

INFORMATION

zur Pressekonferenz

mit

Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

und

Landesrätin Mag.^a Doris Hummer

am 23. Mai 2013

zum Thema

Vorstellung Kinderkochbuch

"Heute koche ich"



Weitere Gesprächsteilnehmer:

- **Dr. Heinrich Gmeiner, Koordinator "Gesundes OÖ", Abt. Gesundheit**
- **Silvia Gürtenhofer, Diätologin und Kindergartenpädagogin, Abt. Gesundheit**

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Präsidium
Abteilung Presse
Landhausplatz 1 • 4021 Linz

Tel.: (+43 732) 77 20-114 12
Fax: (+43 732) 77 20-21 15 88
landeskorrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

DVR: 0069264

Land OÖ und FH für Gesundheitsberufe stellen Kinderkochbuch vor:

Jausenhits zum Selbermachen mit "Benni Besseresser"

Das Land Oberösterreich entwickelte in Kooperation mit der FH für Gesundheitsberufe - Studiengang Diätologie ein Kochbuch für Kindergartenkinder, das eine Speisenzubereitung mit einem hohen Maß an Eigenständigkeit bereits für 3- bis 6-jährige Kinder ermöglicht. Unter dem Motto "Heute koche ich" wurden Jausenhits durch bebilderte Anleitungsschritte mit dem Maskottchen Benni Besseresser kindgerecht aufbereitet.

Ergänzend zur Beschreibung der Zubereitung vervollständigen eine Lebensmittel- und Materialliste die Kochprozesse für die Kinder. Auch auf Küchenregeln wie Hände waschen, Müll trennen oder das gemeinsame Abwaschen nach der Zubereitung wird Wert gelegt.

"Junge Menschen wie Kinder sind noch viel leichter für richtige und gesunde Ernährung begeisterungsfähig. Daher wollen wir mit diesem Kochbuch bereits Kindergartenkinder spielerisch zu einer gesunden Ernährung hinführen", so Gesundheitsreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer und Bildungs-Landesrätin Mag.^a Doris Hummer.

Die Rezepturen berücksichtigen neben dem guten Geschmack auch die Ernährungsempfehlungen im Hinblick auf eine ideale Jausenauswahl. So beinhalten alle Beispiele **"Die großen 4 der gesunden Jause"**: Getreide und Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüse und Getränke. Durch diese Zusammenstellung wird die Vormittagsjause zu einer optimalen Unterstützung für das Kind in Bezug auf Konzentration, Ausdauer, aber auch Lern- und Merkfähigkeit.

Gemeinsame Jause ist wichtiger Teil des Kindergartenalltags

Die Jause und das gemeinsame Essen sind für Kinder ein wichtiger Bestandteil des Kindergartenalltags. Neben den sozialen Kontakten, der Geselligkeit und dem Genuss, erleben die Kinder bei der gesunden Kinderjause, welche Nahrungsmittel ihrem Körper gut tun. Ernährungsgewohnheiten im Kleinkindalter werden durch das Jausenangebot im Kindergarten entscheidend mitgeprägt. Ernährungserziehung geschieht vor allem bei Tätigkeiten, die den Kindern ermöglichen selber aktiv zu sein. Das gemeinsame Ausschauen der Jause, das Einkaufen der Zutaten, die Vorbereitung und das Zubereiten der Jause unterstützt den kindlichen Drang nach Selbsttätigkeit und macht einfach Spaß! Das Kinderkochbuch "Heute koche ich" setzt genau dort an. Es beinhaltet eine fundierte Auswahl kindgerechter, schmackhafter und gesunder "Jausenhits", die Abwechslung auf den Jausentisch und in die Jausentaschen der Kinder bringen. Die Rezepte sind so kindgerecht aufbereitet, dass sie von den Kindergartenkindern leicht erfasst und umgesetzt werden können.

Bebilderte Legende mit Zutatenliste

Eine bebilderte Legende mit Zutatenliste, Kochmaterialien und Zubereitungsschritten unterstützt die Kinder in der Handlungsplanung und Umsetzung. Die kreativen Rezeptnamen wecken die Neugierde darauf, wie das Gericht wohl schmecken wird. Beim gemeinsamen Vorbereiten ist Abstimmung, Koordination, Planung und damit soziales Lernen und Kommunikation gefragt. Begriffsbildung, Wissenserwerb über Nahrungsmittel und Hygiene, feinmotorische Fähigkeiten und sachgerechter Umgang mit Arbeitsgeräten werden "nebenbei" bei der Zubereitung der schmackhaften Gerichte gefördert.

