



Checkliste „Gesunde Jause“ in oö. Kindergärten

Kindergartenjahr 2011/2012

Eine Initiative der Abteilung Gesundheit
im Rahmen des Netzwerks „Gesunde Gemeinde“
in Zusammenarbeit mit der Direktion Bildung und Gesellschaft.



Sehr geehrte Arbeitskreisleiter/innen!
Sehr geehrte Kindergartenpädagog/innen!

Eine gesunde, d.h. ernährungsphysiologisch ausgewogene Jause, ist ein wesentlicher Beitrag für das Wohlbefinden, die körperliche und geistige Ausdauerfähigkeit von Kindern.

Essen zählt zu den Grundbedürfnissen eines Menschen. Die Erfahrungen, die junge Kinder mit Essen und Trinken machen, haben Einfluss auf ihre Persönlichkeitsentwicklung und sind prägend für ihr zukünftiges Essverhalten.

Daher möchten wir Sie motivieren, durch die Umsetzung einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Jause, entsprechend der vorliegenden Checkliste, auch in Ihrem Kindergarten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung unserer Kindern zu leisten.

Die „Gesunde Jause“ im Kindergarten kann als nachhaltiges Ziel in der Maßnahmen- oder Jahresplanung im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde formuliert werden und nach Absprache mit den KindergartenpädagogInnen vom Kindergarten-team (eventuell auch mit Unterstützung der Eltern/Großeltern oder der Gesunden Gemeinde) umgesetzt werden.

Die Checkliste beschreibt Qualität des Angebots (Lebensmittel und Getränke) sowie Häufigkeit, ökologische Aspekte, Möglichkeiten zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken sowie wesentliche pädagogische Hinweise und Voraussetzungen für eine „Gesunde Jause“ im Kindergarten.

Die Abteilung Gesundheit

Die Direktion Bildung und Gesellschaft

Vorgangsweise:

1. Zu Beginn des Kindergartenjahres: Planung

- Berücksichtigung in der Jahresplanung des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde
- Kontaktaufnahme zwischen Arbeitskreisleitung und Kindergartenleitung
- Ausfüllen der Checkliste „Gesunde Jause“ im Kindergarten durch die Kindergartenleitung bzw. die gruppenführende Pädagogin/ den gruppenführenden Pädagogen
- Festlegung und Planung erforderlicher und erwünschter Mindest- bzw. Zusatzkriterien

2. Während des Kindergartenjahres: Umsetzungsphase

- Umsetzung des Mindestangebots und der ausgewählten Zusatzangebote laut Checkliste

3. Am Ende des Kindergartenjahres: Abschluss

- Erneutes Ausfüllen und Unterzeichnung der Checkliste durch die Kindergartenleitung bzw. die gruppenführende Pädagogin/ den gruppenführenden Pädagogen
- Übermittlung der Checkliste (Seite 3 bis 5 in Kopie) an die Arbeitskreisleitung zur Unterschrift ☒
- Übermittlung an die Regionalbetreuung zur Prüfung und Freigabe in der Webanwendung

☒ (Originale am Gemeindeamt hinterlegen)

Hinweis: die Checkliste kann pro Kindergarten oder auch von einzelnen Gruppen gesondert eingesetzt werden, falls es keine gemeinsame Gesunde Jause gibt.

Beteiligung im Kindergartenjahr 2011/2012

Kindergarten bzw. Gruppe: _____

Adresse: _____

Telefon _____ Email: _____

Mit unserer Unterschrift bestätigen wir die Umsetzung der Gesunden Jause nach den vorliegenden Kriterien in unserem Kindergarten zum Ende des Kindergartenjahres.

Kindergartenleitung und gegebenenfalls gruppenführende Fachkraft:

Arbeitskreisleitung–Gesunde Gemeinde

CHECKLISTE „GESUNDE JAUSE“ in OÖ. KINDERGÄRTEN

Im Rahmen des Gesunde Gemeinde–Qualitätszertifikats zählt die Umsetzung der Gesunden Jause nach der vorliegenden Checkliste zu **Kernbereich 3 (Programme der Abteilung Gesundheit)**.

