

# AVOS



**Gesund und bewegt durch den Advent**

GESUNDER KINDERGARTEN

GESUNDE VOLKSSCHULE

# Danke an unsere Fördergeber

## Gesunder Kindergarten



Österreichische  
Gesundheitskasse



## Gesunde Volksschule

Bildungsdirektion  
Salzburg



Österreichische  
Gesundheitskasse



umgesetzt in Kooperation mit bvaeb

# 1. DEZEMBER - SCHNEEBALLSCHLACHT



Yuhuu es schneit! Zeit für die erste Schneeballschlacht!

Jedes Kind erhält am besten ein altes Blatt Papier/Zeitungsblatt (Alternative z.B. Socken etc.) und zerknüllt es zu einem „Schneeball“.

Nun werden verschiedene Aufgaben vorgegeben:

Schneeball in die Luft werfen und wieder auffangen

Schneeball jemanden zuwerfen

Schneeball hoch werfen, schnell auf den Rücken legen und den Schneeball am Bauch landen lassen.

„Tischtennis“: Schlage den Schneeball mit der flachen Hand immer wieder nach oben, ohne diesen zu fangen

Spielt euch den Schneeball mit der flachen Hand gegenseitig zu.

Wie oft schafft ihr es hin und her?



## 2. DEZEMBER - BAUCHATMUNG

Heute nehmen wir uns Zeit für ein wenig **Entspannung** und machen dazu eine Bauchatem-Übung:

Setze dich bequem hin oder lege dich auf eine Matte am Boden. Schließe deine Augen. Gib eine Hand auf deinen Bauch und eine auf deine Brust.

Atme jetzt langsam durch die Nase ein, zähle dabei bis fünf. Dein Bauch füllt sich mit ganz viel Luft. Spüre wie sich deine Hand am Bauch nach oben bewegt und wie deine Hand auf der Brust aber ganz ruhig bleibt.

Halte nun den Atem an und zähle dabei bis 3.

Dann atme langsam durch den Mund aus. Zähle dabei bis 5 und spüre wie dein Bauch ganz flach wird. Deine Hand am Bauch bewegt sich nach unten.

Wiederhole das 5 Mal und atme dabei immer ruhig und langsam.

Fühle, wie sich deine Körper immer mehr entspannt und deine Muskeln lockerlassen.

Hinweis: Es kann auch ein kleines Stofftier auf den Bauch gelegt werden.



# 3. DEZEMBER – DREI GUTE DINGE

Mit einer **positiven Stimmung** durch den Tag?  
Dazu haben wir heute einen kleinen Tipp für dich:

Überlege und notiere oder zeichne dir drei positive Momente/Erlebnisse des heutigen Tags. Das dürfen ganz kleine Momente deines Alltags sein; z.B. „Heute gabs mein Lieblingsessen zu Mittag.“, „Wir haben einen Schneemann gebaut.“, „Jemand hat mir etwas nettes gesagt.“ etc. Wenn dir für heute nichts einfällt, kannst du dich einfach an die vergangenen Tage erinnern.

Das ganze könnt ihr euch aufschreiben oder auch einfach zeichnen.

Kleiner Tipp: Schau dir vorm Schlafengehen nochmals deine positiven Momente des heutigen Tages an!

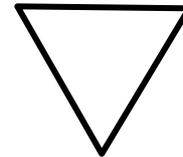
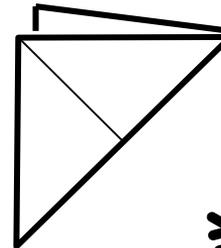
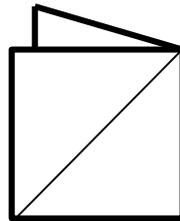
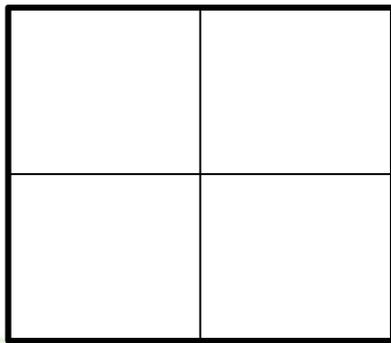
# 4. DEZEMBER - SCHNEEFLOCKE

Hierfür benötigt ihr Papier und eine Schere.

