

Tagung der SGE

Lebensmittelkennzeichnung – zwischen Wunsch und Wirklichkeit

**Welche flankierenden Massnahmen sind bei der Einführung der Lebensmittelkennzeichnung als Mittel zur Steigerung der Ernährungskompetenz wichtig?**

## Zum Einstieg...

- Steigende Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher hat hohe zukünftige Bedeutung für das Gesundheitswesen
- Macht zu viel Gesundes krank? (Podium des kf vom Oktober 2009 => [www.konsum.ch/Podcast](http://www.konsum.ch/Podcast))
- Hintergrundwissen ist gefragt! (sozial schwache und Familien mit Migrationshintergrund)
- Ernährungskompetenz durch Bildung (insb. Kindergarten und Schulen)

## Ernährungskompetenz

- Einklang von Essen und Körper und Bewegung (Wie viele Schritte laufen Sie pro Tag?)
- Essensgewohnheiten (slow und fast food)
- Lebensmittel im Zusammenhang mit Werbung (z.B. Redbull und Junior Buffalo)

## **Kompetenzenkatalog** Ernährungsbildung

- das eigene Essverhalten reflektieren
- sich vollwertig ernähren können
- eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl treffen
- Nahrung schonend zubereiten
- Ernährung im Alltag als Massnahme zur Gesundheitsförderung nutzen

## **Kompetenzkatalog** Ernährungsbildung

- das eigene Essverhalten reflektieren
- sich vollwertig ernähren können
- eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl treffen
- Nahrung schonend zubereiten
- Ernährung im Alltag als Massnahme zur Gesundheitsförderung nutzen

## **Konsumkompetenzen** beim Einkaufen

- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln
- Konsumbezogene Informationen beschaffen und bewerten
- Qualitätskriterien für alltägliche Konsumgüter kennen
- Ressourcen für das Leben im Haushalt managen

## **Konsumkompetenzen** beim Einkaufen

- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln
- Konsumbezogene Informationen beschaffen und bewerten
- Qualitätskriterien für alltägliche Konsumgüter kennen
- Ressourcen für das Leben im Haushalt managen

## Welche Lösungen drängen sich auf – für Jugendliche?

- Ernährung muss durch ganze Schulzeit ein wichtiges Thema sein
- Getränkeautomaten mit zuckerhaltigen Getränken aus Schulen verbannen
- Aktionen gesunde Zwischenmahlzeiten (Äpfel/Milch)
- „gesunde“ Schulkioske
- Mittagsbetreuung in der Schule als Chance sehen, „nicht Ernährungsbewusste“ bewusst zu machen
- Zu täglicher Bewegung/Turnen animieren

## Welche Lösungen drängen sich auf – für Erwachsene?

- Kontinuierliche Aufklärung –  $\frac{3}{4}$  der Bevölkerung ist ernährungsbewusst, isst aber im Durchschnitt nur 1,7 mal täglich Obst und 1,3 mal Salat oder Gemüse
- Gesunde, schlanke Ernährung in junger, ansprechender, attraktiver Form vermitteln
- Verkleinerung der Portionen in Mensen und Kantinen

## Fazit...

- leicht verständliche und lesbare Angaben auf den Packungen inkl. Energiegehalt
- Kleine Portionen
- Labelschungel auslichten – klare Orientierungshilfen fettarme Convenience Produkte
- Auch im Fast-Food-Bereich umdenken – Paul Bocuse macht es vor

Auch bei Zeitmangel muss gesunde und gute Ernährung möglich sein

Und zuletzt....

**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Dr. Muriel Uebelhart  
Geschäftsführerin

[m.uebelhart@konsum.ch](mailto:m.uebelhart@konsum.ch)

Tel. 031 380 50 33