Die Anforderungen für das Qualitätszertifikat sind erfüllt, wenn am Ende des Kindergartenjahres die Mindestkriterien und jeweils ein frei wählbarer Punkt der Zusatzkriterien – pro Bereich 1. bis 4. der nachfolgenden Checkliste – erreicht wurden.

Die Umsetzung der Checkliste ist für die Erfüllung der Basiskriterien im Rahmen des „Netzwerks Gesunder Kindergarten“ verpflichtend.

Entsprechendes bitte ankreuzen:

- Checkliste zu **BEGINN des Kindergartenjahres** ausgefüllt am _____ (Datum)
- Checkliste am **ENDE des Kindergartenjahres** ausgefüllt am _____ (Datum)

(Bitte die ausgefüllte Checkliste am Gemeindeamt aufbewahren.)

Erläuterungen zu den Inhalten der Checkliste finden Sie ab Seite 6.

Mindestkriterien (alle Punkte)	Zusatzkriterien (je 1 Punkt)
<p>1. Gesunde Jause – Lebensmittelangebot</p> <p>Häufigkeit:</p> <p><input type="checkbox"/> 2 x im Monat</p> <p><input type="checkbox"/> wöchentlich (bei Teilnahme am „Netzwerk Gesunder Kindergarten“)</p> <p>folgendes Lebensmittelangebot:</p> <p>+ frisches Obst <u>und</u> Gemüse</p> <p>+ tägliche Möglichkeit zur freien Obst-/Gemüsejause (bei Teilnahme am „Netzwerk Gesunder Kindergarten“)</p> <p>+ vorwiegend Vollkornbrot/ –gebäck oder Roggenbrot; kein Weißbrot/–gebäck</p> <p>+ Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Käse, Topfenaufstriche, ...)</p> <p>+ kein Verzehr von mitgebrachten Süßigkeiten, Mehlspeisen und Knabbergebäck am Tag der Gesunde Jause</p> <p>+ Händewaschen vor und nach der Jause</p> <p>+ Einnahme an einem festen, geeigneten Platz</p> <p>+ Kinder können selbständig wählen (z.B. Buffet)</p>	<p>je 1 Punkt frei wählbar</p> <p><input type="checkbox"/> Erfüllung der Mindestkriterien GESUNDE JAUSE (siehe links) häufiger als 2 x pro Monat bzw. häufiger als wöchentlich (bei Teilnahme am „Netzwerk Gesunder Kindergarten“)</p> <p><input type="checkbox"/> erweitertes Angebot an speziellen Gesunde Jause Tagen, zum Beispiel durch</p> <p><input type="checkbox"/> fettarme Milchprodukte (bis zu 1,5% Fett)</p> <p><input type="checkbox"/> Müsli, Getreideflocken, Getreidespeisen</p> <p><input type="checkbox"/> fettarme Brotbeläge oder Aufstriche</p> <p><input type="checkbox"/> Trockenfrüchte, Nüssen</p> <p>(-> alles oder ausgewähltes Zusatzangebot)</p> <p><input type="checkbox"/> freies Obst- und/oder Gemüseangebot (z.B. Obstteller, Obst-/Gemüsekorb, –spieße) an Tagen ohne Gesunde Jause</p> <p>Hinweis: Bitte Hygieneaspekte beachten, sollte das freie Obst- und Gemüseangebot länger als nur zur Jausenzeit zur Verfügung stehen</p> <p><input type="checkbox"/> Kinder werden in die Zubereitung miteinbezogen</p>
<p>2. Gesunde Jause – Getränkeangebot</p> <p><input type="checkbox"/> nur Trinkwasser bzw. ungesüßter bis leicht – mit 100% Fruchtsaft – gesüßter Tee (= kalorienfreie/–arme Getränke)</p> <p><input type="checkbox"/> freier Zugang zu Wasser und ungesüßtem Tee</p> <p><input type="checkbox"/> kindgerechte Gläser/Becher und Krüge</p> <p><input type="checkbox"/> freier Zugang zu Gläsern, Bechern und Krügen</p> <p><input type="checkbox"/> Motivation zum Trinken, speziell kalorienfreier/armer Flüssigkeit auch an Tagen ohne Gesunde Jause</p>	<p>je 1 Punkt frei wählbar</p> <p><input type="checkbox"/> Trinkwasser und/oder ungesüßter Tee (= kalorienfreie Getränke) als Hauptgetränk während der ganzen Woche</p> <p><input type="checkbox"/> fruchtig-süße und gesunde Alternativen zu Dicksäften an Nicht-Gesunde Jause Tagen:</p> <p><input type="checkbox"/> mit Fruchtsaft (100%ig) leicht gesüßter Tee</p> <p><input type="checkbox"/> gespritzte 100% Fruchtsäfte (1:3 – 1:5)</p> <p><input type="checkbox"/> frisch gepresste Säfte aus Obst und/oder Gemüse</p> <p><input type="checkbox"/> pure Fruchtsäfte, Fruchtsaft- oder Teemischungen mit den Kindern zubereiten</p>