Das Kochbuch unterstützt ganzheitliche Bildungsprozesse, die mehrere Bildungsbereiche umfassen und das gemeinsame nutzbringende Handeln der Kinder anregen. Für die Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen ist das Kochbuch ein ernährungswissenschaftlich und pädagogisch fundiertes Bildungsmittel, das im Rahmen der Bildungsarbeit sehr gut einsetzbar ist. Eltern und Familienangehörige regt es zum gemeinsamen Zubereiten der Jause mit den Kindern an. Insgesamt werden Pädagoginnen und Pädagogen sowie Eltern für den Wert einer gesunden, schmackhaften Kinderjause sensibilisiert.

Chancen der Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit

Bis zum Grundschulalter besteht das größte Potenzial, Kinder in der Entwicklung von gesunden Verhaltensweisen zu begleiten. Viel Bewegung, die Fähigkeit mit Stresssituation umzugehen und eine gesunde Ernährung sind dabei die wichtigsten Bereiche.

Aktuelle Gesundheitsdaten zeigen leider weniger erfreuliche Ergebnisse. Bereits 24 Prozent der Schulkinder in Österreich weisen ein Körpergewicht oberhalb der empfohlenen Grenzen auf.

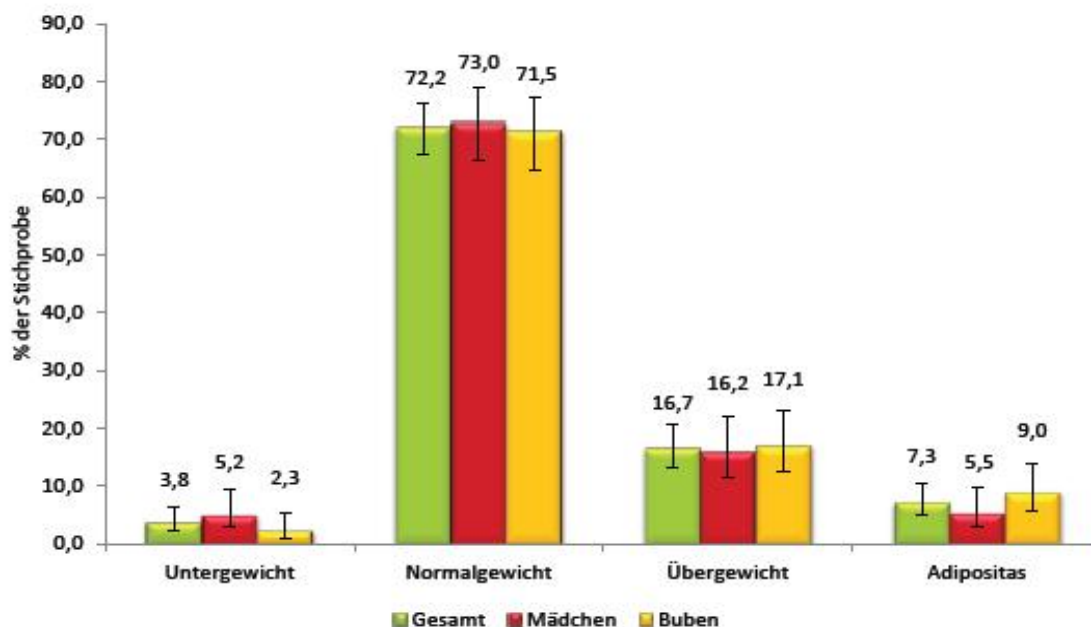


Abb.: Häufigkeit von Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas (in %) bei Schulkindern (7-14 Jahre) / Land OÖ

Die Ernährung (u.a. Kochfertigkeiten) und auch die Erziehung spielen in diesem Zusammenhang eine nicht unwesentliche Rolle. So entspricht die Lebensmittelauswahl in dieser Altersgruppe vielfach nicht den Empfehlungen. Laut aktuellem Ernährungsbericht liegen beispielsweise der konsumierte Anteil an Obst und Gemüse, Getreideprodukte oder auch Milchprodukte unter den Empfehlungen. Der Flüssigkeitsbedarf ist nicht täglich gedeckt. Diese Lebensmittelgruppen und ein Getränk

gehören in eine ideal zusammengestellte Jausenbox für ein Kind und können so einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffbedarfsdeckung und damit ausgewogenen Ernährung leisten.

„Geduldete Lebensmittel“ (fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel) sind bei den Kindern sehr beliebt und übersteigen den empfohlenen Richtwert um 100 Prozent.

