



Newsletter „Gesunder Kindergarten“

@ Backen mit Kindern

„Adventzeit – Zeit der Stille und Besinnung ...“ Ja, das wünschen sich fast alle. Doch im Alltag zwischen Familie und Beruf ist dies nicht immer leicht umsetzbar.

Bei all dem Stress, den man gerade in der Vorweihnachtszeit besonders zu spüren bekommt, tut es gut, der ganzen Familie einmal eine „Auszeit“ zu vergönnen.

Vielleicht beim gemeinsamen Kekserbacken? Kinder lieben es Teig zu kneten und zu formen. Glitzerperlen, Zuckerstreusel u.Ä. vollenden diese selbstgemachten Unikate.

Lebkuchen, diverse Busserl, Anisscharterl etc. sind übrigens die etwas kalorienfreundlichere Alternative zu Vanillekipferl & Co. Nüsse liefern gute, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium und Ballaststoffe. Die Gewürze Vanille, Zimt, Kardamon u.a. wärmen uns von innen und der Duft bleibt für alle Zeiten im Gedächtnis. Mit dem gemeinsamen Backen sind positive Emotionen verbunden. Sie sorgen bei Kindern für das Gefühl von Geborgenheit.

Tipps zum Backen mit Kindern:

Gemeinsames Händewaschen, Umbinden einer Kochschürze, ... und los geht's!

Das Rezept sollte vorm gemeinsamen Beginn bereits ausgewählt und die Zutaten bereit gestellt sein.

Viele Teige lassen sich auch schon vorab gut vorbereiten. Ersetzen Sie bewusst 1/3 bis 1/2 des herkömmlichen Mehls durch Vollkornmehl. Auch die Zuckermenge lässt sich meist bedenkenlos um ca. 1/3 reduzieren.

Kindgerechte Schneebesen, Pinsel, Teigroller und verschiedene Kekserlausstecher gehören zur Grundausstattung.

Backidee:

Kürbiskernkipferl | ca. 60 Stück (A, C, G)

► Zutaten

- 200 g Mehl glatt (Type 700)
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 180 g geriebene Kürbiskerne
- 100 g Staubzucker
- 180 g kalte Butter
- 2 Dotter
- 1-2 cl Kürbiskernöl
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Dunkle Kuvertüre zum Tunken

► Zubereitung

Alle Zutaten miteinander rasch zu einem Mürbteig verkneten. Teig mindestens eine halbe Stunde (idealerweise mehrere Stunden) kühlstellen. Kipferl formen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180° C ca. 10-12 min backen. Ausgekühlte Kipferl mit den Spitzen in die erwärmte dunkle Kuvertüre tauchen und trocknen lassen.

Legende: Gluten (A), Ei (C), Milch (G)



fololia © unpicit

ELTERN TIPPS

Ernährung



fololia © Klickeerminth

Wussten Sie, dass wir zu ca. 80 % den Geschmack beim Essen und Trinken über die Nase wahrnehmen?

Der Geschmacks- und Geruchssinn sind eng miteinander verknüpft. Mit der Zunge nehmen wir fünf Geschmacksrichtungen wahr: süß, sauer, salzig, bitter, umami (japanisch für „wohlschmeckend“). Mit der Nase unterscheiden wir aber tausende Gerüche!

Die Vorliebe für „süß“ ist uns angeboren. Mit dem bewusst sparsamen und überlegten Umgang mit Zucker von Anfang an, kann die Geschmacksschwelle „Süß“ jedoch niedrig gehalten werden.

Bewegung



fololia © Sport Moments

Eine Stunde Bewegung am Tag (im speziellen Laufen, Hüpfen und Springen) führt zu einer signifikant höheren Knochendichte.

Benützen Sie dazu das Trampolin Ihrer Kinder, üben Sie mit Ihren Kindern Seilspringen, springen Sie mit Ihrem Kind die Treppe ein- oder beidbeinig hinauf und hinunter – das alles bringt neben starken Muskeln auch starke Knochen und beugt Osteoporose vor.

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