<p>3. Ökologische Aspekte</p> <p><input type="checkbox"/> Abfalltrennung, -vermeidung <input type="checkbox"/> geeignete Behältnisse sind für die Kinder zugänglich</p>	<p>je 1 Punkt frei wählbar</p> <p>Verwendung von:</p> <p><input type="checkbox"/> regionalen Produkte <input type="checkbox"/> „Bio“- od. „Fair Trade“-Produkten <input type="checkbox"/> Mehrweggebinden <input type="checkbox"/> Jausenboxen</p>
<p>4. Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema gesund Essen und Trinken</p> <p><input type="checkbox"/> begleitende Maßnahmen und Bildungsimpulse zur Förderung des Ernährungsbewusstseins der Kinder als fixer Bestandteil der Bildungsarbeit <input type="checkbox"/> die mitgebrachte gesunde Jause der Kinder wird individuell, immer wieder, auch an Tagen ohne Gesunde Jause, positiv verstärkt</p> <p>Hinweis: Lob und Verstärkung soll individuell durchgeführt und gut dosiert werden.</p>	<p>je 1 Punkt frei wählbar</p> <p><input type="checkbox"/> Veränderung von strukturellen Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Essverhaltens und positiven Ernährungsbewusstseins sowie der Selbständigkeit der Kinder <input type="checkbox"/> Vernetzung mit dem Arbeitskreis Gesunde Gemeinde <input type="checkbox"/> Besuch eines Angebots aus dem aktuellen Fortbildungsprogramm der Direktion Bildung und Gesellschaft zum Thema Ernährung <input type="checkbox"/> Einbeziehung der Eltern</p>

Hinweis:

Gestaltung der Mahlzeiten – pädagogische Aspekte

Die Gestaltung der Mahlzeiten in der Kinderbetreuungseinrichtung prägt nachhaltig die Gefühle und Einstellungen, die Kinder und auch Eltern mit der Kinderbetreuungseinrichtung verbinden. Der pädagogischen Gestaltung von Mahlzeiten und der Zusammenarbeit mit den Eltern im Bereich der Gesundheitsförderung des Kindes, ist daher besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

- **Kombination von gleitender und gemeinsamer Jause:** Säuglinge und Kleinkinder essen, wenn sie Hunger haben und hören auf, wenn sie satt sind. Sie reagieren auf ihre inneren Signale. Im Kindes- und Jugendalter werden die angeborenen Signale zunehmend überlagert durch Umwelt und Lernerfahrungen. Dazu zählen z.B. die Regulierung der Essensmenge und der Essenszeiten durch Erwachsene. Kinder verlernen dadurch ihren angeborenen Hunger- Sättigungsmechanismus. Für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens ist es sehr wichtig, dass die Kinder ihre „optimalen“ Jausenzeiten wählen können.
- Eine **gepflegte Tischkultur** (Teller, Sets, Servietten,...) ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden und genussfördernden Essverhaltens und wird auch im Rahmen der Gesunden Jause besonders beachtet.
- Das pädagogische Personal plant den Ablauf der Mahlzeiten so, dass es während des Essvorgangs gemeinsam mit den Kindern am Tisch sitzt. Die Erwachsenen achten auf ihre **Vorbildwirkung** hinsichtlich des Essverhaltens und des Erlernens von Tischkultur.
- Die Einnahme der Mahlzeiten sollte für die Kinder ein **positives soziales Erlebnis** sein und in einer beruhigten und ausgeglichenen Atmosphäre stattfinden. Der Ablauf der Mahlzeiten orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe orientieren und erfolgt ohne Zeitdruck.
- Den Kindern wird die **Möglichkeiten zur Mitbestimmung** eingeräumt. Sie können bereits in der Planungsphase z.B. bei der Auswahl der Nahrungsmittel für die Gesunde Jause einbezogen werden oder mitentscheiden, welcher Tischschmuck bereitgestellt wird. Die Kinder entscheiden selber, was und wieviel sie am Tag der Gesunden Jause essen möchten.
- Die/der Kindergartenpädagog/in/e weiß über **individuelle bzw. kulturbedingte Essgewohnheiten** der Kinder Bescheid und beachtet diese.

