



## **SGE-Medienmailing Nr. 45 – August 2006**

Sämtliche Inhalte des Medienmailings der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stehen zu Ihrer freien Verfügung. Wir möchten Sie jedoch um entsprechende Quellenangabe (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern oder Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) sowie um ein Belegsexemplar bitten. Vielen Dank.

Die bisher versandten Mailings können Sie unter folgendem Link abrufen:

<http://www.sge-ssn.ch/index.php?id=868&L=0>

Falls Sie dieses Mailing in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, können Sie ein Mail mit dem Betreff „Abmeldung“ an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch) schicken.

## **Inhalte des Medienmailings Nr. 45**

- **Ernährung und Gesundheit aus dem Supermarkt? – Einladung zur Herbsttagung von Nutrinet**
- **Ernährungserziehung – Hilfe im Internet**



**Einladung zur Herbsttagung Nutrinet 2006**

## **Ernährung und Gesundheit aus dem Supermarkt**

**Dienstag, 17. Oktober 2006, 13.45 bis 16.45 Uhr**

Die Thematik „Gesunde Ernährung“ beschäftigt die Öffentlichkeit zunehmend. Das Angebot an Lebensmitteln hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir uns ernähren. Das von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz getragene Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet hat deshalb beschlossen, anlässlich seiner nächsten Herbsttagung vom 17. Oktober Vertreter aus der Industrie und seitens der Konsumentenorganisationen zu diesem Thema zu Wort kommen zu lassen.

Ziele der Tagung:

- Einblicke geben in aktuelle Ernährungsprojekte/-produkte im Lebensmittelmarkt Schweiz;
- Schlüsselakteure aus der Marktwirtschaft für die Ernährungsthematik sensibilisieren;
- Impulse generieren zur Initiierung neuer Ernährungsprojekte bzw. Herstellung ernährungsphysiologisch ausgewogener Produkte im Lebensmittelmarkt Schweiz;
- Begegnungen und Dialog zwischen Fachleuten aus dem Bereich Ernährung und Gesundheit sowie Schlüsselakteuren aus der Marktwirtschaft fördern.

Die Tagung ist öffentlich, die Teilnahme kostenlos. Anmeldung mit dem Talon (siehe Programm) bis zum 10. Oktober (die Teilnehmerzahl ist beschränkt!). Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

## Ernährungserziehung – Hilfe im Internet

**Die Prägung des kindlichen Ernährungsverhaltens geschieht schon sehr früh. Der familiäre Kontext und das Vorbild von Eltern und Geschwistern spielen dabei eine tragende Rolle. Aber oft ist die Familie mit der Ernährungserziehung ihrer Kinder überfordert.**

Das Technologiezeitalter hat zu einer tief greifenden Veränderungen unseres Lebensstils und damit unsere Esskultur und der Ernährungsgewohnheiten in den Familien geführt. Weil Wohnort, Schulen und Arbeitsplatz weit auseinander liegen und oft beide Elternteile berufstätig sind, wird zuhause immer seltener gemeinsam gegessen oder Kinder und Erwachsene verpflegen sich, besonders am Mittag, zunehmend ausser Haus. Als Folge werden immer weniger Mahlzeiten am Familientisch eingenommen. Zusätzlich wird das gemeinsame Einkaufen und Kochen, zumindest unter der Woche, häufig durch Fertigmahlzeiten aus dem Kühlschrank oder vom Take-Away-Betrieb ersetzt. Damit fehlt immer öfter der familiäre Kontext, in welchem Ernährungserziehung überhaupt statt finden könnte.

Die knapp bemessene gemeinsame Zeit bei Tisch sollte eigentlich Ort des Geniessens und Entspannens sein – doch nur zu oft wird die Atmosphäre durch Diskussionen über die aufgetragenen Speisen, über familiäre Spannungen oder Schulprobleme beeinträchtigt. Zeitmangel und Überforderung führen schliesslich dazu, dass Fragen der Ernährungserziehung vernachlässigt und zunehmend an Kindergarten und Schulen delegiert werden.

Als kleine Hilfeleistung für gestresste Eltern hat die Gesellschaft NUTRIKID® auf ihrem Site [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch) nun eine ganze Reihe von Tipps zur Ernährungserziehung aufgelistet. So werden heikle Fragen wie Umgang mit Süssigkeiten und Snacks, Spielen und Fernsehen während des Essens, Tellerausessen, Stillsitzen, auswärts Essen mit Kleinen usw. angesprochen. Aber auch pädagogische Aspekte wie die Rolle des elterlichen Vorbilds, Belohnung und Strafen im Zusammenhang mit Essen, der Einbezug der Kinder beim Einkaufen und Kochen usw. kommen nicht zu kurz.