



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

### **Die neue Schweizer Ernährungsscheibe: Für Kinder läuft's rund!**

**Bern, 7. Juni 2016. Die neue Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens für Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren zusammen. Neben kindergerechten und praktischen Ideen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken enthält sie Tipps zur Bewegung. Als bildliches Hilfsmittel kann sie in der Ernährungsbildung, -information und -beratung eingesetzt werden.**

Die neue Schweizer Ernährungsscheibe veranschaulicht die wichtigsten Ernährungsbotschaften anhand von fünf Illustrationen: Wasser trinken, Gemüse und Früchte essen, regelmässig essen, abwechslungsreich essen und mit allen Sinnen geniessen. Auch das Thema Bewegung wird auf der Ernährungsscheibe illustriert. Die Ernährungsscheibe, welche erstmals im Jahre 2008 erschien, wurde grafisch und inhaltlich komplett überarbeitet. Sie gibt nun unter anderem zusätzlich Hinweise darauf, wie wichtig die Vorbildfunktion der Eltern ist und welche Auswirkungen eine positive Tischatmosphäre auf das Essverhalten der Kinder haben kann. Die Überarbeitung wurde in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Pädagogik und Gesundheitsförderung realisiert. Die in der Ernährungsscheibe veranschaulichten Botschaften sind für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren bestimmt. Die Ernährungsscheibe kann sowohl in Familien als auch im schulischen Bereich im Rahmen der Ernährungsinformation und Ernährungsberatung als bildliches Hilfsmittel eingesetzt werden.

Zusammen mit der Schweizer Ernährungsscheibe werden folgende Dokumente lanciert:

- Das Merkblatt zeigt kurz und bündig die wichtigsten Aspekte der Botschaften auf. Es richtet sich gleichzeitig an Kinder und Erwachsene (Eltern und Bezugspersonen). Dieses steht in zwölf Sprachen zur Verfügung.
- Die Broschüre bietet ausführlichere Informationen und praktische Tipps sowie Verweise auf nützliche Links. Sie richtet sich an Erwachsene (Eltern und Bezugspersonen). Diese ist in drei Landessprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch) erhältlich.

Sowohl das Merkblatt als auch die Broschüre der neuen Schweizer Ernährungsscheibe stehen kostenlos unter [www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe) zum Download bereit. Ein Poster zur Schweizer Ernährungsscheibe ist in unserem Shop erhältlich: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop).

Die Überarbeitung der Ernährungsscheibe wurde von Gesundheitsförderung Schweiz und vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV unterstützt.



## **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7'000 Mitglieder und Abonnenten, darunter vor allem Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

### **SGE-Informationen für Medienschaffende**

Medienschaffende erhalten alle zwei Monate den SGE-Newsletter und regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Medienschaffende können unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift für Ernährung tabula kostenlos abonnieren – [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

### **Informationsdienst nutrinfo®**

Nutrinfo® beantwortet Fragen zur Ernährung und Lebensmitteln. Nutrinfo® hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und beruft sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen. Nutrinfo® wurde im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV eingerichtet. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr  
[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

### **Für weitere Auskünfte**

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation  
Tel. +41 79 358 06 30, E-Mail: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)

Brigitte Buri  
Tel. +41 31 385 00 15, E-Mail: [b.buri@sge-ssn.ch](mailto:b.buri@sge-ssn.ch)