

Vom ersten Bissen zum Genießen



Wie Kinder
bewusste
Ernährung
lernen.

Eine Gesundheitsinitiative des Landes Oberösterreich

Gesundes



Vom ersten Bissen zum Genießen

Inhalt

Kinder lernen essen

Essen mit allen Sinnen – so kommen Kinder auf den Geschmack	04
Vorbilder – Das „A und O“	07
Ich hab Hunger! Ich bin satt!	08
Es schmeckt mir, wenn ich mich wohlfühle	10
Mitbestimmen lassen, aber nicht überfordern	10
Süßigkeiten & Co	11

Spiel, Spaß und Spannung

12

Das kann ich schon alleine!

Kleine Küchenhelferinnen und -helfer willkommen	14
Schritt für Schritt zum eigenständigen Essen	15

Was soll ich heute kochen?

Familienspeiseplan gemeinsam gestalten	16
Beispielhafter Speiseplan für zwei Wochen	18

Rezepte

Piratenjause	20
Strahlende Sonnenlaibchen	22



Mein
Name ist Benni
Besseresser.



Vom ersten Bissen zum Genießen

Als Erwachsene wünschen wir uns für unsere Kinder, dass sie den bestmöglichen Start ins Leben bekommen und gesund groß werden. Wenn es ums tägliche Essen und Trinken geht, dann ist ein ausgewogener Speiseplan mit saisonalen und regionalen Produkten dafür die Basis.

Wie schaffen wir es aber nun, dass neben den geliebten süßen Speisen auch andere Lebensmittel probiert werden und damit alle Geschmacksrichtungen freiwillig und gerne in den Kindermund wandern?

Diese Broschüre bietet viele praktische Anregungen für den Essalltag mit Kindern, um sie beim Essen lernen zu unterstützen. Gestaltungs- und Spielideen sowie Tipps für gemeinsame Familienaktivitäten sorgen dafür, dass die Freude beim Essen nicht zu kurz kommt.

Gehen Sie mit Ihrem Kind auf diese spannende Entdeckungsreise der Geschmäcker und begleiten Sie es zum selbstständigen Essen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Probieren und Genießen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stelzer'.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christine Haberlander'.

Mag.ª Christine Haberlander
Landesrätin für Gesundheit und Bildung

Kinder lernen essen

So fördern Sie die gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl Ihres Kindes!

Verschiedenste
Formen und Varianten
vom selben Lebensmittel
motivieren immer wieder zum
Probieren.

Essen mit allen Sinnen - so kommen Kinder auf den Geschmack

Der erste Brei ist schon gekostet. Jetzt wird erforscht, erobert, nachgeahmt und ausprobiert. Das gilt auch für das Essen und Trinken.

Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen. *Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken* – so lernen unsere Kleinsten Lebensmittel und Speisen kennen. Die natürliche kindliche Neugierde hilft, Kinder für eine vielfältige Lebensmittelauswahl zu begeistern.

Das Mundgefühl entscheidet...

Beobachtet man Babys, wie sie alles in den Mund stecken, entsteht kein Zweifel, wie wichtig dieses Gefühl bei der Entwicklung von Ernährungsverhalten ist. Kleine Cocktailtomaten bieten ein anderes Mundgefühl als Fleischtomaten. Eine Tomatensoße fühlt sich völlig unterschiedlich zu einer getrockneten Tomate an.



Tipp:

Bieten Sie eine Vielzahl an Lebensmitteln in unterschiedlichen Zubereitungsformen an. Je mehr Varianten gekostet werden, desto besser entwickelt sich der Geschmackssinn.

Süßes schmeckt immer – andere Geschmäcker werden entdeckt ...

Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist uns angeboren. Saure, salzige und bittere Lebensmittel werden oft erst durch wiederholtes Probieren interessant. Kinder müssen Geschmäcker und Lebensmittel erst kennenlernen.

Einmal Abgelehntes bedeutet nicht, dass das Kind diese Speise nicht mag. Es muss sprichwörtlich gesagt: „...erst auf den Geschmack kommen“.

Um den Geschmack einordnen zu können („schmeckt mir“ oder „schmeckt mir nicht“), braucht es mindestens 10 Wiederholungen. Der Aufwand lohnt sich! Das Kind isst damit später abwechslungsreicher.