Schneidet euer Papier zu einem Quadrat zurecht. Faltet dieses nun in der Mitte nach oben und anschließend die rechte Seite über die linke Seite. Jetzt habt ihr ein kleines Quadrat. Daraus faltet ihr nun ein Dreieck. Das Dreieck faltet ihr nochmals zusammen zu einem noch kleineren Dreieck.

Jetzt schneidet ihr die Spitzen schräg ab oder ein Muster in das Papier. Klappt das Papier wieder auseinander. Siehe da, eine Schneeflocke ☺

Eure Ergebnisse können ganz unterschiedlich aussehen – je nachdem, welches Muster ihr hineinschneidet.





# 5. DEZEMBER – BUSSERL VOM NIKOLO

## Zubereitung:

1. Eier mit Butter und Zucker zu schaumiger Masse verrühren
2. Haferflocken und Schokostückchen dazugeben und zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver untermengen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit Hilfe von 2 TL kleine Teighäufchen setzen (nicht zu nahe aneinander).
4. Bei 175°C ca. 15-20 min. backen.

## Zutaten: für ca. 60 Stk.

250 g Butter  
150 g Zucker  
2 Eier  
200 g Haferflocken  
250 g Schokostückerl  
275 g Weizenvollmehl  
1 TL Backpulver



## 6. DEZEMBER - FANTASIEREISE



Heute wandern wir durch den tief verschneiten Winterwald. Es ist ganz still, nur den Wind hört man leicht durch die Bäume pfeifen. Wir bleiben stehen und beobachten die verschneiten Tannenbäume, welche leicht im Wind hin und her wippen.



Wir stehen da und schaukeln auf einmal einfach mit den tiefverschneiten Bäumen mit.

Alle Kinder stehen. Aufrechte Körperhaltung. Die Hände können am Körper angelegt werden.  
Wer mag, schließt die Augen.

Nun beginnt der Körper zu schwanken ohne in der Hüfte zu knicken.

Mit den Füßen spüren wir den Boden und fokussieren uns auf unserer Körpermitte .

Niemand spricht und es ist ganz still.

Nach 1 bis 2 Minuten dürfen die Augen wieder geöffnet werden und wir bewegen uns wieder ganz normal.



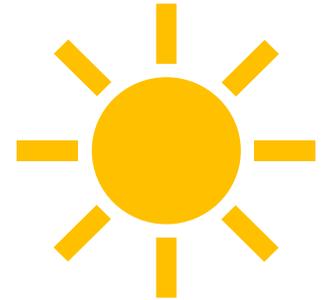
A decorative graphic in the top-left corner featuring several light blue snowflakes of varying sizes and a snowman icon with a top hat and stick arms.

## 7. DEZEMBER – ALLE MIR NACH

Ein Kind ruft „Alle mir nach“ und macht dann die verrücktesten Sachen vor, die alle anderen mit- und nachmachen. Es läuft zum Beispiel durch den Raum auf beiden Beinen, auf einem Bein, schneidet Grimassen, bleibt abrupt stehen, läuft ganz schnell auf der Stelle, dreht sich im Kreis, hüpf hoch, macht sich ganz klein, streckt sich ganz lang, stampft mit dem Fuß und ruft dabei laut „Holla“, usw. Nach zwei bis drei Minuten wird gewechselt.

Jedes Kind darf mal „Anführer“ sein. Ängstliche, unsichere Kinder können so die Erfahrung machen, dass alle auf ihr Kommando hören und außerdem noch Spaß dabei haben.