Bereits 41 Prozent ganztägig im Kindergarten

Kinder verbringen heute zunehmend mehr Zeit in Kinderbetreuungseinrichtungen als früher. Im Jahr 2011/2012 wurden von den über 40.000 Kindergartenkindern bereits 41 Prozent der Kindergartenkinder ganztägig im Kindergarten betreut. Demnach steigt die Bedeutung der Gesundheitsbildung und Ernährungserziehung in den Einrichtungen deutlich. Gemeinsames Kochen in der Familie nimmt durch unseren heutigen stressbelasteten Alltag stetig ab. Kinder verlieren dadurch die Chance, Kochprozesse mitzerleben und dadurch heimische, regionale und saisonale Produkte gemeinsam am Familientisch zu genießen und lieben zu lernen.

Warum sollten Kinder schon so früh in der Küche praktisch tätig sein?

Der Lernort Küche eröffnet den Kindern die Möglichkeit, eine Vielzahl an Kompetenzen zu erwerben. Es werden Fertigkeiten wie beispielsweise Schneiden, Reiben, Zählen, Schälen oder Abmessen trainiert. Darüber hinaus bieten sich den Kindern in der Küche zahlreiche Sinneseindrücke wie Gerüche, Tasterfahrungen, interessante Geräusche oder optische Eindrücke. Durch das selbsttätige Hantieren in Kombination mit vielfältigen Sinneserfahrungen werden die Kinder beim Lernen von Alltagskompetenzen bestärkt und Fertigkeiten trainiert, welche später auch für das schulische Lernen gefragt sind. Das Ernährungsverhalten und auch Ernährungswissen werden dadurch nachhaltig positiv beeinflusst.

Die Jause im Kindergarten und zu Hause

– wichtiger Bestandteil für die Gesundheit

Die Rezepturen im Kochbuch „Heute koche ich“ berücksichtigen neben dem guten Geschmack auch die Ernährungsempfehlungen im Hinblick auf eine ideale Jausenauswahl. Das Frühstück eines Kindes soll in Kombination mit der Jause bereits mehr als 1/3 der täglichen Kalorienzufuhr liefern. Konzentration- und Leistungsfähigkeit

und damit Lern- und Merkfähigkeit werden durch eine ideale Jause wesentlich beeinflusst. Dadurch ergibt sich der hohe Stellenwert einer idealen Zusammenstellung des täglichen „Jausentascherls“.

Benni Besseresser erklärt die ideale Zusammenstellung mithilfe des Jausenkreises:

„Die großen 4 der gesunden Jause“ sind:

- Getreide und Getreideprodukte
- Milch und Milchprodukte
- Obst und Gemüse
- Getränk

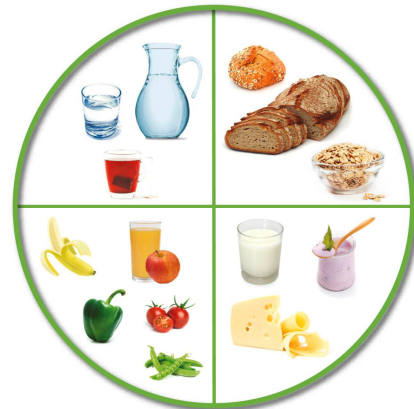


Bild: Land OÖ 2013

Durch diese Zusammenstellung wird die

Vormittagsjause zu einer optimalen Unterstützung für eine gesunde Entwicklung.