Bieten Sie von
Natur aus leicht saure,
salzige, bittere oder scharfe
Lebensmittel immer wieder
an.



Selbstgemacht

Memoherz als Einkaufshelfer



Der selbstgemachte Einkaufszettelhalter hilft, dass nichts mehr vergessen wird! Einfach einen Topfuntersetzer rundherum mit kleinen Nägeln versehen und Wolle oder Garn dazwischen aufspannen. Der Einkaufszettel hält mit einer Büroklammer ideal.

Tipp:

„Mein Kind isst momentan unter den Obstsorten nur Bananen.“ Sorgen Sie sich nicht über eine zeitweilige, eingeschränkte Lebensmittelauswahl Ihres Kindes. Das Essverhalten ist in Entwicklung und Bekanntes wird am liebsten gewählt. Bleiben Sie trotzdem dran – Vorlieben verändern sich!

Das Auge isst mit...

Erwachsenen und Kindern ergeht es hier ähnlich. Essen, das schön aussieht, macht Appetit. Kinder lieben oben-drein Buntes und den Überblick am Teller. Dies ist auch der Grund, warum brauner, einfarbiger Linseneintopf meist keine Begeisterung auslöst. Das bunt verpackte Kinderprodukt im Kühlregal hingegen schon.



Buntes am Teller
lädt zum
Probieren ein.

Tipp:

Weniger ist mehr! Eine Auswahl von ein bis zwei Gemüsesorten in einem Gericht reicht. Eintöpfe oder Pfannengerichte mit Mischgemüse werden oft abgelehnt.



Selber essen macht stolz, selbstständig und trainiert nebenbei die Koordination.

Essen mit den Händen...

Kinder wollen Essen mit allen Sinnen *begreifen* – im wahrsten Sinne des Wortes.

Der Wunsch von (Klein-) Kindern selber essen zu wollen, wird auch dadurch leichter erfüllt. Kinder essen übrigens viel mehr Obst und Gemüse, wenn es als „Finger Food“ (evtl. mit einem schmackhaften Dip) angeboten wird. Manches darf eben mit den Händen genommen werden und schmeckt so einfach besser.

Das Essen mit Löffel und Gabel will natürlich auch geübt sein. Bereits im 2. Lebensjahr wird das Essen mit Besteck interessant, es wird nachgeahmt und gelingt in der Folge immer besser.

Vorbilder - Das „A und O“

Kinder lernen durch das tägliche Beobachten der Bezugspersonen und übernehmen deren Verhaltensweisen und Essgewohnheiten.

Noch so gut gemeinte Ratschläge sind demnach weniger wichtig, als selbst mit gutem Beispiel voran zu gehen.

Wussten Sie, dass sich Kinder in erster Linie am Essverhalten und der Speisenauswahl Erwachsener orientieren?



Selbstgemacht

Sammeln und dekorieren



Die gemeinsame Zeit am Tisch ist eine wertvolle Familienzeit. Richtige Portionsgrößen, das Esstempo und eine ideale Lebensmittelauswahl werden scheinbar nebenbei vermittelt.

Kinder sammeln gerne! Aus Steinen, Blättern, Blumen, ... lässt sich sehr leicht eine einfache und kreative Tischdekoration zaubern.

Ich hab Hunger! Ich bin satt!

Babys ist ein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung angeboren. Mit zunehmendem Alter wird das Essverhalten vermehrt auch von äußeren Einflüssen mitbestimmt.

Folgende Regeln sind wichtig, um das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl zu erhalten. Damit können auch Essstörungen und Übergewicht vorgebeugt werden.

Kinder...

- ... dürfen das Essen beenden, wenn sie satt sind.
- ... dürfen sich beim Essen Zeit lassen.
- ... sollen beim Esstisch essen.
- ... dürfen Essensmengen* selbst wählen.

*Es gilt die „Probierregel“: Alle Tischgäste nehmen sich eine Probierportion auf den Teller und entscheiden dann über die weitere Portionsgröße.



**Kinder wissen,
wann sie satt sind
und sollen nicht
zum Aufessen
gezwungen werden.**



Die aktive Beteiligung der Kinder am Esstisch macht Ablenkungen überflüssig.

Erwachsene ...