# 8. DEZEMBER – SONNE



„Ich bin...“-Sonne und „Ich kann gut...“-Sonne

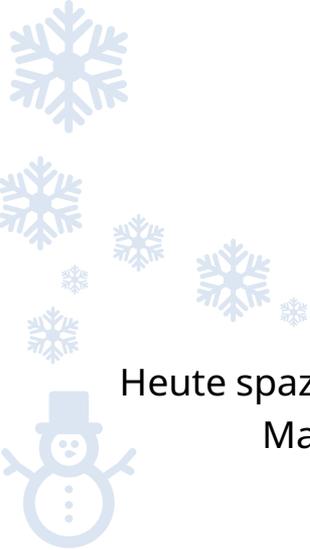
Hierfür bastelt jedes Kind aus einem Blatt Papier eine Sonne mit Strahlen.  
(Kann auch aufgezeichnet werden)

Nun schreibt oder zeichnet ihr in die Mitte der Sonne: „ICH BIN“ und „ICH KANN GUT“. Danach beschriftet ihr die Strahlen mit euren Eigenschaften und Kompetenzen. Dabei könnt ihr euch natürlich auch gegenseitig weiterhelfen.

Wer mag läßt seine „Sonne“ dann vor.

Alternativ können die Eigenschaften auch gezeichnet und somit beschrieben werden.

StyriaVitalis



# 9. DEZEMBER - VERSTEINERT

Heute spazieren wir durch den tief verschneiten Wald. Plötzlich hören wir ein piepsen, eine Maus! Wir wollen sie nicht erschrecken und bleiben wie versteinert stehen.

Die Maus ist aber sehr neugierig.

Anleitung:

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Eine vorher bestimmte Person betritt mit einem Piepsen/ Pfeifen den Raum.

Sofort müssen alle versteinert stehenbleiben und dürfen auch im Gesicht keine Rührung zeigen.

Die Maus geht durch den Raum und versucht, die Anderen nun zum Lachen oder Grinsen zu bringen. Die „Maus“ darf alles versuchen, nur keinen Körperkontakt aufnehmen.

Wer lacht, grinst oder sich bewegt, wird auch zur Maus.

Wer hält am längsten durch?

# 10. DEZEMBER – ZITRONE



## Anspannen – Entspannen – Progressive Muskelrelaxation

Wir gehen heute auf eine Fantasiereise durch den Körper und achten dabei ganz genau auf unseren Körper und das Anspannen und Entspannen unserer Muskeln. Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte. Die Arme liegen ganz locker neben dem Körper. Dann schließe die Augen und starte die Reise in den Körper.

Balle als erstes eine Hand zur Faust und spanne alle Muskeln des Armes an. Stelle dir dabei vor du hältst eine gelbe Zitrone und möchtest sie ausquetschen. **Drücke sie jetzt ganz fest zusammen.** Achte dabei auf die Kraft und Spannung in deinem Arm. **Dann lass die Zitrone einfach los.** Spüre nun, wie sich dein Arm entspannt anfühlt. Ist er vielleicht wärmer oder irgendwie anders als der andere Arm? Nimm eine neue Zitrone in die Hand und **drücke sie noch fester zusammen.** Spanne den ganzen Arm an und **jetzt lass sie einfach fallen.** Achte wieder auf das Gefühl in deiner Hand, in deinem Arm. Spüre nun, wie sich dein Arm entspannt anfühlt. Ist er vielleicht wärmer oder schwerer? Führt die Übung nun auch mit der anderen Hand durch

Bleibe noch kurz so entspannt liegen. Reise durch deinen Körper und spüre wie deine Muskeln in den Armen ganz locker sind und du dich so richtig gut und entspannt fühlst. (ca. 1 Minute) Jetzt mache deine Augen auf. Bewege deinen Körper und strecke dich. Das war eine spannende Reise durch den Körper.

Hinweis: Anspannung: 3-5 Sekunden halten (nicht die Luft anhalten)  
Entspannung/ Nachspüren: bis zu 30 Sekunden, Aufmerksamkeit auf Wärme-/  
Entspannungsgefühl

# 11. DEZEMBER – TANNENBAUM

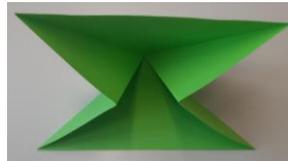
1. Quadrat diagonal falten



Das kleinere unten überstehende Dreieck abschneiden



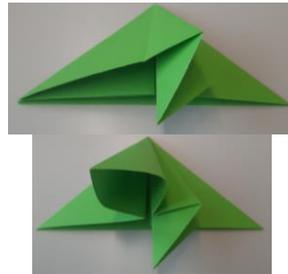
2. Außenseiten nach innen falten  
→ übereinanderliegendes Dreieck



