

Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

Hintergrundinformationen

Inhalt

Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften bildlich dargestellt. Zu jeder Botschaft wurden zwei praktische Tipps formuliert, welche sich direkt an Kinder richten. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern. Die Ernährungsscheibe und der Begleittext stehen ab sofort unter www.sge-ssn.ch zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Einsatz und Verwendung

Als bildliches Hilfsmittel kann die Ernährungsscheibe in der Ernährungserziehung, -information und -beratung eingesetzt werden, um die Grundprinzipien eines gesunden Ess- und Trinkverhaltens im Kindesalter zu veranschaulichen.

Ergänzende Materialien

- Ratgeber für Eltern: Im Juni 2008 hat die SGE einen Ratgeber mit weiterführenden Informationen zur Kinderernährung und praktischen Tipps rund um die Ernährungsscheibe herausgegeben.
- Didaktische Materialien für den Unterricht: Konkrete Vorschläge zum Einsatz der Ernährungsscheibe im Unterricht oder in Projektwochen o.ä. können auf der SGE-Website www.sge-ssn.ch kostenlos heruntergeladen werden.

Warum keine Lebensmittelpyramide für Kinder?

Die Lebensmittelpyramide der SGE richtet sich an Erwachsene im Alter von 19-65 Jahren. Anhand von Nährwertberechnungen hat die SGE geprüft, ob sich die Pyramide an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen anpassen lässt. Es zeigte sich jedoch, dass sich die Bedürfnisse von Kindern nicht in Form einer einzigen, einheitlichen Lebensmittelpyramide darstellen lassen. Die Stufenabfolge der Lebensmittelgruppen innerhalb der Pyramide variiert je nach Alter und Geschlecht. Da mehrere Pyramiden für Kinder eher zur Verwirrung als zur Aufklärung beitragen würden, hat sich die SGE für eine runde Ernährungsscheibe entschieden. Mit der Kreisform wird bewusst ein Bezug zur Bewegungsscheibe des Bundesamtes für Sport hergestellt (siehe www.hepa.ch).

Welche Empfehlungen gelten für Jugendliche?

Die Ernährungsscheibe gibt Empfehlungen für 5- bis 12-jährige Kinder, die Lebensmittelpyramide für Erwachsene. Für Jugendliche gibt es keine spezielle graphische Darstellung. Prinzipiell können sich Jugendliche aber nach der Lebensmittelpyramide orientieren, wobei kleine Abweichungen je nach Alterstufe zu berücksichtigen sind. In der Wachstums- und Entwicklungsphase haben Getreideprodukte und Kartoffeln aber auch Milch in einigen Altersstufen eine etwas stärkere Bedeutung. Die Pyramide kann dennoch für die ganze Familie die Richtung weisen. Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Früchte bilden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Basis und sollten bei jeder Mahlzeit dabei sein.

Herausgeber

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Schwarztorstrasse 87, CH-3001 Bern
Tel. 031 385 00 00, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch
- Gesundheitsförderung Schweiz, Dufourstrasse 30, CH-3000 Bern 6
Tel. 031 350 04 04, www.promotionsante.ch

Gestaltung

Jung von Matt / Limmat AG

Copyright-Bestimmungen

Die elektronischen Daten der Ernährungsscheibe können unter www.sge-ssn.ch online angefordert werden. Nach Ausfüllen des entsprechenden Formulars erhalten Sie Benutzername und Passwort, die Ihnen online-Zugriff auf die elektronischen Daten der Ernährungsscheibe geben. Bei Verwendung der Ernährungsscheibe muss das Copyright in einer gut lesbaren Schriftgrösse angegeben sein (© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Gesundheitsförderung Schweiz, 2008).

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich bei Frau PD Dr. med. Jardena Puder und ihrer Arbeitsgruppe vom Centre Hospitalier Universitaire Vaudois/Lausanne für die wissenschaftlichen Vorarbeiten, die der Ernährungsscheibe zugrunde liegen.

Herzlichster Dank gilt ausserdem allen Mitgliedern der Arbeitsgruppe sowie allen weiteren beteiligten Fachpersonen für ihre engagierte Mitarbeit und die wertvollen Inputs bei der Entwicklung der Ernährungsscheibe, insbesondere:

- Anneco Dintheer-ter Velde, dipl. Ernährungsberaterin HF, Ostschw. Kinderspital St. Gallen
- Catherine Gex, Psychologin und Museumspädagogin, Alimentarium, Vevey
- Christine Imhof, Hauswirtschaftslehrerin, Projektleiterin diverser Lehrmittel, Bern
- Muriel Jaquet, dipl. Ernährungsberaterin HF, SGE, Bern
- Dr. med. Josef Laimbacher, Chefarzt Jugendmedizin, Ostschw. Kinderspital St. Gallen
- Beatrice Liechti, dipl. Ernährungsberaterin HF und Erwachsenenbildnerin HF, SGE Bern
- Dr. phil. Daniela Maag, Kommunikationswissenschaftlerin, Gesundheitsförderung Schweiz, Bern
- Christian Ryser, Programmleiter Suisse Balance, Bern
- Angelika Welter, Diplom-Oecotrophologin, SGE, Bern
- Dr. phil. nat. Lukas Zahner, Sportwissenschaftler, Institut für Sport- und Sportwissenschaften, Universität Basel

Die SGE bedankt sich weiterhin bei allen Lehrpersonen, Spielgruppenleiterinnen, Ernährungsberaterinnen und allen, die am Pretest teilgenommen haben bzw. auf andere Weise zum Gelingen des Projektes beigetragen haben.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2008



SUISSE BALANCE
Ernährung und Bewegung kinderleicht.