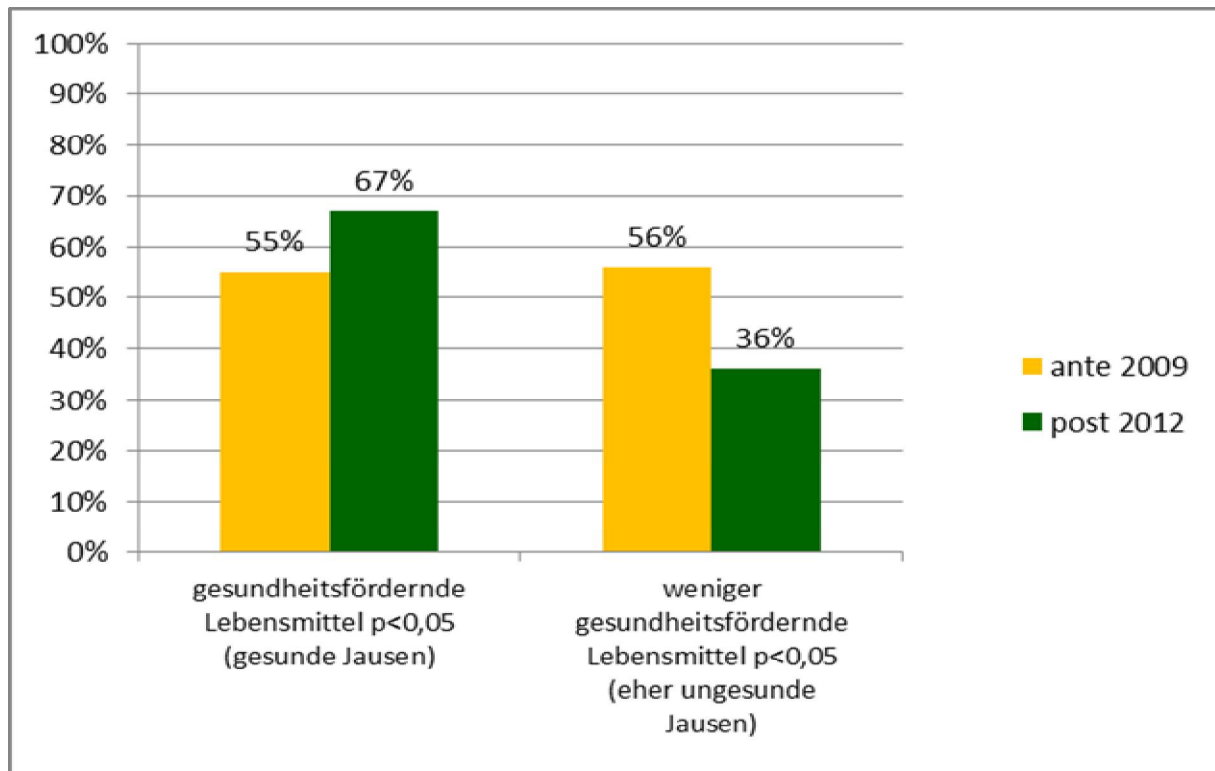
Alle Rezepte im Kinderkochbuch „Heute koche ich“ berücksichtigen diese Zusammenstellung. Diese Wiederholungen sind für die kindlichen Lernprozesse besonders wesentlich, damit diese nachhaltig verinnerlicht werden können. Durch dieses Ernährungswissen und die dazugehörige praktische Umsetzung bieten wir den Kindern die Möglichkeit, dass dieses Wissen auch später in der Schule einfach in den Alltag umgesetzt werden kann.

Teilnehmende Kindergärten am Projekt Netzwerk „Gesunder Kindergarten“

Kindergartenjahr	Anzahl teilnehmender Kindergärten
2009/2010	Start in 21 Pilotkindergärten
2010/2011	<i>Entscheidung zur Ausweitung der Pilotphase auf OÖ</i>
2011/2012	90 Kindergärten
2012/2013	156 Kindergärten
2013/2014	voraussichtlich 225 Kindergärten

In den projektbeteiligten „Gesunden Kindergärten“ konnten beispielsweise bei den mitgebrachten Vormittagsjausen sehr positive Veränderungen festgestellt werden.

Abb.: Verhältnis gesunder / weniger gesunder Lebensmittel der mitgebrachten Vormittagsjausen (Kindergruppen; n-ante=50; n-post=45) / Land OÖ



Wünschenswerte Effekte zeigen sich vor allem bei der Abnahme mitgebrachter „**Ungesunder Jausen**“ (bspw.: *Wurst, Süßigkeiten,...*). Diese konnten im Vergleich zu Programmbeginn kontinuierlich reduziert werden (-58 Prozent).

Dementsprechend haben mitgebrachte „**Gesunde Jausen**“ (bspw. *Obst/Gemüse*) um ~ 40 Prozent zugenommen. Dieser positive Trend konnte in etwa im dritten Jahr der Implementierung gehalten werden.

Gesunde Kindergärten zeichnen sich u.a. aus durch:

- Optimale gesundheitsfördernde Strukturen im Kindergarten (v.a. im Bereich Ernährung und Bewegung)

- Bildungsarbeit im Bereich Gesundheitsförderung als Schwerpunkt
- Die „Gesunde Jause“ im Kindergarten wird wöchentlich umgesetzt. Auf die „Gesunde Jause von zu Hause“ wird Wert gelegt.
- Umfangreiches Wissen der Pädagoginnen und Pädagogen im Bereich Ernährungs- und Bewegungserziehung
- Eine gesunde Mittagsverpflegung
- Tägliche Bewegungszeiten und die Möglichkeit zur vielfältigen Bewegung wird geboten
- Die Gesundheit der Kinder wird auch auf Gemeindeebene gefördert (in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde)

Dieses Projekt des Landes OÖ entwickelt sich zu einer Erfolgsgeschichte.