Den „Baum“ einschneiden – nicht ganz zur Mitte schneiden



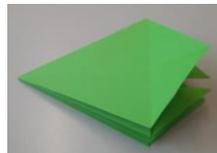
3. Nun aus dem Dreieck 2 Klappen falten und einschlagen



Jetzt die Einschnitte zu einem Dreieck einklappen oder wegschneiden



4. Auf der Rückseite wiederholen





# 12. DEZEMBER – NUSSBÄLLCHEN

## Zubereitung:

1. Nussmus mit Honig und Salz vermischen, sowie nach Belieben optionale Zutaten wie klein gehackte Schoki oder Vanille,...
2. Die gemahlene Nüsse hinzufügen und kleine Bällchen formen
3. Bällchen in Kokos, Sesam oder Carobpulver,... wälzen

## Zutaten: für ca. 20 Stk.

- 2 EL Nussmus, z.B. Mandelmus
- 1 EL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 3,5-4 EL gemahlene Nüsse oder Sonnenblumenkerne
- Optional hinzufügen:  
Zartbitterschokolade,  
Vanilleschote, Orangenschale, Zimt  
oder Chili
- Zum Wälzen: Kokosraspeln,  
Carobpulver, Sesam,...  
Prise Salz



# 13. DEZEMBER - GESCHENKPAPIER

Geschenke einpacken ist gar nicht so einfach – besonders die ganz kleinen. Manchmal braucht man da eine kurze Pause. Habt ihr gewusst, dass man darauf auch kleine Kunststücke durchführen kann? Nutzt dafür am besten vorhandene Papierreste.

**Material:** Papier/Altes Zeitungsblatt

Jedes Kind erhält ein Blatt Papier. Dieses wird einfach auf den Boden gelegt. Darauf werden nun **Gleichgewichtsübungen** ausgeführt, z. B.:

- Auf einem Bein stehen
  - Eine Schwalbe/Standwaage machen
  - Auf der Ferse stehen oder auf den Zähnen stehen
- Zu einfach? Faltet das Blatt einmal in der Mitte und wiederholt die Übungen.
  - Wie klein könnt ihr das Blatt zu falten, ohne den Boden zu berühren?

# 14. DEZEMBER – KAKTUS & SCHMETTERLING



In diesem **Körperwahrnehmungsspiel** spielt ein Kind einen Schmetterling, eins oder mehrere einen Kaktus und die anderen Kinder sind die Blumen.

Die Kinder stehen im Raum verteilt. Das Schmetterling-Kind geht hinaus, die anderen Kinder entscheiden, wer Kaktus und wer Blume sein will. Das Schmetterling-Kind kommt nun flatternd herein und stellt sich nacheinander mit seinem Rücken vor die anderen Kinder, um sich auszuruhen. Steht es vor einem Blumen-Kind, streichelt dieses mit seinen Blütenblättern (Händen) den Schmetterling (Rücken des Kindes wird leicht massiert). Sobald sich der Schmetterling vor das Kaktus-Kind stellt, beginnt dieses, ihn leicht zu piksen (mit einzelnen Fingern).



# 15. DEZEMBER – GEFÜHLE IN BEWEGUNG



Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum und die Kindergartenpädagog\*in/ Lehrer\*in fordert zu unterschiedlichen Bewegungen auf, wie z.B.

Stelle dich aufrecht und gerade hin und stemme deine Hände in die Hüften.

Hebe deinen Kopf etwas nach oben, gehe nun langsam, aber stampfend nach vorne.

Schaue zum Boden und stecke deine Hände in deine Hosentaschen. Schlendere nun langsam durch den Raum und versuche, dabei kein anderes Kind zu berühren oder anzuschauen.

Recke deine Arme nach oben und springe so hoch, wie du kannst.

Laufe durch den Raum und schwenke dabei deine Arme.

Gehe durch den Raum und lächle jedes Kind an, das dich ansieht. Fange dann an, mit ihm zusammen so laut zu lachen, wie du kannst.

