitaminen, Nährstoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Und das ist ja unser Wunsch und Ziel. Eine willkommene Variante sind auch Kombinationen, wie z.B. Haferporridge mit Apfelmus.

Wichtig: es geht NICHT darum Kinder mittels Rohkost zu ernähren (Erhitzen der Lebensmittel bis max. 42°C)!! Das könnte zu Verdauungsschwierigkeiten oder Durchfall führen.

Regel 2: es ist unentbehrlich seine Kreativität & Geduld im Speiseplan einzubauen. Optimal ist es auch die Kreativität der Kinder zu nützen. Und nachdem es am lustigsten ist, seine eigenen Ideen umzusetzen, ist es optimal, die Kinder in die Zubereitung der Speisen miteinzubeziehen. Ob es darum geht einen Apfel zu schneiden, einen Aufstrich zu rühren oder vielleicht sogar mal eine Küchenmaschine (unter Aufsicht) zu bedienen - die Kinder lieben diese Aufgaben und wachsen daran. Und wer kocht, darf natürlich auch hin und wieder kosten.

Lustiger Apfelaufstrich

Zutaten:

1 Glas gekochte Kichererbsen
1 kleiner Apfel
1 EL Erdnussmus
Saft einer $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
1 EL Öl
etwas Salz, Currypulver und eine Prise Kurkuma
Wasser nach Bedarf

Was ist zu tun:

Die Kichererbsen in das Sieb schütten und mit Wasser abspülen. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen, Apfelstücke und Erdnussmus im Mixbecher pürieren. (wer ein bisschen was zum Beißen haben möchte, lässt einige kleine Apfelstücke beiseite und gibt diese nach dem Pürieren dazu). Mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Curry abschmecken. Falls die Masse zu fest ist, vorsichtig mit etwas Wasser verdünnen)

Heiden-Weckerln

Zutaten:

300g Topfen 20% Fett
100ml Milch
1 Ei
1 TL Salz
2 EL Honig
350g Heiden (=Buchweizen)-mehl
1TL Backpulver
100g Mandelstifte
1 Eigelb (verquirlt)

Was ist zu tun:

Den Topfen in einer größeren Schüssel mit einer Gabel cremig rühren. Dann Milch, Ei, Salz und Honig dazu verrühren. In einer weitere Schüssel Mehl, Backpulver und die Mandelstifte vermischen und anschließend in die Topfenmasse vorsichtig einrühren. Alles gut durchkneten und einige Zeit (ca. $\frac{1}{2}$ Stunde) ruhen lassen.

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180°- 200°C vorheizen.

Aus dem Teig ca. 12 etwa gleichgroße Kugeln formen und mit kleinem Abstand in die Auflaufform legen. Mit dem verquirlten Eidotter bestreichen, eventuell mit Sesam, Mohn, etc. bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min backen.

Hinweis: sollte der Teig zu weich sein, so kann man mithilfe von 2 Löffeln die Kugeln portionieren.

*Gutes Gelingen wünscht
Christine*

Tabelle nach Prof Kollath:

Lebensmittel	Nahrungsmittel
<p>Unverändert/natürlich: Samen, Nüsse, Getreide, Früchte, Honig, Gemüse, Eier, Milch, Wasser</p> <p>Mechanisch verändert: Öle, Salate, gemahlene Nüsse, Vollkornmehl, Schrot, naturtrübe Säfte</p> <p>Fermentiert (enzymatisch verändert): Sauerkraut, Bier, Germ, Topfen, Käse</p>	<p>Erhitzt: Milch, Gemüse, Fleisch, Gebäck, Gekochte Breie</p> <p>konserviert: Wurst, H-Milch, Obst- und Gemüsekonserven, Dauerbackwaren</p> <p>Präpariert: Raffinierte Öle, Margarine, Nudeln, Zucker, Reis</p>

Sexualerziehung als Teil der Sozialerziehung

- Erleben mit allen Sinnen
- Vermitteln eines positiven Körpergefühls
- Unterscheiden von Gefühlen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Grenzen setzen /Nein-sagen lernen
- Respektvoller Umgang miteinander
- Geschlechterrollen
- Schamgefühl
- Hinterfragen von Gruppenzwängen



Überlegungen

Sie entdecken zwei Buben auf der Toilette, die ihre Penisse vergleichen.

1. Was fühle ich – was wäre meine erste Reaktion?
2. Was würde ich tun – warum?
3. Wem würde ich es erzählen – warum?
4. Was fürchte ich in dieser Situation?
5. Was würde mich unterstützen?

Sie entdecken 2 Kinder beim „Doktorspielen“



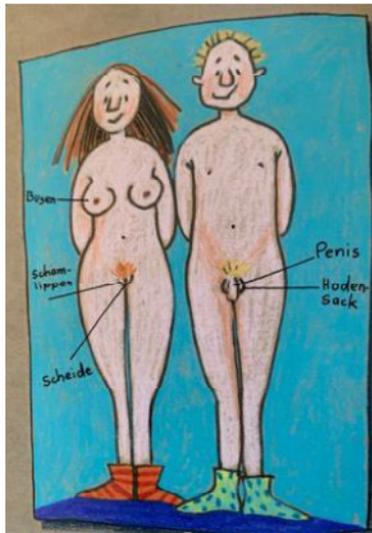
Ausdrucksformen kindlicher Sexualität im Alter von 3-4 Jahren

- **3 Jahre**
Schau- und Zeigelust, Selbstbefriedigung, Neugierverhalten und Ausprobieren
- **4 Jahre**
Schau- und Zeigelust, sexuelle Neugier im Forschen (Doktorspiele) und im Ausprobieren (Geschlechtsverkehr spielen)



Ausdrucksformen kindlicher Sexualität im Alter von 5-6 Jahren

- **5 Jahre**
Ausprobieren (Doktorspiele, Rollenverhalten), Entstehen inniger Freundschaften, erstes Verliebtsein
- **6 Jahre**
Provokation besonders verbal durch sexualisierte Sprache, Ausprobieren von Rollen und Extremen (Kleidung, Verkleiden)



Dürfen sich Kinder im Kindergarten nackt ausziehen?

