

# Einladung zum virtuellen Elternabend

## Ernährung

Liebe Eltern,

besondere Zeiten erfordern neue Wege!

Diese wollen wir mit Ihnen gehen. Im Rahmen des Projektes „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ widmen wir uns im Dezember einem wichtigen Bereich der Gesundheit: der Ernährung.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an den virtuellen Elternabenden teilzunehmen:

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Dem Zucker auf der Spur | 02.12.2020, 17:00 - 18:00 Uhr |
| 2. Jausenwerkstatt         | 09.12.2020, 17:00 - 18:00 Uhr |
| 3. Zauberwasser            | 17.12.2020, 17:00 - 18:00 Uhr |

Eine genauere Beschreibung zu den Inhalten finden Sie auf der zweiten Seite!

Die Webinare sind so aufgebaut, dass sie maximal eine Stunde dauern und nach einem theoretischen Input noch genug Zeit für offene Fragen bleibt.

Gerne können auch Ihre Kinder teilnehmen. Es ist daher nicht notwendig, eine eigene Kinderbetreuung für diese Zeit zu organisieren. Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind in das Thema „Ernährung“ eintauchen und so gemeinsame Zeit miteinander verbringen. Damit alle teilnehmenden Personen dem Vortrag aufmerksam folgen können, bitten wir Sie darum, die Stummschaltung Ihres Mikrophons zu aktivieren.

## Veranstaltungsort

Virtuell über das Kommunikationstool „MS Teams“.

Den jeweiligen Zugangslink und eine Schritt-für-Schritt Anleitung erhalten Sie einen Tag vor der Durchführung via E-Mail zugesendet.

## Anmeldung

Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen bis **spätestens 27.11.2020** via E-Mail an [gesunder-kiga@oegk.at](mailto:gesunder-kiga@oegk.at)

Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben:

1. Welchen Kindergarten besucht Ihr Kind?
2. Welchen bzw. welche Elternabend/e wollen Sie besuchen?
3. Datenschutzerklärung ausfüllen. (Wird nach einer Anmeldung zugeschickt.)

**Wir freuen uns auf Sie!**

Österreichische Gesundheitskasse, Josef-Pongratz-Platz 1, Postfach 900, 8011 Graz  
T: +43 5 0766 – 15 1946 | F: +43 5 0766 – 15 661946  
Mail: [gesunder-kiga@oegk.at](mailto:gesunder-kiga@oegk.at) | [www.gesunder-kiga.at](http://www.gesunder-kiga.at)



gesunder  
KINDER  
GARTEN



GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS  
STEIERMARK

# Inhalt

## Dem Zucker auf der Spur

„Mein Kind isst nur süß“ - Unser täglicher Zuckerkonsum hat bedenkliche Höhen erreicht. Jeder weiß, dass Zucker ungesund ist, doch wie viel Zucker versteckt sich in Soft Drinks & Co, was macht Zucker genau mit dem Körper und gibt es den „gesunden“ Zucker? Vor allem in Kinderlebensmitteln und Fertigprodukten finden sich große Mengen an zugesetzten Süßungsmitteln – oft gut versteckt durch andere Begriffsbezeichnungen.

Neben einer kurzen Einführung zu den Auswirkungen von zu hohem Zuckerkonsum auf die kindliche Entwicklung geht es bei diesem Webinar auch um die Frage, wie man Zuckerfallen erkennen kann und welche Alternativen es dazu gibt.

## Jausenwerkstatt

Alles bääh! Ein Schokocroissant, Knabberwürsterl oder eine Pizza als Jause: Wie gesund muss die selbst mitgebrachte Jause im Kindergarten sein? Die Speisepläne für den Nachwuchs führen nicht selten zu Meinungsverschiedenheiten.

Die Jause im Kindergarten hat viele Funktionen – satt werden ist eine davon. Das Lernen von neuen Geschmäckern, abseits von süß, der soziale Zusammenhalt oder Tischrituale sind weitere. Erfahren Sie in diesem Webinar die 4 Bausteine einer klugen Jause und bunte Rezeptideen zur leichten Umsetzung. Denn die Umsetzbarkeit im Alltag ist das A und O. So bleibt morgens genug Zeit für die anderen wichtigen Dinge.

## Zauberwasser

Müde, schlapp oder sogar Kopfschmerzen? Bei Kindern ist das Trinken einer ausreichenden Menge entscheidend. Aber das ist oft gar nicht so einfach. Jeder weiß, dass Zucker ungesund ist, doch wie viel Zucker ist ok in Getränken? Wie steht es mit dem selbst gemachten Sirup oder dem Apfelsaft vom Bauern? Sind Soft Drinks, Quetschis & Co verboten? Wie motiviere ich mein Kind zum Wassertrinken? Antworten auf diese Fragen und weiterführende Infos zu Wasser und optimalen Durstlöschern gibt es in diesem Webinar.

# Referentinnen

Mag.<sup>a</sup> Sabine Wallner, Styria vitalis, Ernährungswissenschaftlerin

Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler, Styria vitalis, Ernährungstrainerin, Kräuterpädagogin



gesunder  
KINDER  
GARTEN