Zu jeder Bewegungsaufforderung wird eine Frage gestellt, z.B.: Wie fühlst du dich bei dieser Körperhaltung? Wie geht es wohl den anderen Kindern, wenn sie sich so bewegen? Fühlst du dich wohl, wenn du so gehst, oder eher unwohl?

A decorative graphic in the top-left corner featuring several light blue snowflakes of varying sizes and a small snowman with a red hat and stick arms.

# 16. DEZEMBER – BUNTE WEIHNACHTSZEIT

In der Weihnachtszeit lassen sich überall viele bunte Farben finden. Diese Farben sind nicht nur wunderschön anzusehen, sondern können dich auch in **Bewegung** bringen!

## **Material:**

Die anleitende Person hat vier unterschiedliche Farbkarten (Papier in rot, blau, grün, gelb).  
Jeder Farbe kann nun eine Bewegung zugeordnet werden:

rot = Hüpfen

blau = Im Kreis drehen

grün = In die Knie gehen

gelb = Auf einem Bein stehen

Die Kinder können im Raum herumgehen/ laufen oder auch an ihrem Platz stehen. Nun zeigt die anleitende Person abwechselnd die Farben und „leitet“ damit die Bewegungen der Kinder.

**Variante:** Mehrere Farben gleichzeitig zeigen. Die Kinder machen alle Bewegungen hintereinander.

**Variante:** Nur Kinder mit einem passenden Kleidungsstück (Farbe) führen die Bewegung aus, die anderen gehen/laufen weiter.

# 17. DEZEMBER – LAUT & LEISE



Der Turn-/Klassen-/ Gruppenraum wird mit einem langen Seil in zwei Hälften unterteilt. Eine Seite ist die „Leisehälfte“, dort geht alles langsam, verzögert und leise vonstatten. Die Kinder dürfen flüstern, auf Zehenspitzen und wie in Zeitlupe gehen. Die andere Seite ist die „Lauthälfte“, dort darf gerannt, gestampft und geschrien werden. Die Kinder werden von der Pädagogin/Lehrer\*in aufgefordert, möglichst oft die Grenzlinie zwischen laut und leise zu überschreiten.

Anmerkung: Das Spiel eignet sich dazu, die eigenen Gefühle zu „dosieren“ und Aggressionen abzubauen.



## 18. DEZEMBER – GESANGSTIPPS



So klingt die „Stille Nacht“ besonders besinnlich

„Besonders wichtig ist eine kräftige und starke Stimme natürlich beim Singen“, sagt AVOS-Logopädin Silvia Jöchel, MA, denn: „Singen ist noch herausfordernder für die Stimmbänder als Erzählen.“ Generell gilt hier, dass Lieder idealerweise stehend gesungen werden sollen. „Perfekt ist es, wenn die Position aufrecht ist, die Füße einen guten Stand haben und man wortwörtlich ‘gut dasteht’“, verrät Jöchel.



Damit die Stimme nicht sofort von Null auf vollen Einsatz springen muss, empfiehlt sich – ähnlich wie beim Sport – ein Aufwärmprogramm: „Keine Sorge, das geht relativ einfach“, so Jöchel. „Hier können bereits zwei Übungen völlig ausreichen: lockeres Summen und hörbares Gähnen.“ Generell sollte zudem – sofern möglich – die Stimme nicht in großer Kälte genutzt werden und im Winter im Freien bewusst durch die Nase geatmet werden. „Das erwärmt nicht nur die Atemluft, sondern reinigt sie auch“, sagt Jöchel, die auch noch einen weiteren Profi-Tipp parat hat: „Räuspern ist vor allem in der Erkältungszeit nicht empfehlenswert. Hier ist es besser, zu Schlucken oder sanft zu Husten. Beim Räuspern werden die Stimmlippen aneinander gerieben, was diese reizen kann.“

Um den Mund mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen kann nach Bedarf auch auf Lutschbonbons (bevorzugt mit Salbei) zurückgegriffen werden. Viel zu trinken ist ebenfalls wichtig für eine gute Stimme, allerdings Tee oder Wasser.

