



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

«Meine Pyramide»: Erstellen Sie online Ihre persönliche Lebensmittelpyramide!

Bern, 17. März 2015. Mit unserem neuen Online-Angebot «Meine Pyramide» lässt sich eine Lebensmittelpyramide mit den persönlichen Wunschlebensmitteln zusammenstellen. Das kostenlose Tool ist verfügbar unter www.meinepyramide.ch.

Um eine abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung geht es beim neuen, kostenlosen Online-Angebot «Meine Pyramide» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Hier kann sich jede/r eine persönliche Lebensmittelpyramide zusammenstellen. Das Tool zeigt übersichtlich, wie viel es von welchen Lebensmittelgruppen braucht und ermöglicht dann eine individuelle Auswahl an Lebensmitteln. Dazu wählt man aus sechs Gruppen diejenigen Lebensmittel aus, die man gerne isst.

Uns steht ein reichliches Angebot an Lebensmitteln zur Verfügung: unzählige Brotsorten, Gemüse und Früchte in allen Farben, Süsses und Salziges, Lebensmittel verschiedener Herkunft... Die Vielfalt trägt zum Genuss beim Essen bei und ermöglicht uns eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen, die der Körper braucht. Denn kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe. Erst durch die Abwechslung und die richtigen Mengen, werden wir mit allen Vitaminen, Mineralstoffen, energieliefernden Nährstoffen etc. bestens versorgt. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung nach den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide abwechslungsreich zusammengesetzt.

«Meine Pyramide» regt zu einer bunten Abwechslung an und dient als Orientierung für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Sie informiert, sie gibt praktische Anregungen und vor allem zeigt sie, dass die Lebensmittelpyramide kein starrer Ernährungsplan ist – Ernährungsempfehlungen und persönlichen Vorlieben lassen sich sehr gut miteinander kombinieren.

Die fachlichen Inhalte von „Meine Pyramide“ wurden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erstellt.

Ergänzende Informationen

Die interaktiven Online-Angebote rund um die Schweizer Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide) helfen dabei, auf eine spielerische Art eine genussvolle und ausgewogene Ernährung zu entdecken. Folgende Online-Angebote stehen zur Verfügung:

- Über die **Einstiegsseite** www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide gelangt man zu spannenden Informationen und praktischen Tipps rund um die Ernährung und die Lebensmittelpyramide.



- In einem **Spiel zur Lebensmittelpyramide** und zwei **Spiele zum Tellermodell** kann man sein Wissen testen.
- Beim **Test** zur Lebensmittelpyramide, kann man herausfinden, ob man ausgewogen isst.
- Unter „Meine Pyramide“ kann man die Pyramide individualisieren und sich eine Lebensmittelpyramide mit den ganz persönlichen Wunschlebensmitteln erstellen.

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. Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung tabula kostenlos abonnieren – www.tabula.ch – vierteljährliche Erscheinung.

Informationsdienst nutrinfo®

Der kostenlose Informationsdienst nutrinfo® beantwortet alle Fragen zum Thema Ernährung und Lebensmittel. 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, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel. +41 79 358 06 30

E-Mail ch.dudle@sge-ssn.ch