



# Newsletter „Gesunder Kindergarten“

## @ Netzwerk „Gesunder Kindergarten“

Der Kindergarten, den Ihr/e Kind/er derzeit besucht/besuchen nimmt am Netzwerk „Gesunder Kindergarten“ teil. Dieses Netzwerk soll die Gesundheitsförderung in oberösterreichischen Kindergärten integrieren und basiert auf einer Kooperation der Direktion Soziales und Gesundheit und der Direktion Bildung und Gesellschaft des Landes Oberösterreich. Am Netzwerk „Gesunder Kindergarten“ beteiligen sich derzeit rund die Hälfte aller öö. Kindergärten.

Das Ziel ist die Schaffung eines Kindergartenalltags mit speziellen gesundheitsfördernden Bedingungen. In diesen Vorgang sind Sie als Eltern und Bezugspersonen ebenso involviert, wie das Kindergartenpersonal, die Verpflegungsbetriebe, welche das Mittagessen liefern, das Netzwerk „Gesunde Gemeinde“ und natürliche Ihr/e Kind/er.

Unterschiedliche Aktivitäten zu Themen der Gesundheitsförderung (z.B. Ernährung, Bewegung oder psychosoziale Gesundheit) werden in den Kindergartenalltag integriert. Weiters ist eine Umstellung des Verpflegungsbetriebes (Schulküche, Gasthaus,...) in einen „Gesunde-Küche“-Betrieb geplant. Auf Sie warten Aktivangebote mit Ihrem/Ihren Kind/ern wie beispielweise Eltern-Kind-Kochabenteuer, Eltern-Kind-Bewegungsnachmittage oder Workshops zum Thema Wohlbefinden..

Als Erziehungspartner erhalten Sie weiters regelmäßig Informationen über Aktivitäten des Netzwerks in Form von Elternabenden, diesem Newsletter u.v.m. Um über laufende Tätigkeiten informiert zu sein, schauen Sie doch auf unsere Homepage: [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at).

Sie sind als Eltern und Bezugspersonen des Kindes wesentliches Element des Netzwerks. Ihre Mitwirkung und der gesunde Lebensstil in Ihrer Familie bieten die **idealen Rahmenbedingungen für die bestmögliche Entwicklung** Ihres/Ihrer Kindes/Kinder.

### Rezeptidee:

#### Jausentipp

##### ► 1 Käsespießchen | (G)

Milden Käse in kleine Würfel schneiden und mit Trauben abwechselnd auf Holzspießchen aufspießen.

##### ► 1 Schinkenspießchen | (M)

Schinken in Würfel schneiden bzw. aufrollen und 2 cm lange Stücke schneiden, abwechselnd mit Essiggurken, Cocktailtomaten aufspießen.

##### ► Dazu Vollkornbrot oder –weckerl | (A)

Legende: *Gluten (A), Milch (G), Senf (M)*



fololia © kab-vision

**Viel Freude bei der Umsetzung wünscht Ihnen  
das Team des Netzwerks „Gesunder Kindergarten“**

## ELTERN TIPPS

### Ernährung



fololia © klickermint

**„Es gibt niemanden, der nicht isst und trinkt - aber nur wenige, die den Geschmack zu schätzen wissen.“**

(Konfuzius)

Wie das gemeinsame Kocherlebnis zum Erfolg wird:

Kinder in die Küche! Gemeinsam riechen, schmecken, fühlen! Zutaten zu Hause alle angreifen, riechen und kosten lassen! Klare Aufgabenverteilungen beim gemeinsamen Kochen! Selbst gekocht schmeckt's einfach besser!

### Bewegung



fololia © Sport Moments

Gehen Sie mit Ihren Kindern/Ihrem Kind in den Wald und erleben die Jahreszeiten mit allen Sinnen und bei jedem Wetter!

**Riechen** Sie das vermodernde Laub oder Pilze!

**Lauschen** Sie dem Wind oder dem Rascheln der Blätter!

**Spüren** Sie die feuchte Luft oder die letzten wärmenden Sonnenstrahlen!

**Begreifen** Sie die unterschiedlichen Oberflächen, das weiche Moos, harte, glatte Steine, raue Rinden!

**Schmecken** Sie Beeren, Pilze (Achtung: Nur Essbare!!!) oder Nüsse!