Am besten gleich mal gemeinsam ausprobieren! 😊

# 19. DEZEMBER - KINDERPUNSCH



## Zubereitung:

1. Die Himbeeren verlesen und putzen. Die Cranberries waschen, verlesen, putzen und gut abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Apfel waschen, vierteln, von dem Kerngehäuse befreien, in schmale Spalten schneiden und mit den Himbeeren und Cranberries in ein Punschgefäß geben.
2. 1 Zitrone und 1 Blutorange waschen, die Blutorange halbieren und mit der Zitrone in Scheiben schneiden. Die restlichen Zitronen und Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit den Zitruscheiben, dem Ingwer, Traubensaft und 500 ml Wasser in einem Topf leicht erwärmen. Vom Herd ziehen, in das Punschgefäß füllen, 10 Minuten ziehen lassen und servieren. Nach Belieben zuckern.

## Zutaten: für ca. 6 Personen

100 g Himbeeren

100 g Cranberries

1 cm frischer Ingwer

1 Apfel

3 Zitronen

1 Blutorange

2 Limetten

1 L Traubensaft

Zucker nach Bedarf



# 20. DEZEMBER - SCHLITTENFAHRT



*Es ist kalt geworden und die ersten Schneeflocken zuckern die Hügel & Berge an. Zeit den Schlitten endlich wieder aus dem Keller zu holen. YUHUU Auf geht's!*

Bewegungsgeschichte: Alle Kinder stellen die passenden Bewegungen zur folgenden Bewegungsgeschichte pantomimisch dar:



Zuerst machen wir noch einen „Schlittencheck“:

- auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen (4x)
- einmal um den Stuhl rennen/laufen
- mit den Knien auf den Stuhl sitzen
- auf den Stuhl stellen
- vom Stuhl herunterspringen
- unter dem Stuhl hindurch kriechen
- mit dem Bauch auf den Stuhl legen

Jetzt kann es losgehen!

- Auf den Schlittenhügel gehen → Tief in die Knie gehen und langsam Schritt für Schritt weiter aufstehen/raufgehen
- Beide Hände auf den „Schlitten“ geben und am Stand laufen → auf den Schlitten hüpfen
- Jetzt geht's links/rechts, runter (Kleinmachen) Sprung (in die Höhe hüpfen)
- Gerne könnt ihr die Schlittenfahrt mit eigenen Bewegungen ergänzen!

# 21. DEZEMBER - WUNDERSCHACHTEL

Die Wunderschachtel braucht ein wenig Vorbereitung. In eine Schachtel mit Deckel muss auf den Boden ein Taschenspiegel angebracht werden.

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Wunderschachtel wird herumgegeben. Den Kindern wird erklärt, dass dies eine ganz besondere Schachtel ist und dass sie, wenn sie den Deckel abheben, das Bild einer ganz besonders wertvollen, einzigartigen Person sehen. Bevor die Schachtel ihre Reise beginnt, müssen die Kinder versprechen, dass sie nicht verraten, wessen Bild sie in der Schachtel gesehen haben.

Sich selbst als „besondere Persönlichkeit“ zu sehen, kann eine spannende und positive Erfahrung für Kinder sein.



## 22. DEZEMBER - KEKSMASSAGE

Kekse backen mal ganz entspannt.

Hierfür geht ihr zu zweit zusammen und bildet ein Pärchen. Eine Person legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Nun kann das Backen beginnen.

Arbeitsfläche wird gereinigt – Hände streichen sanft über den ganzen Rücken

Mehl wird ausgestreut und mit Wasser und allen möglichen weiteren Zutaten vermischt –  
Sanftes Klopfen und massieren mit den Fingern

Nun kann der Teig ausgerollt werden – sanftes streichen über den Rücken

Kekse ausstechen – Mit der Handkante oder Finger Muster auf den Rücken zeichnen

Ofen vorheizen und die Kekse backen – Hände fest aneinander reiben bis sie warm sind. Dann  
am Rücken auflegen (2-3 Mal wiederholen)

Sind die Kekse fertig gebacken werden die Rollen getauscht.



# 23. DEZEMBER - SKITRAINING



Jede\*r legt einen Stift oder etwas Ähnliches auf den Boden, um eine Linie darzustellen.

