



SGE-Medienmailing Nr. 43 – Juni 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) 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 schicken.

Inhalte des Medienmailings Nr. 43

- [Beurteilung von Unterrichtsmaterialien](#)
- [Appell des Netzwerkes Nutrinet.ch: Essen und Trinken im Umfeld der Schule](#)
- [Neu im Angebot der SGE: Der Ernährungscomputer mealus](#)

Beurteilung von Unterrichtsmaterialien

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE beurteilt seit Mitte 2004 regelmässig Publikationen zur Ernährungserziehung. Es werden dabei nicht nur Ernährungsinhalte beurteilt, sondern auch die Methodik-Didaktik und die formale Gestaltung.

Im Rahmen des Projektes „Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz“ beurteilt eine Expertengruppe der Schweizerischen Gesellschaft seit Mitte 2004 eine Reihe von deutschsprachigen Publikationen zur Ernährungserziehung aus den verschiedenen Schulstufen. Anfang 2005 hat parallel dazu ein separates Gremium für den französischsprachigen Raum seine Arbeit aufgenommen.

Die Auswahl der Publikationen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie beschränkt sich auf solche, die in der Schweiz häufig eingesetzt werden. Bisher wurden für die Deutschschweiz Unterrichtsmaterialien aus der Unter- und Mittelstufe evaluiert. Oberstufen-Materialien werden im Verlauf von diesem Jahr beurteilt werden.

Beurteilung von Unterrichtsmaterialien: <http://www.sge-ssn.ch/index.php?id=343&L=0>

Appell des Netzwerkes Nutrinet.ch: Essen und Trinken im Umfeld der Schule

Das Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet.ch hat sich im Rahmen einer Fachtagung am 23. Mai 2006 mit Fragen rund um eine gesunde Verpflegung in den Schulen befasst. Im Anschluss an die Präsentationen von wegweisenden Projekten aus der Praxis haben die knapp 80 teilnehmenden Fachpersonen aus dem Bereich Ernährung und/oder Bildung einen Appell verabschiedet, der sich an die Verantwortlichen aus Politik und Bildungswesen wendet:

Die Einrichtung einer guten gesunden Schule stellt eine grosse Herausforderung dar. Die Praxis zeigt, dass bereits zahlreiche gesundheitsfördernde Projekte umgesetzt werden. So wurden z.B. in vielen Schulen erfolgreich Pausenkioske eingerichtet, die gesunde und attraktive Zwischenverpflegungen anbieten. Nutrinet.ch hat eine Übersicht mit bekannten, praxiserprobten Projekten und nützlichen Unterrichtsmaterialien zusammengestellt. Alle Lehrpersonen sind aufgerufen, die vielfältigen Angebote zu nutzen und am Aufbau einer guten gesunden Schule mitzuwirken. Soll das Thema Gesundheit und insbesondere Ernährung und Übergewicht schweizweit angegangen werden, braucht es dazu die Unterstützung durch die Politik. Es ist unabdingbar, dass die Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK) Rahmenbedingungen erlässt und Informations- sowie Koordinationsfunktionen übernimmt bzw. sicherstellt. Gesundheit, Ernährung und Bewegung brauchen eine stärkere schulpolitische Verankerung!

Projektübersichten und Literaturliste sind abrufbar unter www.nutrinet.ch, weiterführende Informationen auch unter www.bildungundgesundheit.ch bzw. www.sge-ssn.ch (Rubrik Schule).

Für Rückfragen:

Geschäftsstelle Nutrinet, Effingerstrasse 2, 3001 Bern

Tel. 031 385 00 00 / Fax 031 385 00 05 / Email: info@nutrinet.ch

Internet: www.nutrinet.ch

Neu im Angebot der SGE: Der Ernährungscomputer mealus

Wir essen nicht, damit morgen die Sonne scheint. Wir essen, weil es uns schmeckt und weil wir Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette, Vitamine und vieles mehr brauchen, damit wir unseren Körper und unseren Geist bewegen können. Ob uns das tagtäglich gut oder eher mangelhaft gelingt, verrät uns mealus.

Und so funktioniert es: In mealus stecken mehr als 4'500 Lebensmittel von Aal gebraten bis Zwiebel. Dazwischen gibt es Obst, Gemüse, Brot, Kuchen und Gebäck, einige Hundert Käse- und Wurstsorten, Gerichte, Snacks usw. Der Benutzer gibt ein, was er gegessen hat. War es z.B. Nudelaufwurf, genügt NU, und mealus zeigt im Display verschiedene Nudelgerichte. mealus schlägt verschiedene Portionen vor und bietet auch die Möglichkeit der Eingabe der konkreten Grammzahl. Hat der Benutzer den Nudelaufwurf wirklich verspeist und sich nicht nur vorab über dessen Nährwerte informiert – mealus fragt das ab – werden Kalorien/Kilojoule, Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Nahrungsfasern, Cholesterin, die Portionen und Gramm an Obst und Gemüse (sofern im Lebensmittel vorhanden) sowie als «Wohlfühlindikator» das Vitamin C und für Diabetiker die Broteinheiten gespeichert.

In der Verzehrliste (Liste der eingenommenen Nahrungsmittel) sieht der Benutzer tagtäglich, was er genau gegessen hat und in den Auswertungen (bis zu 29 Tage), wie sein Energie-, Nährstoff- und Wertekonto steht. Damit hier neben den Ist- auch die individuellen Soll- bzw. Optimum-Werte ausgewiesen werden, «füttert» der Benutzer mealus vorab mit seinen persönlichen Daten wie Alter, Geschlecht und Grösse. mealus berechnet den optimalen Energie- und Nährstoffbedarf und vergleicht ihn mit den tatsächlich eingenommenen Nahrungsmitteln und Getränken. Für Gemüse/Obst, Nahrungsfasern, Vitamin C und Cholesterin sind die Standardempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE, hinterlegt. Die Broteinheiten berechnen sich aus den Kohlenhydraten. Tag für Tag lernt der Benutzer so mit mealus, was in den Lebensmitteln steckt und mit welchen Mengen er gesund und ausgewogen sein Idealgewicht hält oder diesem Gramm für Gramm und Kilo für Kilo näher kommt.

Bestellung: <http://www.sge-ssn.ch/index.php?id=306&L=0>