Ratgeber Gesunde Jause

Attraktive Tipps und Ideen für eine gesunde und schmackhafte Jause für Kinder finden Sie in der Broschüre „**Gesunde Jause von zu Hause**“, herausgegeben von der OÖ GKK in Zusammenarbeit mit dem Land OÖ.
 Diese kann per E-Mail (an: schule@ooegkk.at) kostenlos in den Sprachen Deutsch, BKS (Bosnisch, Kroatisch, Serbisch) und Türkisch bestellt werden. (Link: http://www.ooegkk.at/mediaDB/566303_Jausenfolder_%C3%96.Internet.pdf).

Erläuterungen zur Checkliste:

ad Punkt 1) Gesunde Jause – Lebensmittelangebot

ad Mindestkriterien:

Lebensmittelangebot

- **Bevorzugung von frischem Gemüse und Obst der Saison, unter Berücksichtigung der regionalen Vielfalt und Farben!**

Beispiele: Gemüsesticks mit Kräutertopfen, Gemüse-Kräuter-Topfenaufstriche, Brote mit frischen Kräutern (Schnittlauch, Kresse), Salatblättern, Gemüsescheiben, Gemüse-Käsespießchen, Rohkostsalate, Gemüsesuppen (warm oder kalt), Früchte-Joghurt/Topfencreme („selbst gemachte Fruchtzwerg“), Obstspieße, -müsli, -salat.

Tipp: Gemüsesuppen mit wenig (1 TL pro Kind) Rapsöl zubereiten.

- **Brot und Gebäck aus Vollkornmehl bzw. mit einem Vollkorn-/Schrotanteil oder Sauerteigbrote mit Roggenanteil. Kein Angebot von Brot und Gebäck aus Weißmehl (Semmeln, Weißbrot).**

Beispiele: Vollkornbrot, Roggenbrot (z.B. Bauernbrot, dunkles Hausbrot), Grahamweckerl, selbst gemachtes Brot/Weckerl/ Germgebäck/ Mini-Pizzen mit mind. 1/3 Vollkornmehl.

Hinweise: Dinkelbrot bedeutet nicht gleichermaßen, dass es sich um ein Vollkornbrot handelt, da es hier genauso die Varianten Dinkelvollkornmehl oder ausgesiebt, d.h. weißes Dinkelmehl gibt.

- **Kein Verzehr von mitgebrachten Süßigkeiten, Mehlspeisen und Knabbergebäck:**

Beispiele: Kindermilchschnitte, Müsliriegel oder Schokolade. Honig oder Marmelade sollte an Gesunde Jause-Tagen nicht verwendet werden.

ad Zusatzkriterien:

Erweitertes Angebot

- **Bevorzugung von fettarmen Milchprodukten, auch bei Milchspeisen und Milchmixgetränken, Käse bis 35 % F.i.T., Speisetopfen bis max. 20% F.i.T..**

Beispiele: Joghurt (max. 1,5% Fett)/ Buttermilch-Früchtedrink, Halbfettmilch bis max. 1,5%, Aufstriche aus Mager-topfen, Landfrischkäse 10%, Getreide/ Reis mit Milch und Früchten.