Nun wird ein Fuß vor die Linie gestellt, der andere Fuß hinter die Linie.

Auf ein Kommando werden nun Wechselsprünge ausgeführt (linker Fuß nach vorne, rechter Fuß nach hinten).



Die anleitende Person kann nun einmalig die Anzahl der Sprünge für die nächsten drei Durchgänge nennen (z.B. „5 – 8 – 3“).

Alle Schülerinnen und Schüler führen zunächst mit lautem gemeinsamem Zählen erst 5 Sprünge durch – kurzer Stopp – dann 8 Sprünge – kurzer Stopp – dann 3 Sprünge.

Je nach Belieben kann die Anzahl der „Zahlen“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses gesteigert werden. zur Steigerung der Bewegungsintensität wird einfach die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht.

Noch komplizierter wird es, wenn die genannten Zahlen in verkehrter Reihenfolge gesprungen werden müssen

Auch mit welchem Bein vorne gestartet wird kann vorgegeben werden.

Stehen alle mit demselben Bein am Ende vorne?

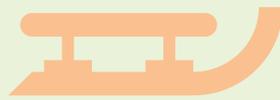
Idee: Hocke-Challenge zum Abschluss! Dabei gehen alle in die Hocke. (Knie sind 90 Grad angewinkelt). Wer kann die Position am längsten halten?



# 24. DEZEMBER – FROHE WEIHNACHTEN



Frohe Weihnachten wünscht,  
das Team des Gesunden Kindergarten und der  
Gesunden Volksschule



- **Ein paar g`sunde Backtipps:**

- Bei Rezepten mit **Weißmehl** ruhig die Hälfte mit Vollkornmehl ersetzen. Es enthält mehr Ballaststoffe und macht dadurch länger satt. Somit werden auch nicht so viele Kekse gegessen.
- In Keksen stecken nicht nur ungesunde Zutaten wie Butter und Zucker, sondern auch allerhand Gesundes. Bei der Auswahl der Zutaten also drauf schauen, dass die Kekse mit Nüssen, Haferflocken oder Trockenfrüchten aufgepeppt werden. Mit Nüssen kann man auch super Kekse verzieren – es muss nicht immer Schokolade sein.
- **Haferflocken** liefern viel Energie, sind reich an Ballaststoffen und machen lange satt. Fein gemahlen fallen sie außerdem in den meisten Rezepten gar niemandem auf
- **Getrocknete Früchte** wie Feigen, Datteln oder Pflaumen sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, haben zwar einen hohen Fruchtzuckeranteil aber dank der sonstigen Inhaltsstoffe noch gesünder als Haushaltszucker. Trotzdem aufpassen: Fruchtzucker ist genauso ein Zucker wie Haushaltszucker!
- **Beim Backen nicht auf wohlriechende Weihnachtsgewürze wie** Zimt, Vanille oder Anis vergessen. Zimt regt zum Beispiel die Verdauung an und Vanille hellt unsere Stimmung auf
- **Fett einsparen** kann man beim Kekse backen z.B. indem man das Backblech nicht einfettet sondern mit Backpapier belegt.
- **Keine Riesenkekse** backen – kleine Kekse sind zwar auch nicht unbedingt gesünder aber man nimmt sich meist weniger.
- **Zucker einsparen:** wie schon oben geschrieben kann man auch Trockenfrüchte super zum Süßen verwenden. Wenn schon Zucker, dann ruhig 1/3 der angegebenen Zuckermenge weglassen.
- **Nicht hungrig Kekse verzehren:** Vor dem gemütlichen Keksverzehr am besten noch Wasser trinken und was Pikantes essen. Wenn man hungrig Kekse verzehrt isst man ziemlich sicherlich mehr und hat dann trotzdem noch Hunger auf was „Saures“. Darum machen wir auch einen Aufstrich

**AVOS**

Gesund und bewusst leben.

**Ansprechperson für Rückfragen:**

Lukas Schwaiger

[schwaiger@avos.at](mailto:schwaiger@avos.at)

+43 662 88 75 88 – 44

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)

[www.avos.at](http://www.avos.at)



**AVOS**