- ... dürfen Essen auswählen und Essenszeiten über den Tag verteilt festlegen. Durch die dadurch entstehenden Essenspausen erlernen die Kinder wahrzunehmen, ob sie hungrig oder satt sind.
- ... sollen Kinder nicht mit Druck, Zwang oder Tricks zum Aufessen überreden.
- ... sollen die Kinder aktiv in Tischgespräche einbeziehen, Augenkontakt halten und Ablenkungen vermeiden.
- ... sollen zu kleinen Portionen anhalten. Es kann nachgenommen werden.
- ... sollen Essen anbieten, unabhängig von Belohnung, Bestrafung, Trost, ...

Selbstgemacht

Mein Lieblingstischset



Individuelle und dekorative Tischsets sind leicht gezaubert: Buntes Papier mit Fotos von der Familie, Ausflügen oder besonderen Erlebnissen bekleben, Laminier- oder Bucheinbindefolie darüber – fertig.

Es schmeckt mir, wenn ich mich wohlfühle

Kinder begeistern sich für ausgewogenes Essen, wenn es mit guten Gefühlen und schönen Erinnerungen einhergeht. Selbst das beste Essen schmeckt mäßig, wenn wir uns unwohl fühlen. Demnach ist eine entspannte Atmosphäre und positive Tischkultur genauso wichtig wie das Essen selber.

Damit verstärken Sie Genussaspekte bei Tisch ...

- mit ein paar Minuten Zeit und Ruhe
- mit einem Ritual als Beginn
(Tischspruch, „Guten Appetit“ wünschen, ...)
- mit einem ansprechenden Essplatz
- mit einer Auszeit von Handy und Co
- mit angenehmen Tischgesprächen

Mitbestimmen lassen, aber nicht überfordern

Werden Kinder gefragt, was sie gerne essen wollen, nennen diese meist ihre Lieblingspeisen. Vorlieben und Abneigungen der Kinder sollen am Esstisch Berücksichtigung finden. Die Verantwortung für einen ausgewogenen Speiseplan liegt allerdings in den Händen Erwachsener.



Lassen Sie die Kinder zwischen gesunden Alternativen wählen wie z. B. Apfel- oder Birnenkompott als Nach-
tisch, Gemüsesticks oder Salat zur Jause, ...

Süßigkeiten & Co

Zu viel? Zu wenig? Genau richtig!

Wenn es um die richtige Menge an Süßem geht, dann möchten Kinder meist mehr bekommen, als Eltern für gut befinden.

Eine Kinderhandvoll Süßes am Tag ist erlaubt.



Orientierung gibt folgende Empfehlung: Was in eine Kinderhand passt, darf täglich an Süßem genossen werden. Das Beste daran ist, diese Empfehlung „wächst mit“ und gibt Jung und Alt einen idealen Richtwert.

Tipps für den Alltag:

- Regelmäßige Mahlzeiten reduzieren Naschzeiten.
- Süße Kinderlebensmittel (z. B. Fruchtojoghurt, Frühstückspops, ...) und gesüßte Getränke sind ebenfalls den Süßigkeiten zuzuordnen und in die Tagesportion mit einzubeziehen.
- Vermeiden Sie Aussagen wie: „Zuerst das Gemüse aufessen, sonst gibt es keine Nachspeise“. Die Nachspeise bekommt einen zu großen Stellenwert und Gemüse wird zum Zwang.
- Kaufen Sie nur wenig Süßigkeiten auf Vorrat.
- Vereinbaren Sie klare Regeln wie z. B. „Nicht vor dem Essen naschen“.

Spiel, Spaß und Spannung

(Gesunde) Lebensmittel,
die wir mit positiven Gefühlen verbinden,
bekommen einen festen Platz in unserem Speiseplan.

Machen Sie
Kinder neugierig
auf gesunde
Lebensmittel.



Geruch, Geschmack, Konsistenz, ... Blindes Verkosten
macht Spaß und verschafft bleibende Sinneseindrücke!



Bei einem gemeinsamen Picknick
schmeckt 's gleich noch besser.



Einkaufen am Wochenmarkt –
ein Erlebnis für die ganze Familie!



Lieblingsmüsli selber mischen: Haferflocken, Dinkelflocken, Walnüsse, Rosinen, Kürbiskerne, u.v.m.



Anbauen, gießen, ernten! Kräuter aus dem Blumentopf haben das ganze Jahr Saison.



Das selbstgeformte, duftende Vollkorngebäck ist für alle einfach unwiderstehlich.