- **Müsli selbstgemacht oder fertige Müslimischungen ohne Zuckerzusatz (d.h. keine gezuckerten Frühstückscerealien, Gerichte aus Vollkorn- bzw. Pseudogetreide.**

Beispiele: Naturjoghurt/Butter- od Halbfettmilch (bis max. 1,8% Fett) mit frischen Früchten und Hafer-/Dinkel-flocken oder Vollkornflakes, Joghurt-Beeren-Shake mit Haferflocken, warmer Getreidebrei (z.B. mit Hirse oder Hafer) mit Milch/ Wasser und Obst, Cous Cous-Salat mit Früchten oder Gemüse, Hirsemuffins, VK-Nudel/ Zart-weizen/ Bulgur-Salat (Tipp: Wenig Öl (bevorzugt Raps- od. Olivenöl, 1-2 TL p. Person) beim Marinieren verwenden).

Hinweis: Unter Pseudogetreide fallen Quinoa, Amaranth, Buchweizen.

- **Fettarme Beläge und/oder Aufstriche im Austausch zu fettreichen (z. B. Leberkäse, Extrawurst, Salami,...) in Kombination mit einer sparsamen Verwendung von Streichfetten (Butter oder Margarine).**

Beispiele: Putenwurst, Krakauer, Schinkenwurst, Schinken, Aufstriche aus Grünkern oder rote Linsen, Kräuter-topfen; max. 1 TL Butter oder Pflanzenmargarine, alternativ dazu Magertopfen (mit Kräutern), Senf.

Hinweis: Bei Wurst- und Käsebroten wird empfohlen, kein oder kaum Streichfett zusätzlich als Brotaufstrich zu verwenden.

ad Punkt 4) Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Gesund Essen und Trinken

ad Mindestkriterien:

- **Begleitende Maßnahmen und Bildungsimpulse zur Förderung des Ernährungsbewusstseins der Kinder als fixer Bestandteil der Bildungsarbeit, um die Kinder für Geschmack und Esskultur, für Jahreszeiten und die Vielfalt und Wertigkeit der Lebensmittel zu sensibilisieren:** Nicht Wissensvermittlung, sondern Kompetenzerwerb steht im Vordergrund!

Beispiele:

- Geschmacks- und Genusschule/-training
- Lebensmittelgruppen vorstellen (mittels Ernährungskreis, -pyramide, Lebensmittelzug,...)
- Experimente und Spiele mit Lebensmitteln - für alle Sinne (z.B. Geruchsmemory...)
- Essrituale etablieren
- fremde Essstile erforschen
- Esslieder, -sprüche erlernen
- Tischmanieren, Tischkultur entwickeln
- Gestaltung von Tischsets und Kochbekleidung
- Kresse ziehen
- Zubereitung einfacher, gesunder Speisen

- **Aktionen, Feste, Exkursionen etc. während des Kindergartenjahres, z.B.:**

Beispiele:

- Tag des Apfels, Welt-Wasser-Tag, Tag des Brotes,...
- Brotwoche
- Erdbeerzeit
- Kräuterwanderung
- Exkursionen in Lebensmittel-(Bio)-Betriebe
- gesundes Buffet beim Elternabend
- Errichtung eines „(Kraft)wasserbrunnens“
- Errichtung einer Kräuterspirale, eines Gemüse(hoch)beets
- Pflanzung einer Beerenhecke
- Einbindung regionaler Lebensmittellieferanten bei der Jausenzubereitung
- Gratis-Jausenbox/Trinkflaschen-Aktion (mittels Sponsoren)
- regelmäßiges gemeinsames Frühstück
- besondere Anlässe feiern wie z. B. Geburtstage (Nudelparty), Ostern, Erntedank, Adventzeit, Weihnachten (Bratäpfel),...
- Bauernhoftag
- Fest der Sinne – Sinnesparcour

- **Die mitgebrachte gesunde Jause der Kinder wird positiv verstärkt, z.B.** mittels Gesprächen, der Entstehung eines gemeinsamen Gesunde Jause-Bildes, Gesunde Jause-Pass, Pickerl, Stempel.