Was für Haltungen haben.....

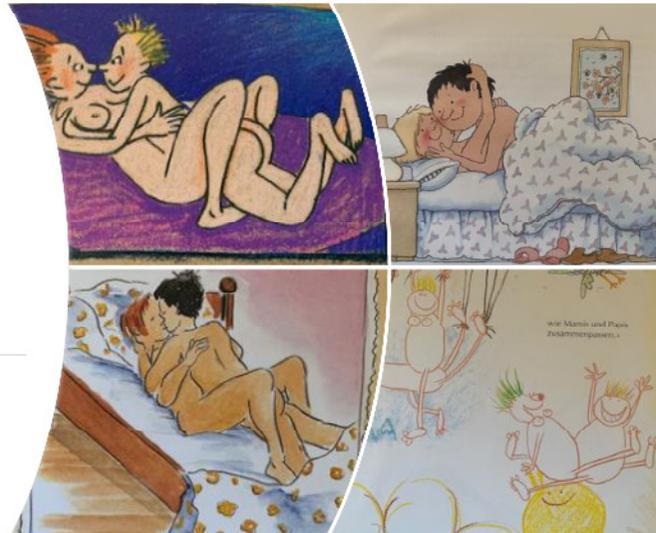
- Sie
- Ihre Kolleg*innen
- die Eltern
- der Kindergartenbetreiber/
Gemeinde/ Bürgermeister*in

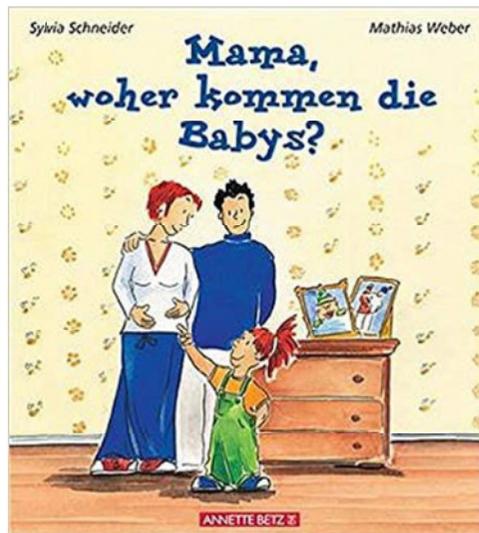
Fragestellungen für das Team

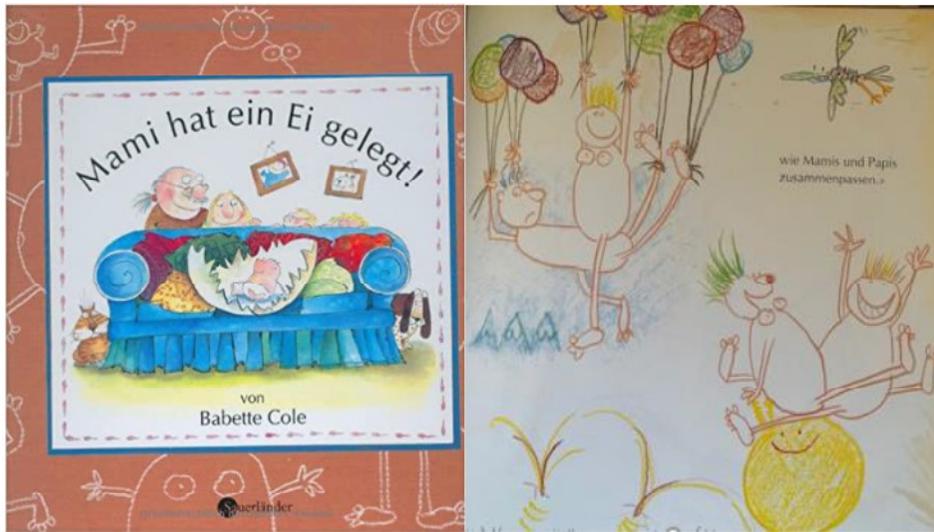
- Wie gehen mit Sexualität(en) bei uns im Kindergarten um (sexuelle Äußerungen, Nacktsein, Selbstbefriedigung, Intimsphäre, Doktorspiele, Geschlechtsidentität....)
- Welche Form von Sexuaufklärung findet bei uns im Kindergarten statt?
- Welche Haltungen haben wir zum Thema Sexuaufklärung? Fortbildung, erarbeiten gemeinsamer Haltungen/ eines Leitfadens
- Werden die Eltern miteinbezogen? Wie? Elternabend, Buchausstellung, mit Eltern sprechen, Informationen schriftlich/ persönlich weitergeben



Beispiele für Bilderbücher







Vielen Dank!