



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Die sge stellt sich vor

Was ist eine gesunde Ernährung?
Soll man Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren?
Soll ich am Tag 3 Liter trinken?
Soll man Fruchte besser für die Gesundheit wählen?
Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Gewicht?
Wie schädlich ist Zucker?
Woraus besteht ein Protein?
Was sind Kohlenhydrate?
Was ist eine Laktoseintoleranz?
Nährstoffe als Präbiotika
Vitamime gibt es? Was sind Makro- und Mikro-
mittelpyramide zusammen?
Kann man mit Ananas abnehmen?
Was ist das "Jalo" und "haram"?
Was bedeutet "hala" und "haram"?
Warum Vollkornbrot?
Was hat der Jojo-Effekt mit Gewichtsreduktion zu tun?



DIE SGE STELLT SICH VOR

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist das nationale Kompetenzzentrum für Ernährung. Wir übernehmen Aufträge und entwickeln Angebote, die dazu beitragen, die Ernährungskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Rahmenbedingungen zu verbessern. Dabei orientieren wir uns an einer Haltung, die es allen Menschen ermöglicht, Verantwortung für das eigene Essverhalten zu übernehmen und Informationen zu verstehen.

Unsere Aktivitäten sind im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung angesiedelt. Die Kernkompetenz der SGE liegt in der Wissensbeschaffung, Erarbeitung und adressatengerechten Kommunikation wissenschaftlicher Grundlagen zu spezifischen Ernährungsthemen sowie in deren praxisrelevanten Aufbereitung. Wir bieten unseren Partnern fachliche Unterstützung bei Ernährungsthemen an und realisieren eigene Projekte. Wir nehmen eine wichtige Brückenfunktion zwischen Wissenschaft, Öffentlichkeit, Behörden und Wirtschaft wahr. Dadurch fördern wir den Wissenstransfer und die Wirksamkeit von Ernährungsinformation und -projekten.

Rund 5'000 Mitglieder und Abonnenten aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumentinnen und Konsumenten, Kollektivmitglieder sowie Gönnerfirmen identifizieren sich mit der SGE.



Die **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE** wurde **1965** als Verein mit Sitz in **Bern** gegründet.



UNSERE VISION

Basierend auf der Schweizer Ernährungsstrategie leistet die SGE einen Beitrag, um Rahmenbedingungen zu schaffen, damit es jeder Person möglich ist, in eigener Verantwortung einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

UNSERE GRUNDSÄTZE

Wir stehen heute und in Zukunft für unabhängige Ernährungsinformation und verbinden hohe Fachlichkeit mit unternehmerischem Denken und Handeln. Zudem reagieren wir agil und proaktiv auf Entwicklungen und arbeiten im kontinuierlichen Austausch und in enger Kooperation mit den wichtigen Partnern zusammen.



**ERNÄHRUNGS-
EMPFEHLUNGEN**



FÜR FACHLEUTE



FÜR FIRMEN

UNSERE AKTIVITÄTEN

Wir informieren die Bevölkerung sowie Fachleute und Firmen über Ernährungsfragen. Zudem arbeiten wir eng mit Multiplikatoren aus der Gesundheitsförderung, Bildung sowie dem sozialen Bereich zusammen, setzen hierbei eigene Projekte um oder begleiten Projekte Dritter.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide und der optimale Teller für Erwachsene sowie die Ernährungsscheibe für Kinder sind unsere zentralen Hilfsmittel zur Vermittlung der Ernährungsempfehlungen. Zudem stehen Ihnen eine grosse Anzahl von Dienstleistungen, Produkten und Informationsmaterialien zur Verfügung. Auf der Website der SGE können Sie sich ausserdem über eine Vielzahl von Ernährungsthemen informieren wie zum Beispiel Ernährung nach Lebensphasen (Kinder, Erwachsene und ältere Menschen), nachhaltige Ernährung oder Empfehlungen bei vegetarischer und veganer Ernährung. Wir entwickeln bevölkerungsnahe Informationen, um eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

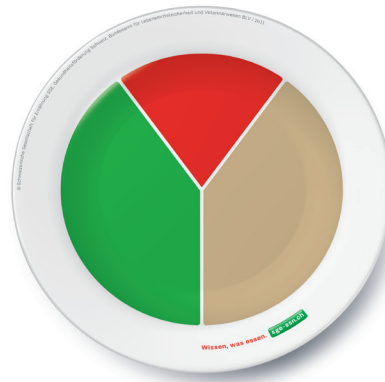
Firmen bieten wir Dienstleistungen im Bereich **Ernährung, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gemeinschaftsgastronomie sowie Kommunikation** an (mehr dazu auf Seite 12-13).