Popcornmais, etwas Öl und eine Prise Salz – eine einfache und gesunde Knabberalternative!

**Das kann ich
schon alleine!**



Kleine Küchenhelferinnen und -helfer willkommen

Tätigkeiten in der Küche ermöglichen den Kindern eine Vielzahl an Fähigkeiten zu erwerben. Es werden beispielsweise Schneiden, Reiben, Zählen, Schälen oder Abmessen trainiert, welche später auch für das schulische Lernen gefragt sind.

Nutzen Sie diese Chance und beziehen Sie die Kinder aktiv in Kochprozesse ein.

**Kochen mit Kindern
unterstützt nachweislich
eine optimale Lebensmittel-
auswahl und erweitert
das Wissen übers Essen!**



Eine Vielzahl an Familienrezepten für Jause und warme Gerichte finden Sie in den Kochbüchern des Landes OÖ:

„Heute koche ICH“ – Jausenhits zum Selbermachen

„Heute kochen WIR“ – Speisenhits und Kreatives für gelungene gemeinsame Mahlzeiten

Kostenloser Download unter: www.gesundes-oberoesterreich.at

Schritt für Schritt zum eigenständigen Essen

Kinder wollen selbstständig werden, auch beim täglichen Essen. Sie wollen sich Essen selber nehmen und natürlich selber essen. Was manchmal undenkbar scheint, gelingt mit den richtigen Voraussetzungen ganz leicht und führt zu einem stressfreien Esstisch.



Anerkennung für eigenständiges Essen macht Kinder stolz und selbstbewusst.



Das wird benötigt ...

- passender Sitzplatz in richtiger Höhe (Kindersitz, Sitzpolster, Hochstuhl, ...)
- kindgerechtes Geschirr (z. B. robuster Teller mit hohem Rand)
- Besteck, welches das Kind gut greifen kann
- Trinkglas (dickes Glas, fester Stand)
- Wasserkrug bereitstellen (kleine/mittlere Größe)
- evtl. Babylätzchen (mit Ärmeln)
- leicht abwischbarer Tisch (oder Tischset/abwischbare Tischdecke)

So wird's gemacht ...

- Große Fleisch-/Fischstücke bereits im Vorfeld in kleine Portionen teilen.
- Beilagen, Soße und Gemüse separat in Töpfen oder Schüsseln in die Tischmitte stellen.
- Kleines Vorlegebesteck bzw. kleine Schöpfer verwenden.
- Regeln vereinbaren:
 - Von allen Speisen wird zuerst eine kleine Menge probiert.
 - Bei Wunsch kann nachgenommen werden.
- Schutz und Vorsicht – Erwachsene unterstützen bei heißen Speisen, ...

Guten Appetit!

Was soll ich heute kochen?



Ein gemeinsam erstellter Speiseplan erhöht die Akzeptanz bei den Kindern. Das Selbstwertgefühl wird durch das Mitspracherecht gestärkt.



Familienspeiseplan gemeinsam gestalten

Kennen Sie auch diese verzweifelte Frage: „Was soll ich heute kochen?“ Und keiner gibt Antwort. Gerade als Eltern hat man gewisse Ansprüche: Gesund soll es sein, ausgewogen, Gemüse irgendwie hineingeschummelt und vor allem soll es schmecken!

So gelingt die Speiseplangestaltung ...

Sie kennen sicher noch das altbewährte Lied „Wos is heit fia Tog – Montag Knödeltag, Dienstag Nudeltag, Mittwoch Strudeltag, ...“

In Anlehnung daran kann eine ideale Abwechslung in den Speiseplan gebracht werden.



Ideale Wochenverteilung der Hauptgerichte

max. 3x Fleisch- und Wurstgerichte



mind. 2x fleischlose, pikante Gerichte
(z. B. Eintöpfe, Laibchen, Pfannengerichte, Pizza, Strudel, Knödelgerichte, Aufläufe)



mind. 1x Fischgericht



max. 1x süßes Hauptgericht (mit Milchprodukt, Obst)



Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse, Kerne und Samen ergänzen den Speiseplan perfekt.

Abwechslungsreiches Essen hält uns gesund und fit!

Tipps für die Umsetzung:

- Wünsche der Kinder notieren.
- Regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugen.
- Vorausschauend einkaufen.
- Für Tage, an denen kaum Zeit zum Kochen bleibt: „Restverwertung“ als Option (z. B. Beilagen vom Vortag lassen sich meist schnell in ein Pfannengericht verwandeln).

