

Visp/Bern, 25. März 2024

Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und der Gesundheitsförderung Wallis GFVS

Projekt «pfannefertig»

Seit 1. März 2024 ist die SGE mit einem neuen, social-media basierten Projekt am Start. Gesundheitsförderung Wallis übernimmt als Projektpartner die Koordination im Kanton Wallis. Über den Instagram-Kanal «pfannefertig» sowie Tiktok werden in den kommenden drei Monaten in Zusammenarbeit mit einer Social-Media-Agentur Hintergrundinfos und einfache Rezepte für die Zielgruppe der 18- bis 25-Jährigen veröffentlicht. Das Projekt wird mit finanzieller Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Im Kanton Wallis beteiligen sich die Oberwalliser Jugendarbeitsstellen, die OMS, das Kollegium Spiritus Sanctus, die Berufsfachschule Oberwallis und die Lehrlingsausbildung der Lonza Visp aktiv am Projekt «pfannefertig».

Junge Menschen, die während oder nach Abschluss einer Lehre oder für ein Studium an einen neuen Ort ziehen, fühlen sich oftmals mit Themen wie „Was kann ich kochen?“ oder „Was kaufe ich ein?“ konfrontiert. Die Anzahl an Möglichkeiten und Optionen ist riesig und bietet nur wenig Orientierungshilfen. Unter dem Projekttitel «pfannefertig» startete im Jahr 2022 ein Projekt, das die Zielgruppe der 18- bis 25-Jährigen im Fokus hat. Einfache Tipps und praktische Hilfestellungen sollen den jungen Erwachsenen in der ersten eigenen Wohnung den Ernährungsalltag erleichtern. Damit trägt «pfannefertig» dazu bei, dass eine ausgewogene und damit gesundheitsförderliche Ernährung auch nach dem Auszug von zu Hause von jungen Erwachsenen thematisiert und beachtet wird.

Zwei Projektphasen für ein zielgruppengerechtes Format

Um zu gewährleisten, dass die Inhalte der Zielgruppe entsprechen, wurde das Projekt in zwei Phasen gegliedert:

- Phase 1 (2022-2023): Gemeinsam mit jungen Erwachsenen wurden Inhalte, Ideen, Kommunikationsformen und -wege entwickelt. Diese wurden von Fachexpertinnen aus den Bereichen Ernährung sowie Kommunikation ausgearbeitet.
- Phase 2 (2024): die erarbeiteten Inhalte werden über geeignete Social-Media Kanäle (Instagram und Tiktok) veröffentlicht und gelangen somit an die Zielgruppe. In dieser Projektphase erfolgt die Zusammenarbeit sowie Konzeption, Kreation, Produktion und Distribution mit einer Social-Media-Agentur. Die Veröffentlichung des Contents erfolgt über Instagram-Kanal @pfannefertig» bzw. über Tiktok @pfannefertig2024.

Relevante Themen für relevante Zielgruppen

Endzielgruppe von «pfannefertig» sind junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 25 Jahren. Um diese zu erreichen, werden weitere Multiplikator*innen (u.a. via Workshops) wie Influencer*innen, Lehrpersonen, Sozialpädagog*innen (z.B. freie Jugendarbeit), Lehrlingsbetreuer*innen u.a. in das Projekt miteinbezogen. Neben Kochen und Essen spielen auch andere Themen wie Nachhaltigkeit, Budget, Foodwaste oder Saisonalität eine Rolle.

Ausgangspunkt für weitere Aktivitäten

Das Thema Ernährung zählt zu den populärsten Themen in den sozialen Medien. Die Schnittstelle von Ernährung und Social Media bietet viel Potenzial auch für eine wissenschaftlich basierte Kommunikation von Inhalten zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Mit Hilfe dieses Projekts, des geplanten Monitorings sowie der Auswertung möchte die SGE und GFVS Erkenntnisse für die künftige Gestaltung ihrer eigenen Social-Media Kanäle gewinnen.

Im Kanton Wallis werden zusätzlich zum social-media basierten Projekt «pfannefertig», Speed Referate, Workshops und Kochabende für junge Erwachsene organisiert. Verschiedene Arbeitsblätter und interaktive Tools zum Thema «Ernährung» komplementieren das Angebot.



«Wir möchten mit pfannefertig in erster Linie junge Erwachsene erreichen, die sich bisher wenig für Ernährung, Kochen und die damit verbundenen Aufgaben interessiert haben.» erklärt Florian Walther, Leiter des Kantonalen Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit im Wallis.

«Eine ausgewogene Ernährung ist für junge Erwachsene entscheidend, fördert die kognitive Funktion und die Lernfähigkeit. Zeitmangel, finanzielle Einschränkungen und fehlendes Ernährungswissen erschweren jedoch häufig die Umsetzung. Ein hektischer Lebensstil führt oft zu ungesunden Essgewohnheiten und so greifen junge Erwachsene zu schnellen und ungesunden Optionen wie Fast Food oder Fertiggerichten, die zwar praktisch, aber oft arm an wichtigen Nährstoffen sind.

Darüber hinaus kann der Einfluss von Gleichaltrigen und Werbung für Convenience Food die Entscheidungen zusätzlich beeinflussen.

Es ist wichtig, dass junge Erwachsene die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung verstehen und diese unkompliziert umsetzen können. Das Projekt «pfannefertig» soll sie dabei unterstützen.» so Walther Florian weiter.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist das nationale Kompetenzzentrum für Ernährung. Die SGE übernimmt Aufträge und entwickelt Angebote, die dazu beitragen, die Ernährungskompetenz der Bevölkerung zu stärken. Dabei orientiert sich die SGE an einer Haltung, die es allen Menschen ermöglicht, Verantwortung für das eigene Essverhalten zu übernehmen und Informationen zu verstehen.

Gesundheitsförderung Wallis

Gesundheitsförderung Wallis GFVS ist das kantonale Kompetenzzentrum für Prävention, Gesundheitsförderung und Lungentherapie im Wallis. Der gemeinnützige Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit der Walliser Bevölkerung in allen Lebensabschnitten nachhaltig zu fördern.

Für weitere Auskünfte

Florian Walther, Leitung Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit Wallis, Tel. +41 79 785 08 20, florian.walther@psvalais.ch

Projekt «pfannefertig» auf Instagram: <https://www.instagram.com/pfannefertig/>

Projekt «pfannefertig» auf Tiktok: <https://www.tiktok.com/@pfannefertig2024>

Ausgabe tabula im SGE-Shop (ab Mitte März 24): <https://www.sge-ssn.ch/shop/>