"Erst kürzlich konnten wir den 156sten Kindergarten im Netzwerk begrüßen. Hier werden Kinder bereits im Kindergartenalter zu einem gesunden Lebensstil motiviert. Dieses Projekt hat Zukunft!", so Pühringer.

"Ziel ist es, gesundheitsfördernde Maßnahmen in die alltägliche Routine im Kindergarten zu integrieren: Bewegungsfreiräume werden geschaffen und gesunde Getränke und Mahlzeiten gereicht. Zusätzlich profitieren die Eltern von Angeboten zur Gesundheitsförderung", so Hummer.

Im kommenden Kindergartenjahr haben wiederum 75 Kindergärten die Möglichkeit, dem Projekt beizutreten. Im Herbst 2013 werden die ersten 90 Auszeichnungen zum „Gesunden Kindergarten“ vergeben.

Wettbewerb für die „Gesunden Kindergärten“ in Oberösterreich

Bereits im Dezember 2012 wurden die „Gesunden Kindergärten“ aufgefordert, in Anlehnung an den damals bestehenden Rezeptkalender, Jausenbeispiele einzureichen. Insgesamt 97 Jausenrezepte mit bebilderten Anleitungsschritten zum Selbermachen wurden zur Ergänzung der bestehenden Rezepte von Benni Besseresser eingereicht. Keine leichte Aufgabe für die siebenköpfige Jury, welche hier „Die Qual der Wahl“ hatte und die Siegerrezepte für das Buch „Heute koche ich“ auswählen durfte.

Ergebnisse Wettbewerb „Jausenhits für Kinder“

Wettbewerbsdaten	Anzahl
Einreichungen	97 Jausenrezepte
Gewinner	15 Kindergärten
Sonderpreisträger	9 Kindergärten

Nach folgenden Kriterien wurde bewertet:

- Rezept enthält die "Großen 4 der gesunden Jause".
- Die Zubereitungsschritte sind für Kinder nachvollziehbar (verbildlicht).
- Material- und Lebensmittelliste ist vorhanden (verbildlicht).
- Kinder wurden in die Ausarbeitungen miteinbezogen.
- Regionale und saisonale Lebensmittel wurden verwendet.
- Das Rezept besitzt einen attraktiven, kreativen Namen.

Zusätzliche Bewertungsaspekte:

- Zubereitung ohne Verwendung eines Elektroherds ist möglich.
- Kreative Lösungswege für die Aufbereitung des Kochprozesses.
- Ein hohes Ausmaß an Selbsttätigkeit für Kinder ist vorhanden.
- Das Rezept ist auf eine Person und nicht auf eine Gruppe abgestimmt.

Für die Rezeptseiten im Buch „Heute koche ich“ wurden Einreichungen aus verschiedenen Kindergärten kombiniert. Aus diesem Grund werden insgesamt 15 Kindergärten nach Linz eingeladen. Diese erhalten 500 Euro bzw. 250 Euro als Preisgeld. Aufgrund der vielen tollen Einreichungen wurden auch noch neun Sonderpreise zu je 150 Euro vergeben.

Die Gewinner beim Wettbewerb „Heute koche ich“:

- Gemeindecindergarten Kirchdorf am Inn
- Gemeindecindergarten Arnreit
- Gemeindecindergarten Mühlheim am Inn
- Gemeindecindergarten Öpping
- Pfarrcaritaskindergarten Buchkirchen
- Pfarrcaritaskindergarten Neuhofen, Kremsallee
- Gemeindecindergarten Neuhofen im Innkreis
- Gemeindecindergarten Windhaag bei Perg
- Stadtgemeindecindergarten Marchtrenk 1
- Gemeindecindergarten Kallham
- Pfarrcaritaskindergarten Ulrichsberg
- Gemeindecindergarten Kirchs Schlag bei Linz
- Pfarrcaritaskindergarten St. Gallus/Gallneukirchen
- Pfarrcaritaskindergarten Unterweißenbach
- Kindergarten Freinberg

"Alle Kindergärten in Oberösterreich bekommen das Kochbuch zugesendet. Sie sind eingeladen, in der eigenen Küche aktiv zu werden, Benni Besseresser Jausenrezepte nachzukochen und damit Jausenhits auf die oberösterreichischen Tische zu zaubern!", so LH Pühringer abschließend.

"Kindergärten sind die erste Bildungseinrichtung. Hier müssen die Weichen für ein erfolgreiches und gesundes Leben richtig gestellt werden. Gesund ist lecker! Das lernen unsere Kindergartenkinder mit diesem neuen Kochbuch", freut sich LR Hummer.