Hinweis: Die individuelle Verstärkung soll im Vordergrund stehen. Ein Wettbewerbscharakter und eine Demotivation anderer, dahingehend benachteiligter Kinder, soll unbedingt vermieden werden!

ad Zusatzkriterien:

- **Veränderung von strukturellen Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Essverhaltens und positiven Ernährungsbewusstseins sowie der Selbständigkeit der Kinder, wie z.B.**

- freier Zugang zu Geschirr und Besteck
- kindgerechte Beschaffenheit von Kannen, Schüsseln, etc.
- kindgerechte Gestaltung und Anbringung der Speisepläne
- die Organisation der Jause ermöglicht das Essen in kleinen Gruppen
- in der Tagesplanung wird ausreichend Zeit für die Gesunde Jause berücksichtigt

- **Vernetzung mit dem Arbeitskreis Gesunde Gemeinde**

Konkret erfolgt dies z.B. durch...

- gemeinsames Aufgreifen von passenden Angeboten für Kinder und/oder Eltern z.B. aus dem jeweils aktuellen „Handbuch Gesunde Gemeinde“ (→ **Angebote der Abteilung Gesundheit**) oder zu den jeweils gültigen Jahres-schwerpunktthemen (Bsp. 2011–2012 „HerzKreislauf-Gesundheit“, 2012–2013 „Arbeit und Gesundheit“).

Beispiele:

- Vorträge wie „Das kleine 1x1 der Kinderernährung“, „Essen mit Genuss – xunde Ernährung für die ganze Familie“, „Dein Kind isst was du isst“ im Rahmen des Elternabends
- „Gesund Essen – kinderleicht“ – Projektwoche für Kindergärten“ (mit Expertenvortrag für Eltern, Experten-Kinder-Workshop)
- Kochkurse oder Workshops für Eltern, wie z.B.: „Köstliches auf den Tisch gezaubert – Kochen für Berufstätige“, „Schnelle, gesunde Küche“, „Gesundes und Leichtes für Zwischendurch“, „Günstig einkaufen, gesund und lecker kochen“, „Gesund und klug einkaufen“

Passend dazu können kostenlose Unterlagen aus dem Webshop genutzt werden (→ Homepage → Mitarbeiter-portal: Bestellung über die Gemeinde): Bsp. Ernährungspyramide für Kinder; für Eltern: Gesund essen – gesund leben (Download über Homepage), Checkliste „Essgewohnheiten“

Eigenständige Kindergartenprojekte, die im Sinne der Vernetzung, aktiv in die Jahresplanung Gesunde Gemeinde eingebracht werden. Dies kann durch Teilnahme bei einer Gesunde Gemeinde- Arbeitskreis- bzw. Jahresplanungs-sitzung passieren oder durch direkte Kontaktaufnahme mit der Leitung des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde.

- **Besuch einer ernährungsbezogenen Fortbildungsveranstaltung aus dem jeweils aktuellen Fortbildungsprogramm der Direktion Bildung und Gesellschaft für Mitarbeiter/innen in öö. Kinderbetreuungseinrichtungen. Angebote 2011–2012:**

Detailbeschreibung unter: <http://www.ooe-kindernet.at>

- **Einbeziehung der Eltern bzw. Bezugspersonen z.B. durch**

- Mitwirkung der Eltern bei der Gestaltung der Gesunden Jause – (gemeinsame Zubereitung mit den Kindern von z.B. Aufstrichen, Broten, Müsli,...) – und/oder bei Festjausen (Sommer-, Erntedank-, Martinsfest,..)
- Elternabende (siehe auch Angebote für Gesunde Gemeinden auf S. 9.)
- Elternbriefe/infos; Rezepte, Ernährungstipps, häufig gestellte Fragen finden Sie auf der Gesunde Gemeinde Homepage www.gesundegemeinde.ooe.gv.at
- Eltern-Kind-Kochen
- Hinweis auf den Ratgeber „Gesunde Jause von zu Hause“ der OÖ GKK

Informationsbroschüre

Checkliste

„Gesunde Jause in OÖ Kindergärten“ für das Kindergartenjahr 2011/12

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit · Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133, Fax: 0732/7720-214355
E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Grafik: MMS Werbeagentur
Fotos: fotolia

Abteilung Presse, DTP-Center [2011435]