Beispielhafter Speiseplan für zwei Wochen

Montag: Eiernockerl mit frischem Schnittlauch und buntem Salat

Dienstag: Fisoleneintopf mit Brot/Vollkorngebäck

Mittwoch: Faschierte Laibchen mit Püree, Salat

Donnerstag: Spaghetti mit Tomatensoße, Käse, Blattsalat

Freitag: Gemüsesuppe, Kaiserschmarrn mit Kompott oder Mus

Samstag: Gebratenes Fischfilet mit Petersilienerdäpfel, Salat

Sonntag: Brathendel mit Erbsenreis, Karottensalat

Tipp: Karotten, Sellerie, rote Linsen, Hirse u. Ä. lassen sich in diesem Gericht gut „verstecken“ und geben einen sehr guten Geschmack!

Tipp: Geröstete Walnüsse und etwas Zimt sorgen für Abwechslung und hochwertige Nährstoffe.



Ideen, wenn es besonders schnell gehen muss

- Vorkochen und einkühlen oder einfrieren – Beim Aufwärmen brauchen meist nur noch eine Beilage (schnellste Variante: Couscous) und ein Salat ergänzt werden.
- Fertigprodukte mit Salat und Gemüse aufwerten.
- Tiefkühlgemüse verwenden.
- Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen aus Glas oder Dose werten Gerichte auf (z. B. Eintöpfe, Salate, Pfannengerichte, ...).

Montag: „Restlessen“ vom Sonntag
(z. B. Grenadiermarsch) mit frischem Salat

Dienstag: Pikant gefüllte und gratinierte Palatschinken,
Roter Rüben Salat

Mittwoch: Gemüsecremesuppe,
Topfenknödel auf Fruchtspiegel

Donnerstag: Geschnetzeltes mit Bulgur, Blattsalat

Freitag: Fischlaibchen mit Joghurtsoße und Gurkensalat

Samstag: Spinatlasagne, Salat

Sonntag: Rindsrouladen mit Vollkornnudeln und Broccoli

Tipp: Pikant gewürzte Fülle aus saisonalem Gemüse und Hülsenfrüchten zubereiten.

Tipp: Zur Bindung der Topfenknödelmasse Vollkorngrieß verwenden. Für den Fruchtspiegel z. B. Tiefkühlbeeren pürieren.

Tipp: Kurz bevor der Bulgur fertig gegart ist, eine Handvoll Tiefkühlerbsen untermengen.

Tipp: Rindsrouladen zum Einfrieren mitbedenken.

Appetit auf eine Nachspeise?

Einfache und schmackhafte Desserts für jeden Tag sind: frisches Obst, Obstmus oder Kompott, eine Handvoll Trockenfrüchte mit Nüssen, Milchprodukte wie Joghurt oder Topfen mit Früchten, ...



Piraten- jause

Vollkorngebäck mit Karotten-
Sesamaufstrich, Gemüsestreifen,
Zitronen-Orangenwasser und
Apfelchips



Mit Fett oder
Öl (z. B. aus Sesam)
kann der Pflanzenfarb-
stoff (β -Carotin) besser
aufgenommen
werden.

Info:

Karotten enthalten einen orangen Pflanzenfarbstoff (β -Carotin).
Dieser sorgt für eine gute Sehkraft und stärkt die Infektabwehr.



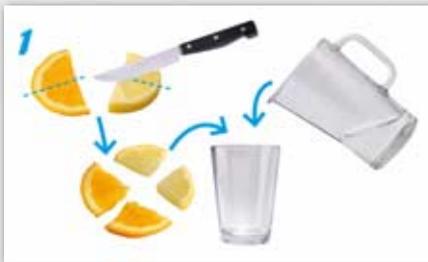
Zutaten

- ½ Scheibe Zitrone
- ½ Scheibe Orange
- ½ längliches Vollkornweckerl
- 1 Karotte
- 1 Gurkenstück
- 1 TL Sesam
- 2 EL Topfen
- 1 EL Naturjoghurt
- Salz
- 1 Scheibe Käse
- 1 Kinderhand Apfelchips

Zubereitung

Orangen- und Zitronenscheibe vierteln, in ein Glas geben und mit Wasser auffüllen. Karotte schälen, ein Drittel abschneiden und in eine Schüssel reiben. Den Rest der Karotte in Streifen schneiden. Joghurt, Sesam, Salz und Topfen zur geriebenen Karotte hinzugeben und durchrühren. Vollkornweckerl auf einem Schneidebrett mehrmals schräg teilen. Den Aufstrich darauf verteilen. Käseblatt halbieren und die halben Käsescheiben je auf einen Spieß als Segel stecken. Gurke in Scheiben schneiden und ein Gurkenstück auf einen Spieß als Segel stecken. Alle Segel auf den Aufstrichbroten platzieren und los geht die Regatta.

