

# Charta

**Ernährung hat in jeder Lebensphase einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Gesundes Essen und Trinken beginnt bereits in der Kindheit. Die in dieser Lebensphase erlernte Ernährungsweise kann die späteren Ernährungsgewohnheiten ein Leben lang prägen.**

**Ziel ist es, eine österreichweite Initiative zur besseren Ernährung von Kindern zu starten und damit langfristig einen gesunden Lebensstil (Ernährung und Bewegung) und das gesunde Körpergewicht zu fördern. Die Unterzeichnerinnen und Unterzeichner der Charta setzen mit ihrer Unterschrift ein Zeichen der Unterstützung dieses Ziels und der folgenden Prinzipien:**

**1. Gesundes Essen und Trinken mit Genuss fördern!**

Genussvolles Essen ist ein wesentlicher Baustein für den Start in ein gesundes Leben. Gemeinsames Essen fördert positive soziale Erlebnisse und schafft vielfältige Lernerfahrungen für gesundes Essen.

**2. Ernährungskompetenz stärken, richtige Entscheidungen treffen!**

Es ist sowohl wichtig zu wissen, was, wie oft und wie viel gegessen werden soll, als auch, wie gutes Essen eingekauft und zubereitet wird. Eine abwechslungsreiche und nachhaltige Ernährung orientiert sich an lebensmittelbasierten Empfehlungen, wie z.B. der Ernährungspyramide. Wer sich mit Lebensmitteln und Lebensmittelkennzeichnung auskennt, trifft im Alltag bessere Entscheidungen, wenn es um die Gesundheit und Ernährung geht. Daher soll die Ernährungskompetenz bei Kindern und auch bei Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, sowie bei allen für die Verpflegung Verantwortlichen gestärkt werden.

**3. Gemeinschaftsverpflegung zum Wohl der Kinder verbessern!**

Immer mehr Kinder essen in Einrichtungen wie Kindergarten, Schule und Hort. Mit bedarfsgerechtem Speisen- und Getränkeangebot unterstützen diese Einrichtungen ein gesundes Aufwachsen der Kinder. Die Rahmenbedingungen für eine gesunde und nährstoffschonende Zubereitung sowie gemeinsames, genussvolles Essen sollen verbessert und gefördert werden.

**4. Nachhaltige, regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugen!**

Ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln, Umwelt und Natur ist wichtig. Bei der Speisenzubereitung wird auf den Einkauf von Lebensmitteln aus der Region und auf die jahreszeitliche Verfügbarkeit des Lebensmittelangebotes geachtet.

**5. Alle Kinder haben ein Recht auf hochwertige Lebensmittel im Sinne gesundheitlicher Chancengerechtigkeit!**

Die gesunde Lebensmittelauswahl für Kinder und Eltern soll erleichtert werden. Das geschieht z.B. durch gezielte Veränderungen der Produktrezepturen, verständliche Angaben auf Produkten oder durch Werbefreiheit, insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung. Das Angebot von fett-, zucker- und salzreichen Lebensmitteln soll somit schrittweise reduziert werden.

**6. Qualität der Maßnahmen sichern!**

Alle Maßnahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ orientieren sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dazu zählen insbesondere die Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren (REVAN/ Richtig essen von Anfang an), die Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten und in Schulen (NEK/ Nationale Ernährungscommission) sowie evaluierte Good Practice Projekte und die Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung. Projektevaluierungen erfolgen auf wissenschaftlicher Basis.

**Die Unterzeichnerinnen und Unterzeichner bekennen sich in ihrem jeweiligen Bereich zu den Leitsätzen dieser Charta und erklären sich dazu bereit, deren Umsetzung mit konkreten Maßnahmen zu unterstützen.**