Die SGE **bildet die Brücke** zwischen Bevölkerung, Firmen, Fachwelt und Wissenschaft.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken ist Teil eines gesunden Lebensstils. Es versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Darüber hinaus bedeutet es ein Stück Lebensfreude, denn ausgewogene Mahlzeiten sind auch dafür da, um zu geniessen, sich zu erholen und mit Menschen im Austausch zu sein.

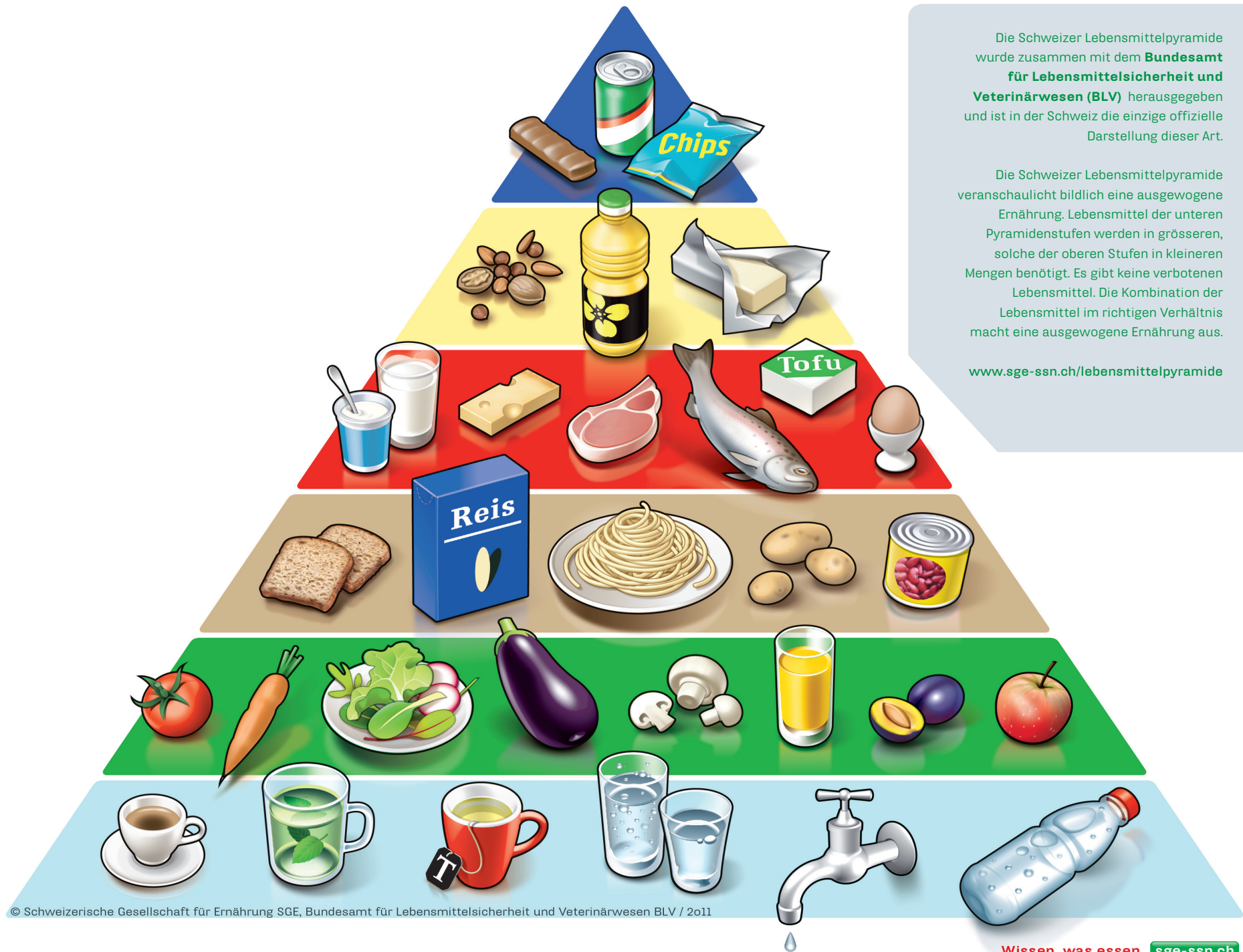


EIN STARKES TRIO

Die SGE kommuniziert die offiziellen nationalen Ernährungsempfehlungen anhand der Schweizer Lebensmittelpyramide, mithilfe des optimalen Tellers sowie mit der Schweizer Ernährungsscheibe. Sie finden kostenlose Informationen, Merkblätter und Unterlagen zu unserem Ernährungstrio auf www.sge-ssn.ch.



Die FOODprints® der SGE bieten Ihnen zudem konkrete Tipps für nachhaltiges Essen und Trinken: www.foodprints.ch



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Die Schweizer Lebensmittelpyramide wurde zusammen mit dem **Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)** herausgegeben und ist in der Schweiz die einzige offizielle Darstellung dieser Art.



Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Wissen, was essen. sge-ssn.ch



Spannend, aufschlussreich
und informativ.

Wissen, was essen.

FÜR FACHLEUTE

Tabula – Vierteljährlich erscheint Tabula, die Zeitschrift für Ernährung mit Schwerpunktbeiträgen, Ratgeber, Ernährungsnews, Lebensmittelkunde, Buchbesprechungen, Veranstaltungskalender sowie weiteren spannenden Inhalten.

www.tabula.ch

Website & Ernährungstests – Auf unserer Website finden Sie zahlreiche Informationen sowie Tests rund um das Thema Ernährung.

www.sge-ssn.ch

Shop SSN – Der Online-Shop der SGE bietet Ihnen verschiedene Produkte wie Bücher und Broschüren, wissenschaftliche Publikationen, Multimedia usw.

www.sge-ssn.ch/shop

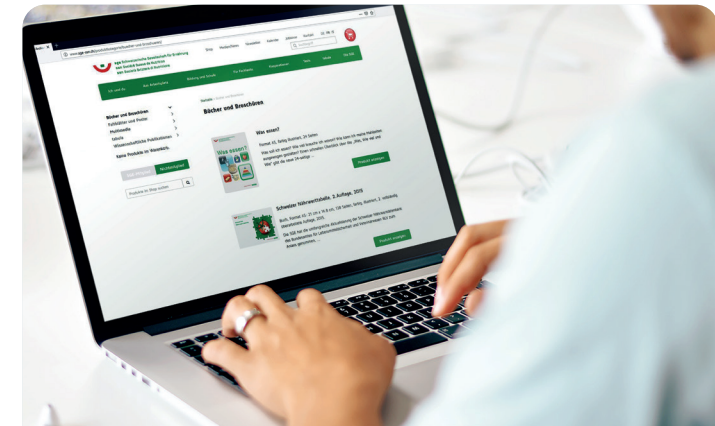
Die SGE bietet weitere zahlreiche Angebote sowie einen Newsletter, den Sie auf unserer Website www.sge-ssn.ch kostenlos abonnieren können.



TABULA



**SGE-WEBSITE &
ERNÄHRUNGSTESTS**



SGE-SHOP

FÜR FIRMEN

Die SGE unterstützt Firmen bei Ernährungsfragen anhand von Analysen, Beratungen und Konzepten. Dazu bieten wir Dienstleistungen in den drei Bereichen Ernährung, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Gemeinschaftsgastronomie (GG) sowie Kommunikation an.

Firmen können bei der SGE **Gönnermitglied** werden. Dies ist mit zahlreichen Vorteilen verbunden. Insbesondere Rabatte auf die Dienstleistungen der SGE können sich für Sie rechnen. Interessieren Sie sich für eine Gönnermitgliedschaft bei uns? Weitere Details und sämtliche Vorteile finden Sie unter: www.sge-ssn.ch/goennermitglied.



WERDEN SIE GÖNNER!

DIENSTLEISTUNGEN ERNÄHRUNG

- Redaktion und Fachkuratorat von Fachtexten
- Beratung Produktentwicklung
- Analyse bestehender Food-Angebote und Konzepte
- Beratung in der Entwicklung digitaler Angebote und Programme (Apps, Weblösungen...)
- Beratung und Entwicklung im Bereich Foodmarketing
- Angebot an Weiterbildungen im Bereich Ernährung
- Beratung rund um Fragestellungen im Bereich Ernährungspsychologie, Lebensmittelrecht, Nachhaltigkeit

DIENSTLEISTUNGEN BGM

Beispiele Betriebliches Gesundheitsmanagement:

- Analyse und Planung, Massnahmenumsetzung und Evaluation der betrieblichen Esssituation
- Workshops und Referate rund um die Verpflegung am Arbeitsplatz
- Redaktion und Entwicklung von Sensibilisierungskampagnen für Mitarbeitende
- Beratung in der Konzeption und Einbettung der Ernährung im BGM

Beispiele Gemeinschaftsgastronomie (GG):

- Analyse von Menüplänen oder Produkten im Bereich Personalrestaurant
- Beratung zu Verhaltensspezifischen Konzepten im Bereich Personalrestaurant (Nudging-Massnahmen)

DIENSTLEISTUNGEN KOMMUNIKATION

- Entwicklung Kommunikationskonzept im Bereich Ernährung und Lebensmittel
- Platzierung im Newsletter der SGE
- Versandbeilage tabula
- Entwicklung Social Media Kampagne
- Kommunikationskanäle SGE nutzen
- Entwicklung von Testimonials
- Medienmitteilungen

MITGLIED WERDEN

Interessieren Sie sich für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung?

Wollen Sie regelmässig wissenschaftlich abgesicherte Ernährungsinformationen erhalten? Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE profitieren u. a. von folgenden Dienstleistungen und Angeboten:

- Gratisabonnement der Zeitschrift für Ernährung tabula (4 Ausgaben pro Jahr)
- Ermässigung bei der Bestellung von SGE-Publikationen
- Vergünstigte Abos für die «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» und die «Ernährungs-Umschau»
- Ermässigung bei SGE-Veranstaltungen
- Wahl- und Stimmrecht an der jährlich stattfindenden Mitgliederversammlung
- Kostenlose Ernährungsinformationen: telefonische oder schriftliche Auskünfte durch Ernährungsfachleute
- Website mit vielen Informationen rund um die Ernährung
- Regelmässiger SGE-Newsletter mit aktuellen Ernährungsinformationen



SGE-Mitgliedschaft, Tabula-Abonnement und viele weitere Angebote mit beigefügten Talon oder online bestellen: www.sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



KONTAKTIEREN SIE UNS!

- Ich möchte Mitglied bei der SGE werden (Einzelmitglied CHF 95.-/Jahr)
- Ich möchte Mitglied bei der SGE werden und bin SchülerIn, StudentIn oder unter 25 Jahre alt. (Einzelmitglied Jugendtarif CHF 30.-/Jahr)
- Ich möchte Tabula abonnieren (4 Ausgaben/Jahr, Abonnement CHF 40.-/Jahr)
- Ich möchte den kostenlosen SGE-Newsletter erhalten
- Als Unternehmen möchten wir Kollektiv- oder Gönnermitglied werden. Bitte kontaktieren Sie uns.
- Bitte schicken Sie mir Informationen zur SGE

*Vorname / Name

*Strasse / Nr.

*PLZ / Ort

Beruf

Telefon

*E-Mail

Geburtsdatum

*Diese Angaben sind zwingend erforderlich

**Bitte
frankieren**

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE
Eigerplatz 5
CH-3007 Bern