Zubereitungsschritte



Strahlende Sonnenaibchen

Topfenlaibchen mit Erdäpfelpüree
und Currysoße



Tipp:

Eine Portion Erdäpfelpüree auf den Teller geben und ein gebackenes Topfenlaibchen darauf legen.
Den Dip so um das Laibchen verteilen, dass einen „Sonnenstrahlen“ anfallen – viel Spaß dabei!

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Topfen
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Kräuter, fein gehackt
(Petersilie, Schnittlauch,
Dill, Kerbel, ...)
- 1 Bund Suppengemüse
(Karotten, Sellerie, Lauch,
Petersilienwurzel)
- 120 g Schnittkäse
- 850 g mehlig-e Erdäpfel,
gewaschen
- 200 ml Milch
- 500 g Naturjoghurt
- 1/2 Becher Sauerrahm

- 1 TL Currypulver, mild
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Laibchen:

Topfen, Dinkelvollkornmehl, Eier, Haferflocken, Brösel und Kräuter in einer Schüssel verrühren. Das Suppengemüse waschen bzw. putzen. Gemeinsam mit dem Käse in kleine Würfel schneiden und unter die Topfenmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe eines Löffels portionsweise etwas Topfenmasse entnehmen, daraus mit feuchten Händen 12 Laibchen formen und diese auf das mit Backtrennpapier belegte Backblech legen. Etwas Öl in eine kleine Schüssel leeren und jedes Laibchen damit bepinseln. Die Sonnenlaibchen im Backrohr bei 180 °C ca. 20–25 Min. goldbraun backen.

Püree:

In den Kochtopf einen Siebeinsatz zum Dämpfen legen. Bis zum Boden des Siebeinsatzes Wasser in den Kochtopf füllen und die ungeschälten Erdäpfel hinein legen. Mit geschlossenem Deckel die Erdäpfel ca. 20–25 Min. dämpfen. (Alternative: Verwendung eines Dampfgarers)

Anschließend Milch mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss im Kochtopf erhitzen, die geschälten Erdäpfel mit Hilfe einer Erdäpfelpresse dazugeben und mit einem Schneebesen locker verrühren.

Für den Dip Joghurt und Sauerrahm in die Schüssel leeren. Currypulver hinzugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß
beim Kochen
und anschließenden
Genießen im Kreise
Ihrer Familie!



Gefördert aus den Mitteln des Oö. Gesundheitsförderungsfonds

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit – 4021 Linz, Bahnhofplatz 1, Tel.: 0732/7720-14133 – E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at – www.gesundes-oberoesterreich.at – Inhalt: Silvia Gürtenhofer, Cornelia Wagner, Mag.^a Martina Honsig – Druckvorstufe: Abteilung Presse / DTP-Center [2021639] – **Fotos:** Adobe Stock ©Oksana Kuzmina (Titel) – Land OÖ – ©Michael Maritsch – www.maritsch.com (S 5 re, 7, 9 re, 12 o.re, 14, 15, 16, 20, 21, 22 – Adobe Stock ©M. Schuppich, by-studio, Baiba Opule, Franz Gustincich (S 4) – Jorge Martín Ulloa, Valentyn Vokov, unverdorbenjr, rdnlz (S 5) – matka Wariatka, unverdorbenjr, viktoriya89, photomaru, Anton Ignatenco, Bevis (S 6) – gpointstudio (S 8) – Monkey Business (S 9) – Graham Oliver, matka Wariatka (S 10) – Alexander Rochau, Alinsa (S 12) – Wojciech Kozielczyk, Lsantilli, AlvensAlv, PhotoSG (S 13) – **Illustrationen:** Ulf Kossak – **Druck:** BTS Druckkompetenz GmbH

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz>