



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

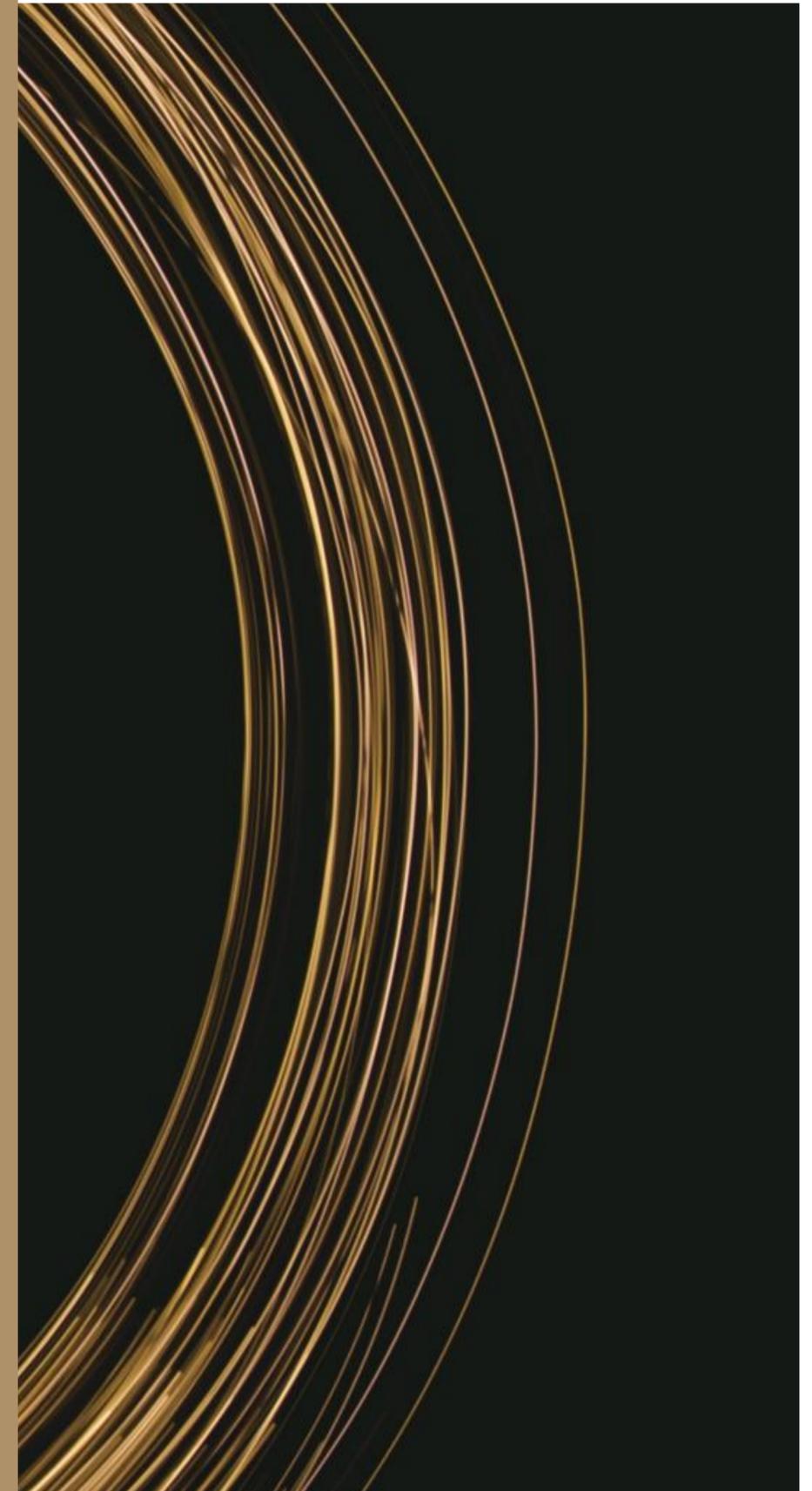
Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

# Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

---

Vom Konzept bis zur Umsetzung

SGE-Fachtagung 13. September 2024 / Yasmin Matthys (BLV), Matthias Gerber (BOLD)



# **Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid**

## Die Agenda – Teil 1

- Die Ausgangslage
- Die Arbeitsgruppe
- Die Roadmap
- Die Schweizer Lebensmittelpyramide (2024+)
- Die Schweizer Ernährungsempfehlungen (2024+)
- Fragerunde (am Ende nach der Agenda Teil 2)

# Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

## Die Ausgangslage

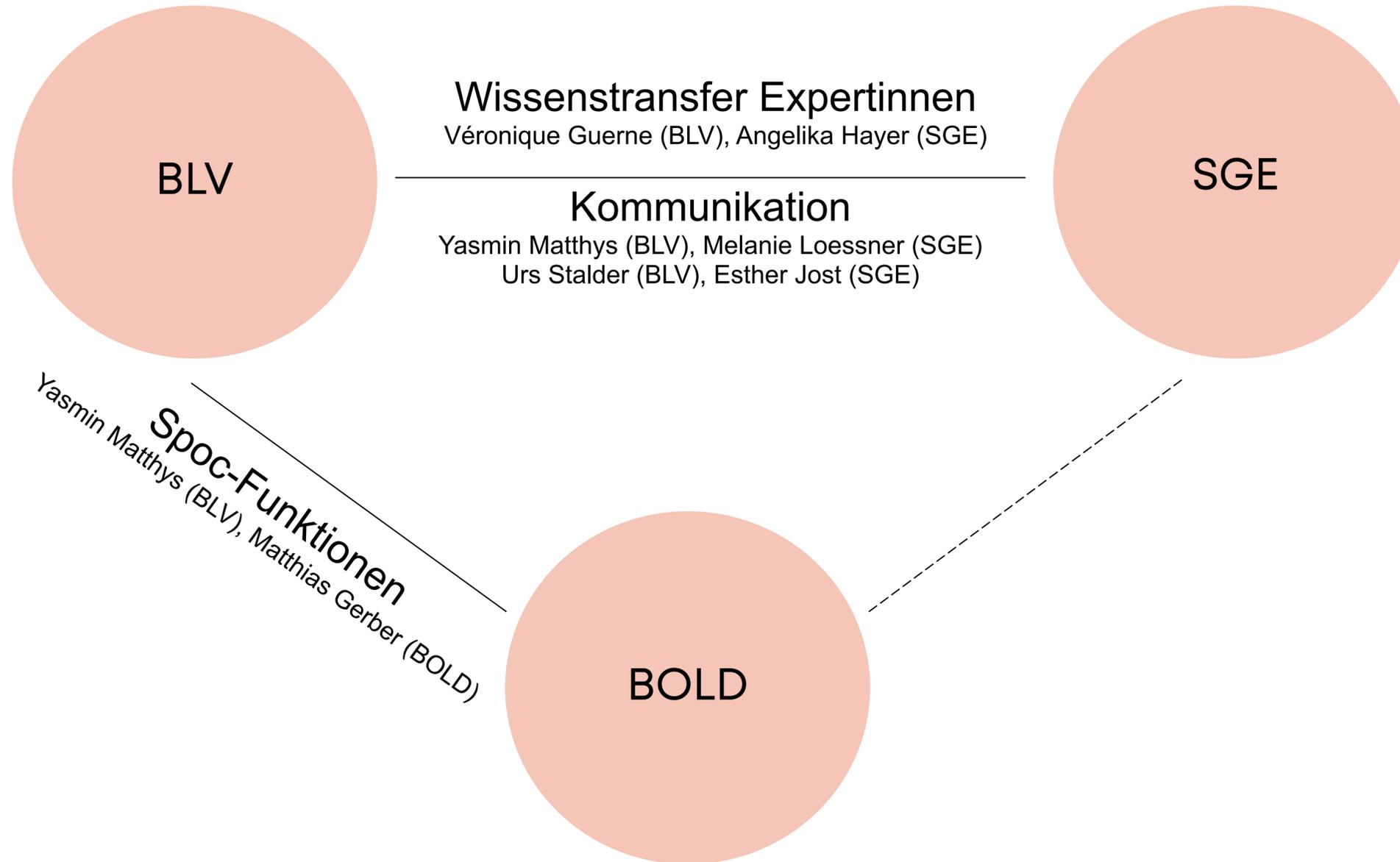


- Die Schweizer Lebensmittelpyramide war von 2011 – 2024 im Einsatz und genießt einen hohen Bekanntheits- und Wiedererkennungswert in der Schweizer Bevölkerung.
- Mit der Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen im Jahr 2024 wurde die Lebensmittelpyramide visuell überarbeitet. Sie dient als grafisches Hilfsmittel, welches die Empfehlungen widerspiegelt.
- Das Ziel: Die Lebensmittelpyramide zu modernisieren und inhaltlich den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen anzupassen.
- Für die Umsetzung wurde Anfang 2024 in einem Pitch-Verfahren die Kommunikationsagentur BOLD AG als Partner für die grafische Reise gewählt.



# Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

Die Arbeitsgruppe: Zusammenarbeit auf Augenhöhe



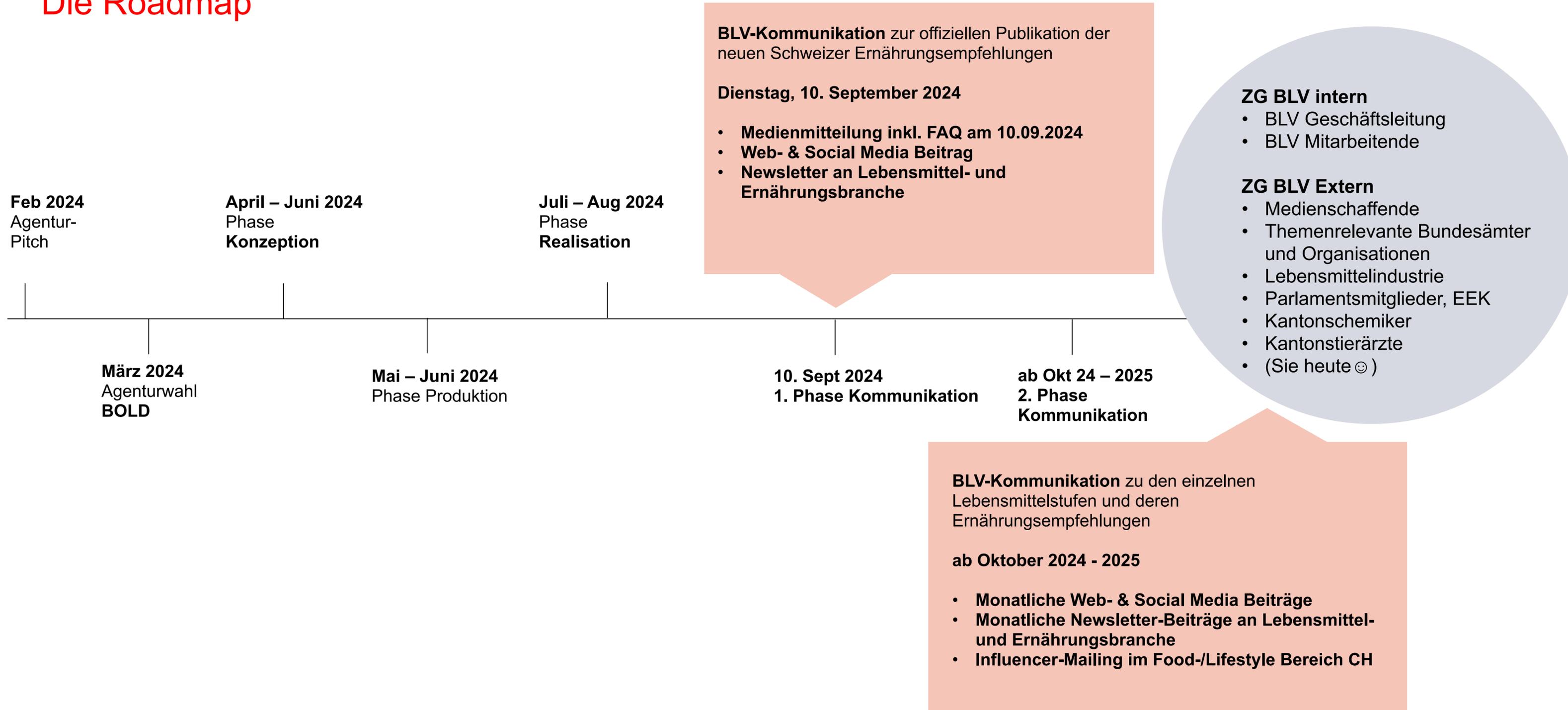
## Der Auftrag

- Erarbeitung der neuen Schweizer Lebensmittelpyramide
- Erarbeitung des Designs der Schweizer Ernährungsempfehlungen (Kurz- und Langversion in D/F/I/E)



# Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

## Die Roadmap



# Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

## Die Schweizer Lebensmittelpyramide (2024+)

- Moderne 3D-Grafik
- Lebensmittel sind «zum Greifen» nahe.
- Perspektivenwechsel durch 55°-Winkel: Das Auge zielt als Erstes auf die unterste und damit wichtigste Stufe.
- Gemüse und Früchte: Saisonal und regional für einen nachhaltigen Einkauf.
- Getreide: Grössere Variation mit Fokus auf Vollkornprodukte.
- Trennung der 4. und 5. Stufe
- Proteine: Priorisierung pflanzlicher Lebensmittel.
- Nüsse: Realistische Abbildung der empfohlenen Tagesration (eine kleine Handvoll).
- Keine Verpackungen, Plastik und Konservendosen mehr -> hin zu frische und wenig verarbeitete Lebensmittel



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Die neue Lebensmittelpyramide visualisiert eine gesunde und ausgewogene Ernährung durch eine vielfältige Auswahl an empfohlenen Lebensmitteln für die optimale Energie- und Nährstoffversorgung.

# Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

## Die Schweizer Ernährungsempfehlungen (2024+)

- Neues Design für die Schweizer Ernährungsempfehlungen
- Versionen «Kurz» und Lang»
- Sprachen: DE, FR, IT, EN
- Klare Textstruktur
- Farbenfroh und verspielt
- Bildervariation
- Portionengrößen
- «Gesundheitstipps» und «Nachhaltigkeitstipps»
- Integration von Bewegungsempfehlungen



\*sge-sen.ch, bvl.odeth.ch/2024

- Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.  
1–2 Liter am Tag
- Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal.  
5 Portionen am Tag
- Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.  
3 Portionen am Tag
- Milchprodukte** ▶ Am besten ungesüßert.  
2–3 Portionen am Tag
- Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.  
1 Portion am Tag
- Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.  
1 kleine Handvoll am Tag
- Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.  
2 Esslöffel am Tag
- Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen.  
0–1 Portion am Tag

## Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere.

Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen.

Maximal 2–3 Mal pro Woche Fleisch verzehren, inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch.

1 Portion entspricht 60 Gramm rohen Hülsenfrüchten oder 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen<sup>2</sup> oder 30–40 Gramm Sojagranulat oder 2–3 Eiern oder 100–120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukt<sup>3</sup>.

### Tipp

<sup>2</sup> Tierische Lebensmittel belasten die Umwelt stärker als pflanzliche Lebensmittel. Geniessen Sie vermehrt Gerichte mit pflanzlichen Proteinquellen wie z.B. Bolognese mit roten Linsen oder Sojagranulat, Linsen-Dal, Kichererbsen-Salat, Hummus, gebratene Tofu-Würfel.

### Beispiele für 1 Portion



## Bewegung Jede Bewegung zählt!

Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Empfehlungen<sup>4</sup> nicht erreicht werden. Hauptsache aktiv.

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit **mittlerer Intensität** (Gehen, Velofahren, Garten- und Hausarbeit, etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit **hoher Intensität** (Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich.

Neben der Ausdauer sollten auch mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden.

Vielfalt ist Trumpf. Der wöchentliche Bewegungsumfang sollte vielseitiges Bewegen umfassen wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das hält den Kreislauf in Schwung und fördert die Verdauung. Dazu gehört auch, langandauerndes Sitzen zu vermeiden und regelmässig mit Bewegung zu unterbrechen. Das heisst: öfters mal aufstehen, kurz die Beine vertreten und dann weitermachen.



Ausdauer mit **mittlerer Intensität**:  
Mindestens 150 Minuten pro Woche

oder



Ausdauer mit **hoher Intensität**:  
Mindestens 75 Minuten pro Woche



Kraft:  
An zwei oder mehr Tagen



Lange  
Sitzphasen  
vermeiden



**BOLD**

# ENTWICKLUNG LEBENSMITTEL- PYRAMIDE



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e  
di veterinaria USAV

**BOLD AG**  
Kommunikationsagentur

Konsumstrasse 20  
3007 Bern

+41 (0)031 380 88.99  
bold.ch



## Agenda

1. Hallo
2. Design-Konzepte
3. Entwicklung der Pyramide
4. Fragen & Antworten



WIR

SIND

BOLDED



**B**

# AUSZUG KUNDEN

swi+zerland

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

MIGROS

 Schweizer  
Wanderwege

bfu  
bpa  
upi

coop  
vitality 

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

TRANSA  
TRAVEL & OUTDOOR

PERSKINDOL  


  
Bern  
Fachhochschule

watson

 bls

ENERTEA  
by rivella

THOMAS

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER



## Agenda

1. Hallo
2. Design-Konzepte
3. Entwicklung der Pyramide
4. Fragen & Antworten

**B****DESIGN-APPROACH**

- Die Ernährungspyramide und deren einzelnen grafischen Elemente/ Objekte sollte als **visuelle Basis** dienen, jedoch **modular** auf- oder umgebaut werden können (bspw. **Tellermodell**) und dabei die **Brücke zwischen Theorie und Praxis** schlagen.
- Die visuelle Basis sollte dabei einfach und flexibel mit **weiterführenden Informationen ergänzt** werden können.
- Der **visuelle Stil bzw. der Detailgrad** der einzelnen Objekte lässt sich anhand eines **Spektrums** am besten bestimmen.
- Aus diesem Grund zeigte BOLD nicht einen einzelnen Stil als Vorschlag auf, sondern anhand eines **Design-Spektrums eine Palette von Möglichkeiten.**

**B**

# Design-Spektrum | Abstraktionsgrad



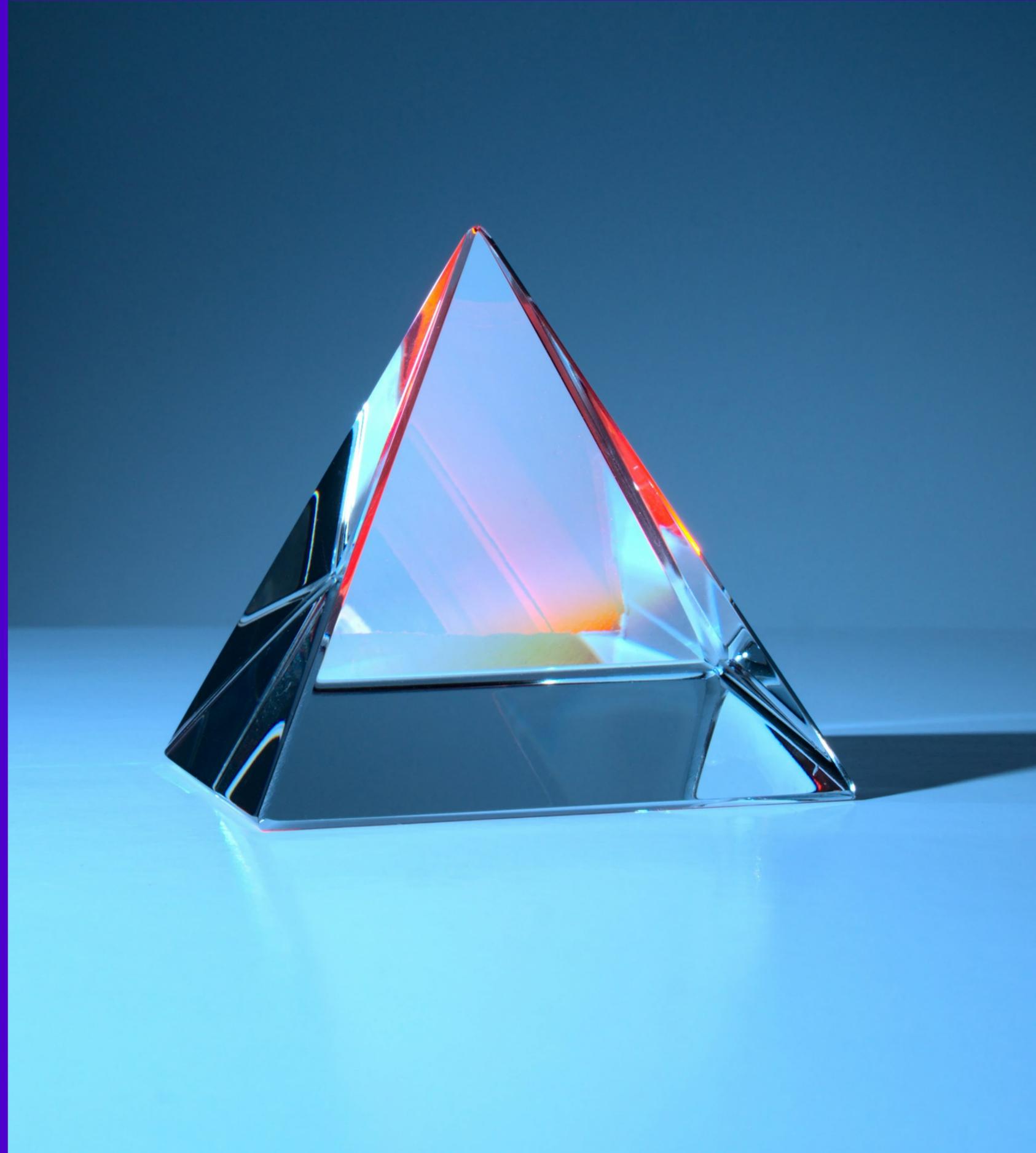
vereinfacht  
illustrativ



detailgetreu  
fotorealistisch

**B**

# **DESIGN- SPEKTRUM**



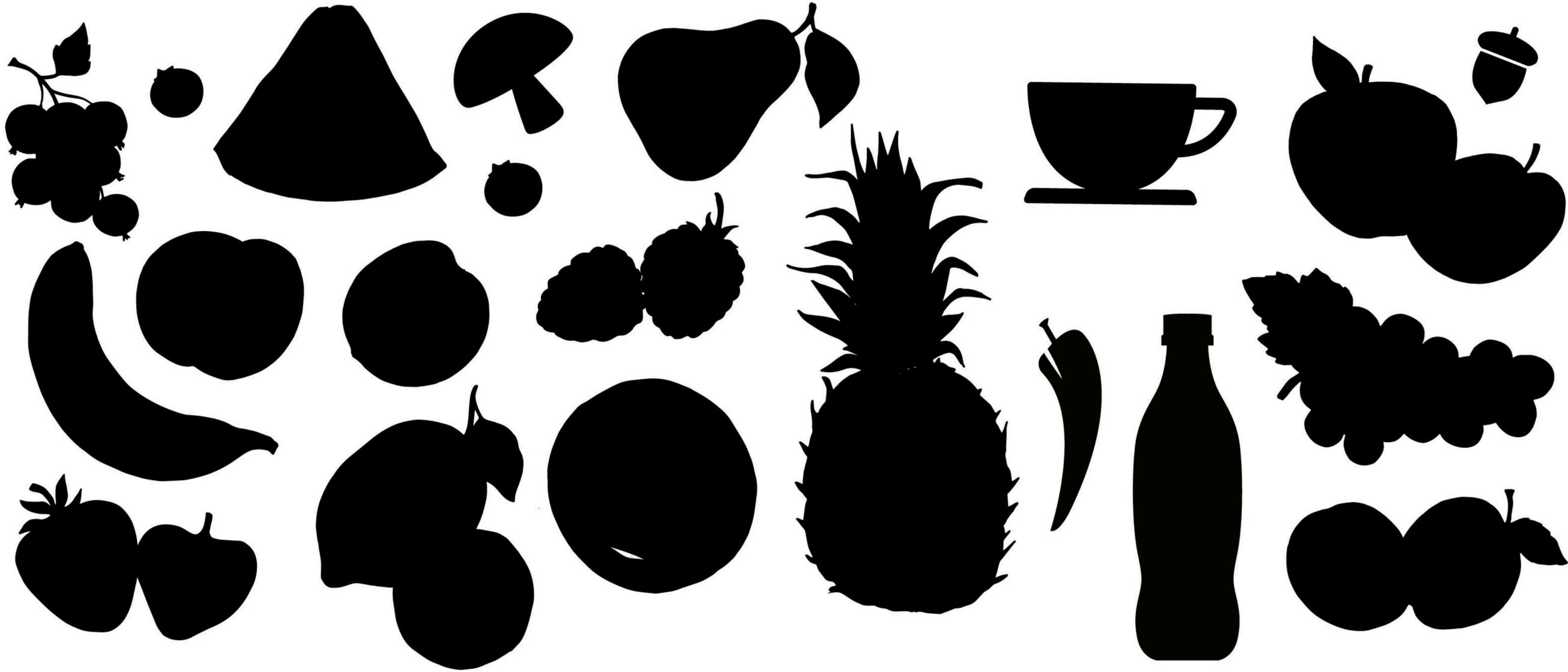
**B**

**Variante 01** | Silhouetten



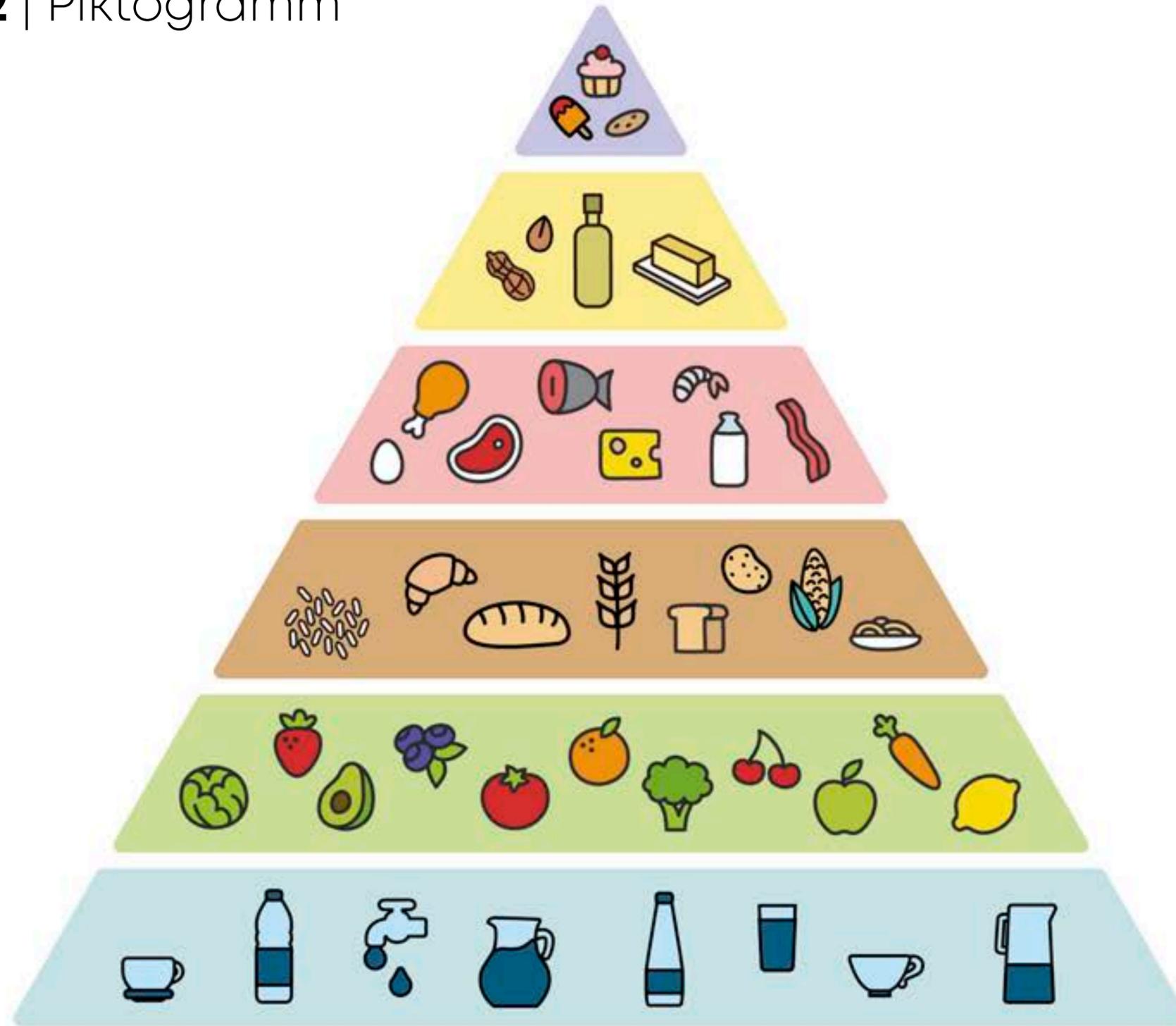
**B**

**Variante 01** | Mood



**B**

## Variante 02 | Piktogramm



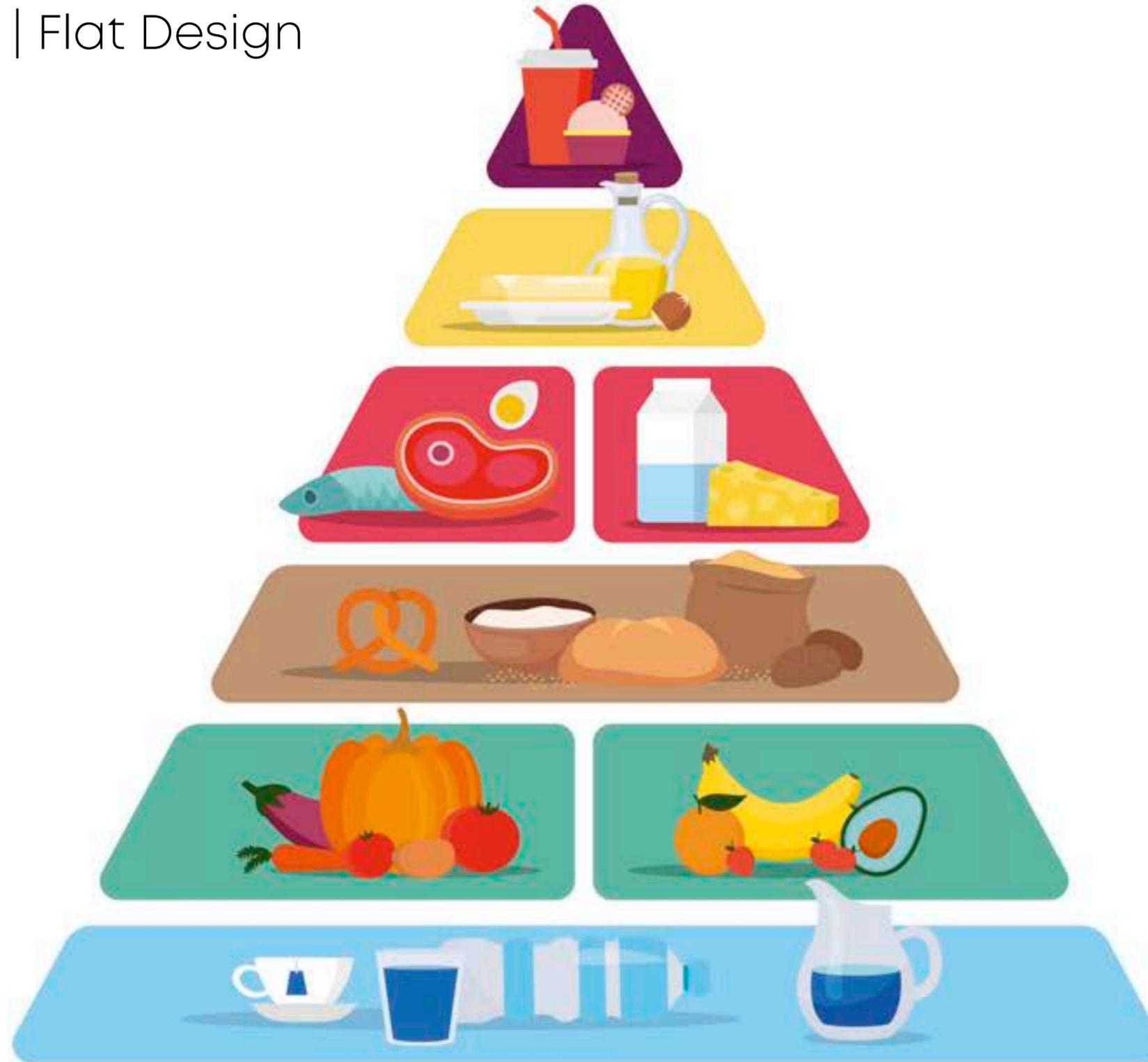
**B**

**Variante 02** | Mood



**B**

# Variante 03 | Flat Design



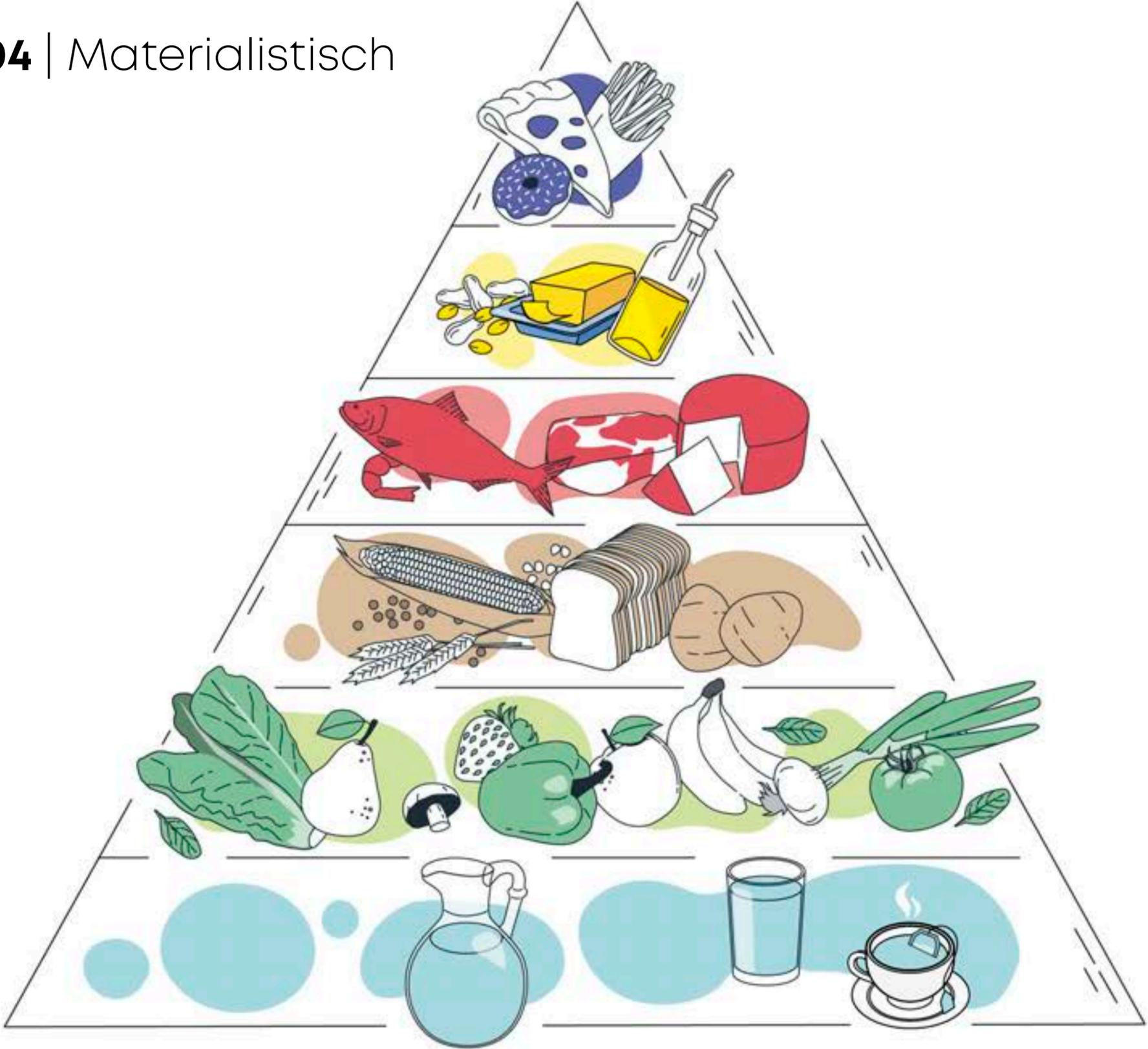
**B**

**Variante 03** | Mood



**B**

**Variante 04** | Materialistisch



**B**

**Variante 04** | Mood



**B**

**Variante 05** | Isometrisch



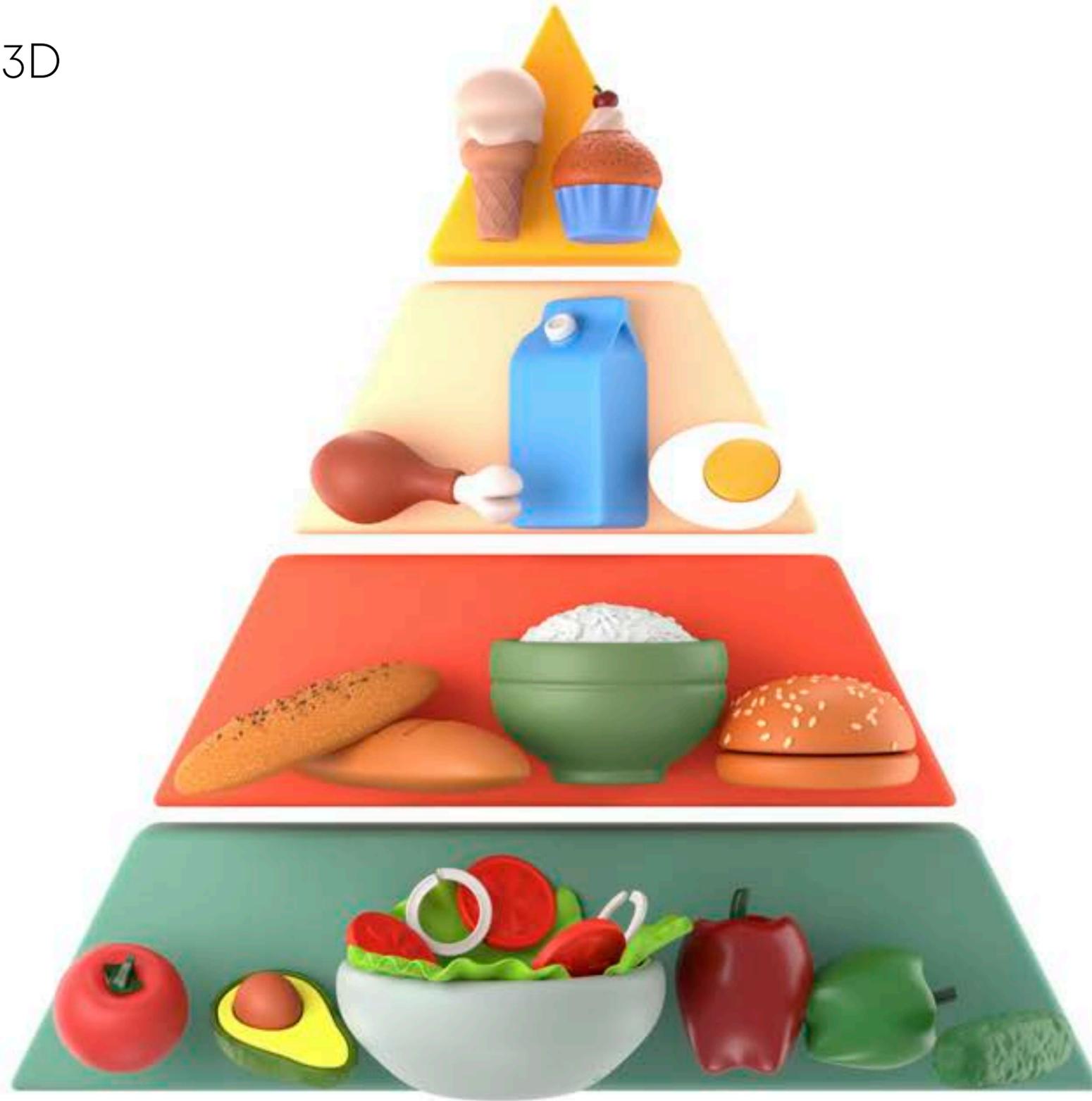
B

Variante 05 | Mood



**B**

**Variante 06** | 3D



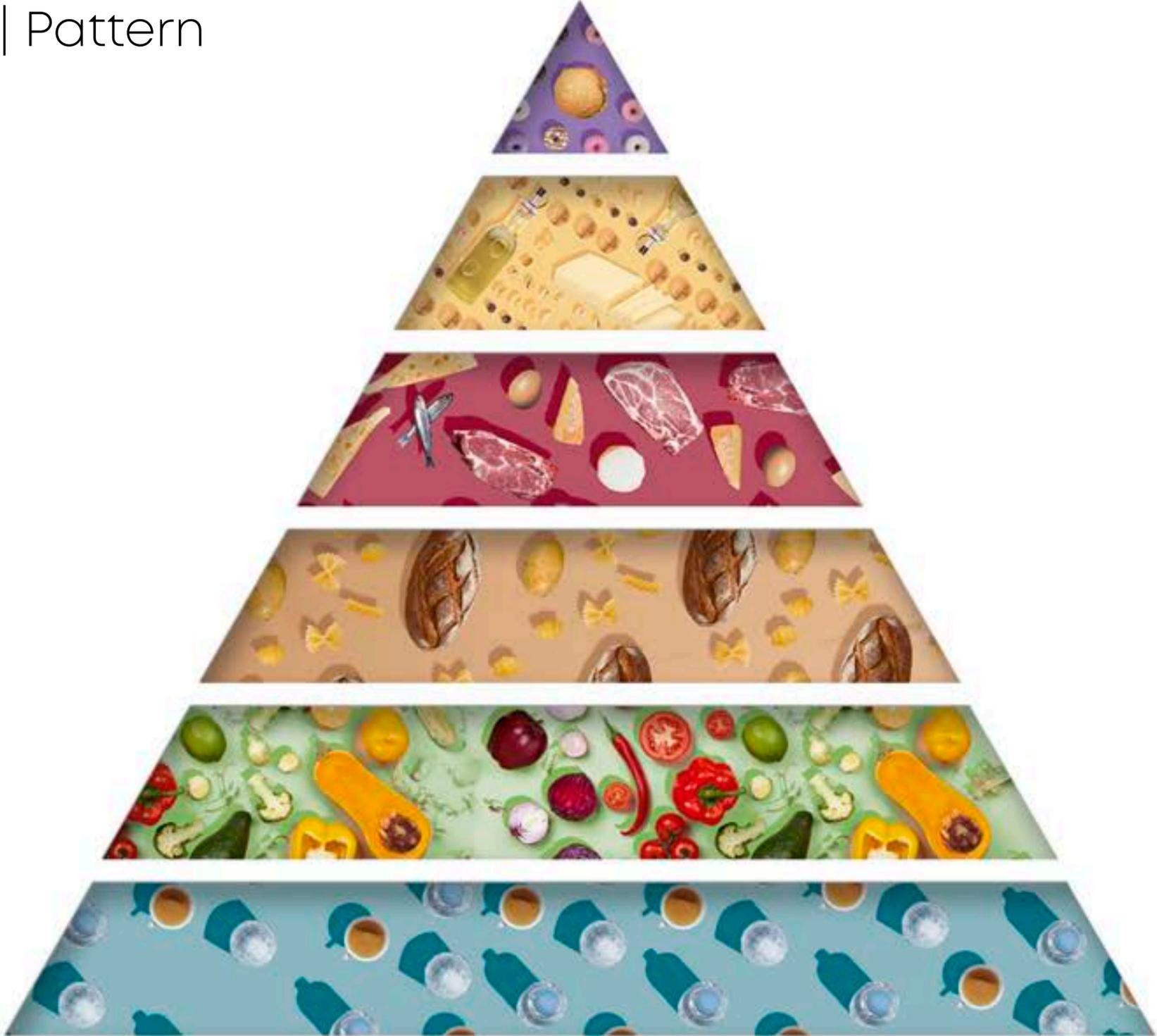
**B**

**Variante 06** | Mood



**B**

**Variante 07** | Pattern



**B**

**Variante 07** | Mood



**B**

**Variante 08** | Top view



**B**

**Variante 08** | Mood



**B**

**Variante 09** | Perspektive



**B**

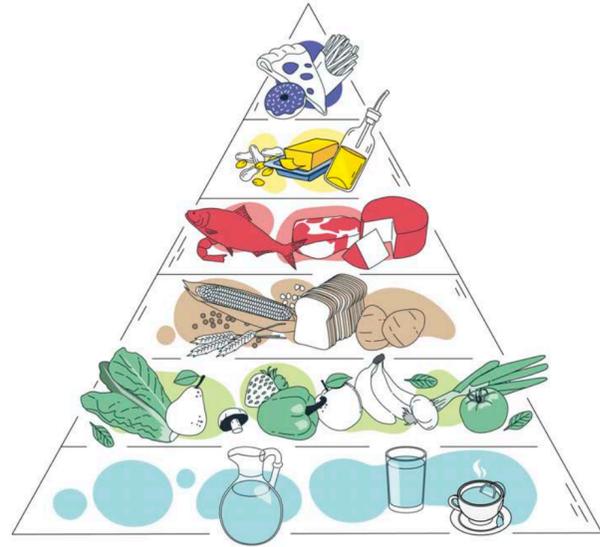
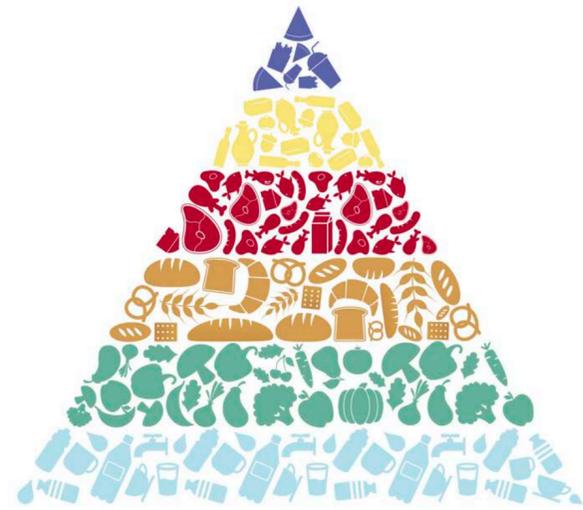
**Variante 09 | Mood**



**B**

# ÜBERSICHT

**B**



**B**



**B**

**FOTOGRAFIEREN ODER  
3D GENERIEREN?**

# FOTOGRAPHIEREN

## PRO:

- Auswahl Objekte
- Korrekte Grössen-  
verhältnisse
- Fotostudio mit Food-  
Stylist (gewohnt)

## KONTRA:

- Nachträgliche  
Anpassungen &  
Skalierbarkeit nicht  
möglich
- Perspektiven-Wechsel  
nicht möglich

## PRO:

- Maximale Flexibilität &  
Modularität
- Einzelne Lebensmittel,  
Stufen & Gruppen
- Mögliche Animation  
(Kamerafahrten)
- *Ebenfalls Foto-  
realistisch umsetzbar*

## KONTRA:

- Entwicklungs-Aufwand
- Virtueller Aufbau

# 3D GENERIEREN



## Agenda

1. Hallo
2. Design-Konzepte
3. Entwicklung der Pyramide
4. Fragen & Antworten

**B**

# **TECHNISCHER AUFBAU**



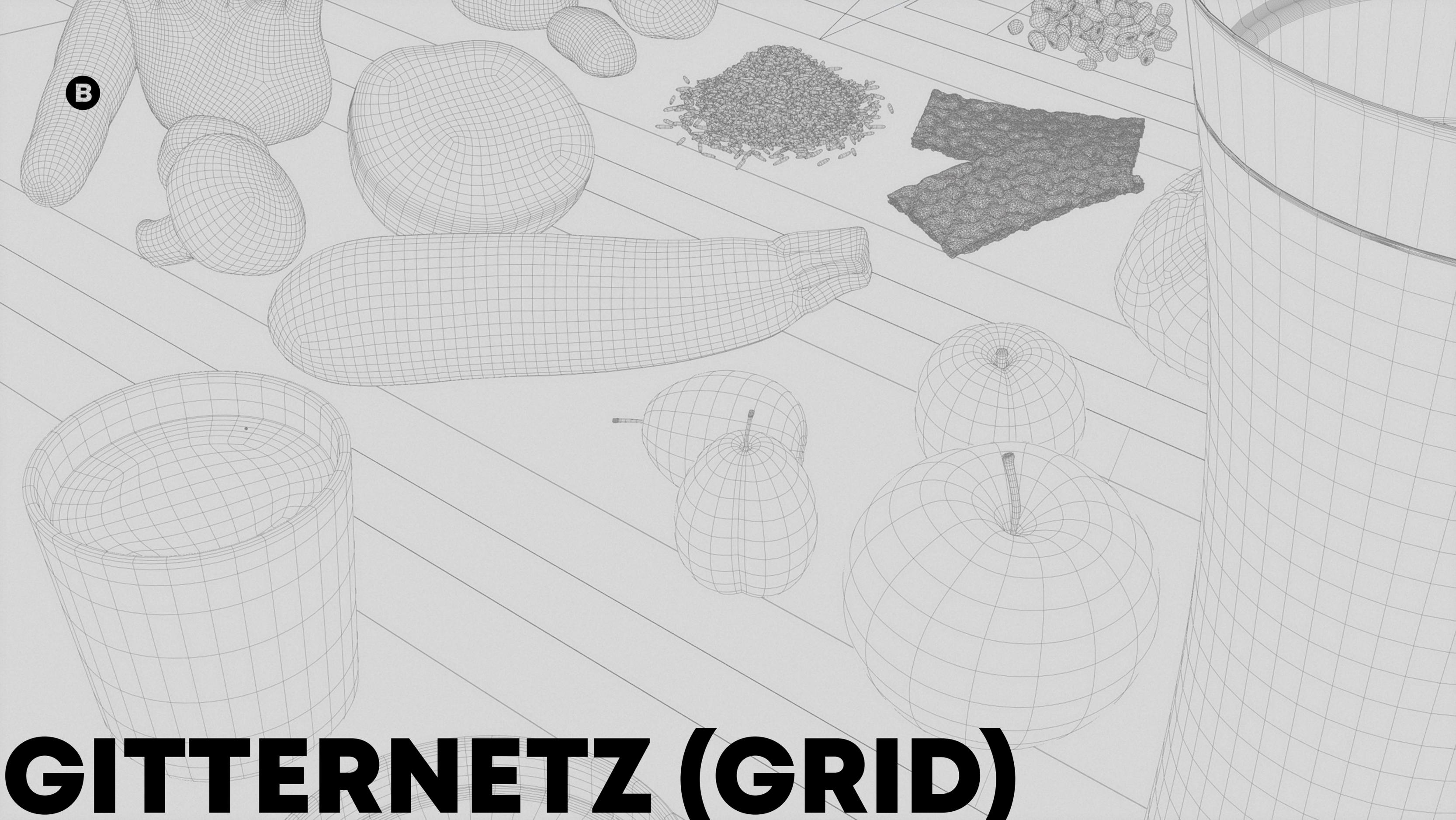
**B**

# **ENTSTEHUNGS- PROZESS**

B

# 3 PROZESS-SCHRITTE



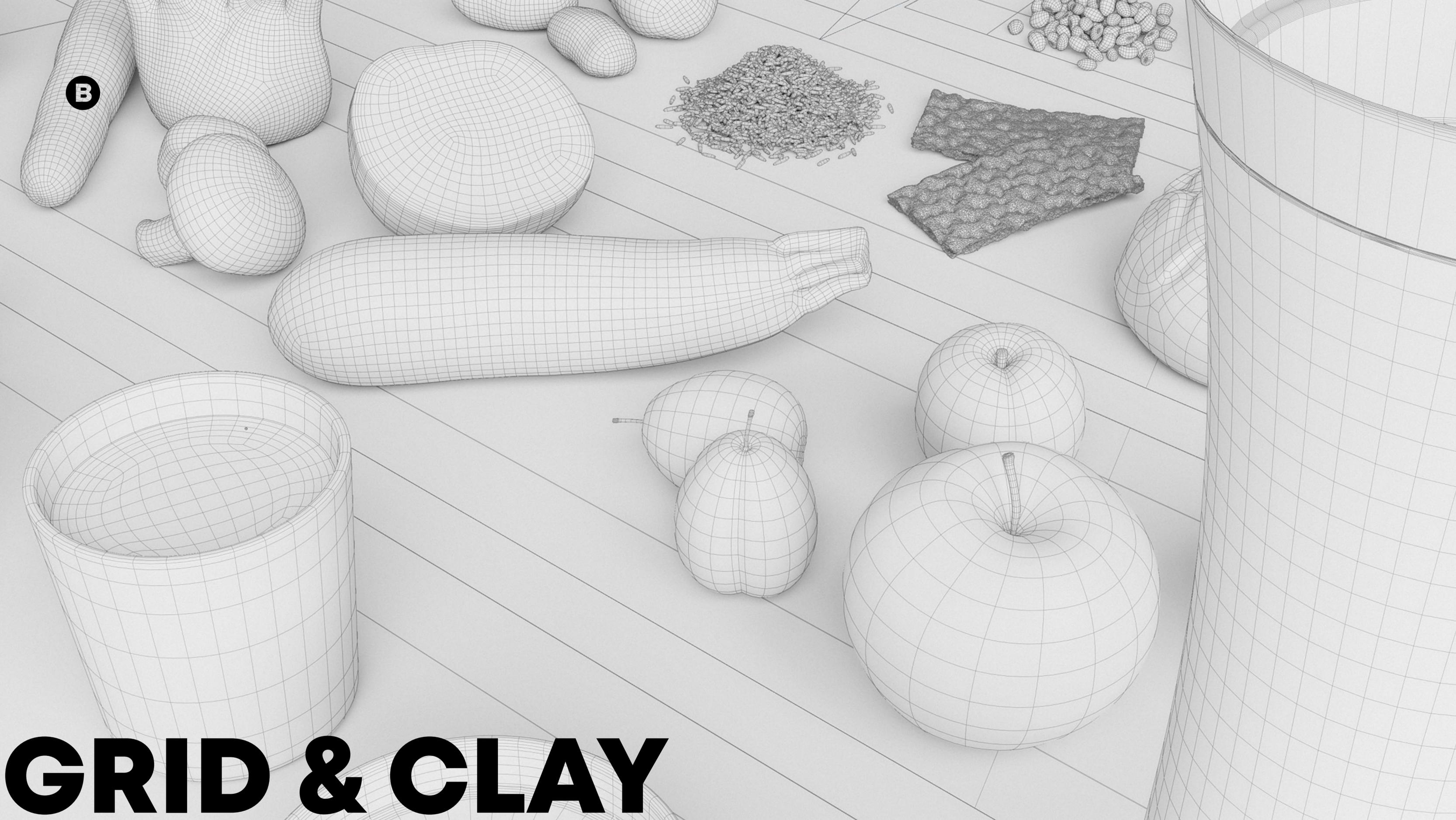


# GITTERNETZ (GRID)

**B**

**OHNE TEXTUR (CLAY)**





# GRID & CLAY



# GRID & TEXTUR

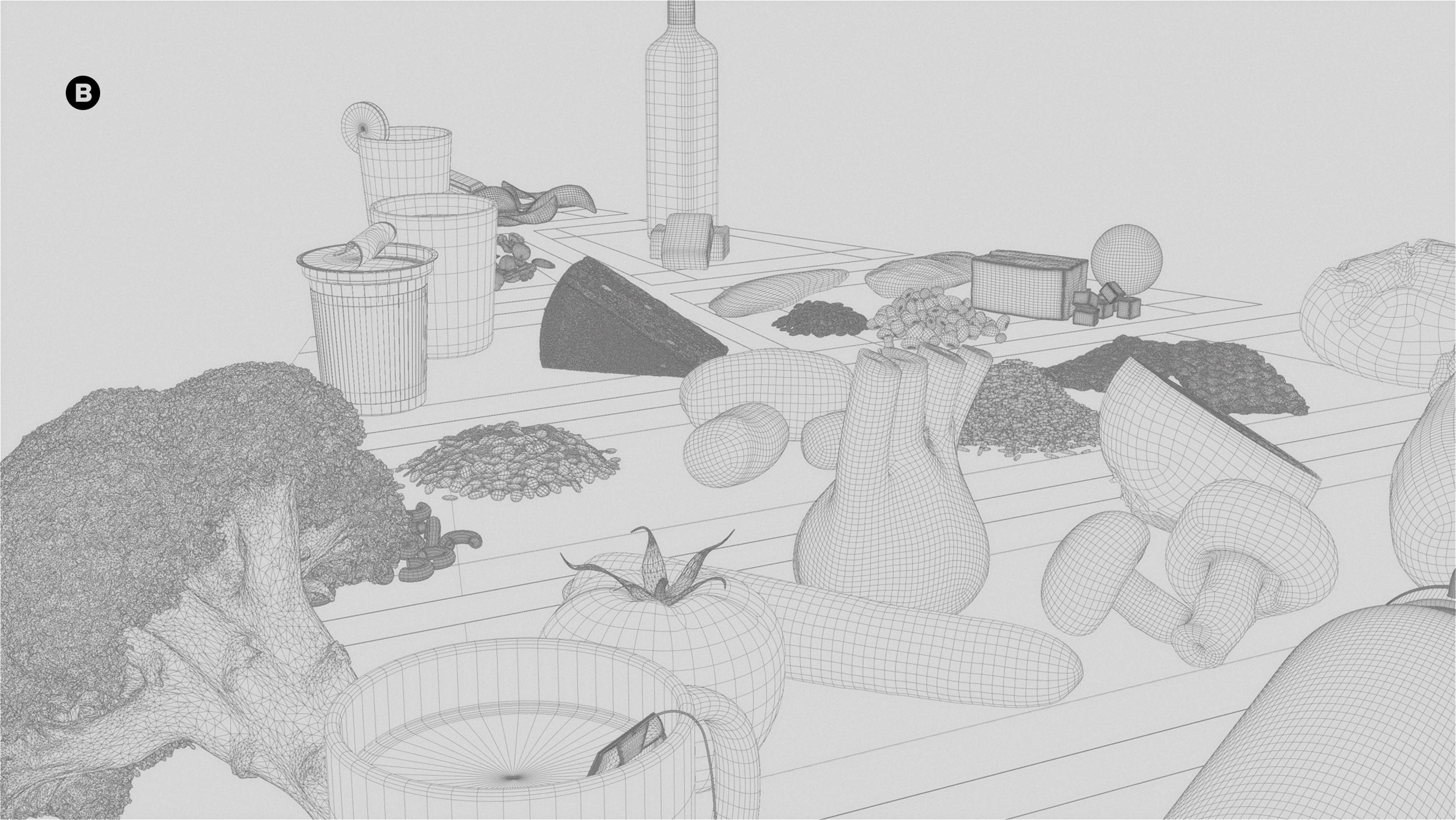
B

**FINALE TEXTUR**





**B**



**B**

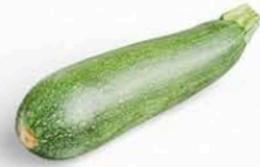


B



**B**

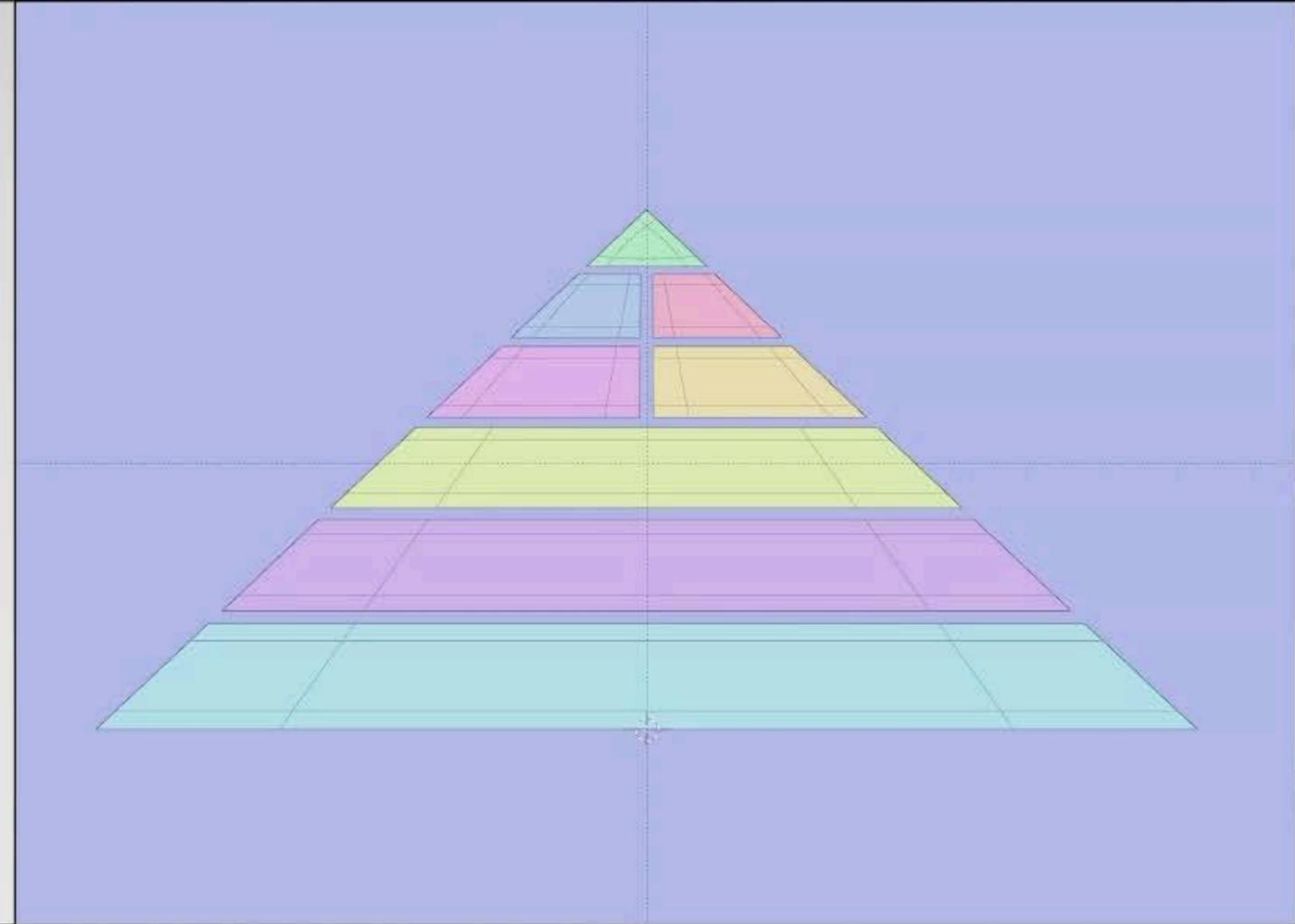
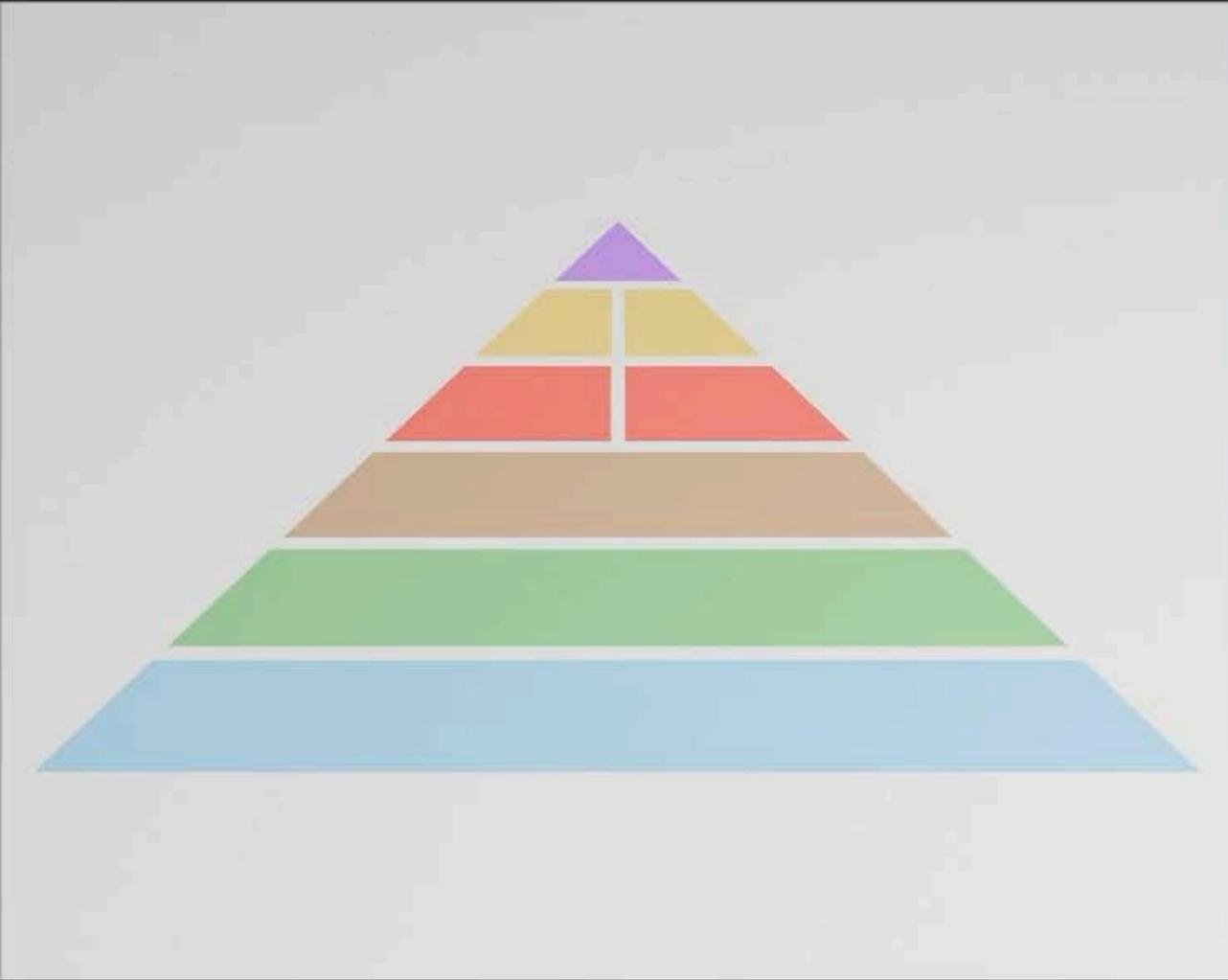




**B**

**EDITING**

Camera Perspective  
(320) Pyramide 6 | MAIN Camera 50mm 55deg  
Objects 23  
Vertices 18,620  
Edges 37,204  
Faces 18,601  
Triangles 37,202



Outliner panel showing the scene hierarchy:

- SCENE
  - Lights
    - backlight
    - fill
    - main
  - Cameras
    - 1 Camera 50mm 55deg
    - 2 Camera 50mm 55deg
    - 3 Camera 50mm 55deg
    - 4 Camera 50mm 55deg
    - 5 Camera 50mm 55deg
    - 6 Camera 50mm 55deg
  - carrrail
  - camtarget
  - FREECAM
  - lighttarget
  - MAIN Camera 50mm 55deg
  - MAIN Camera 50mm 55deg - ANIM

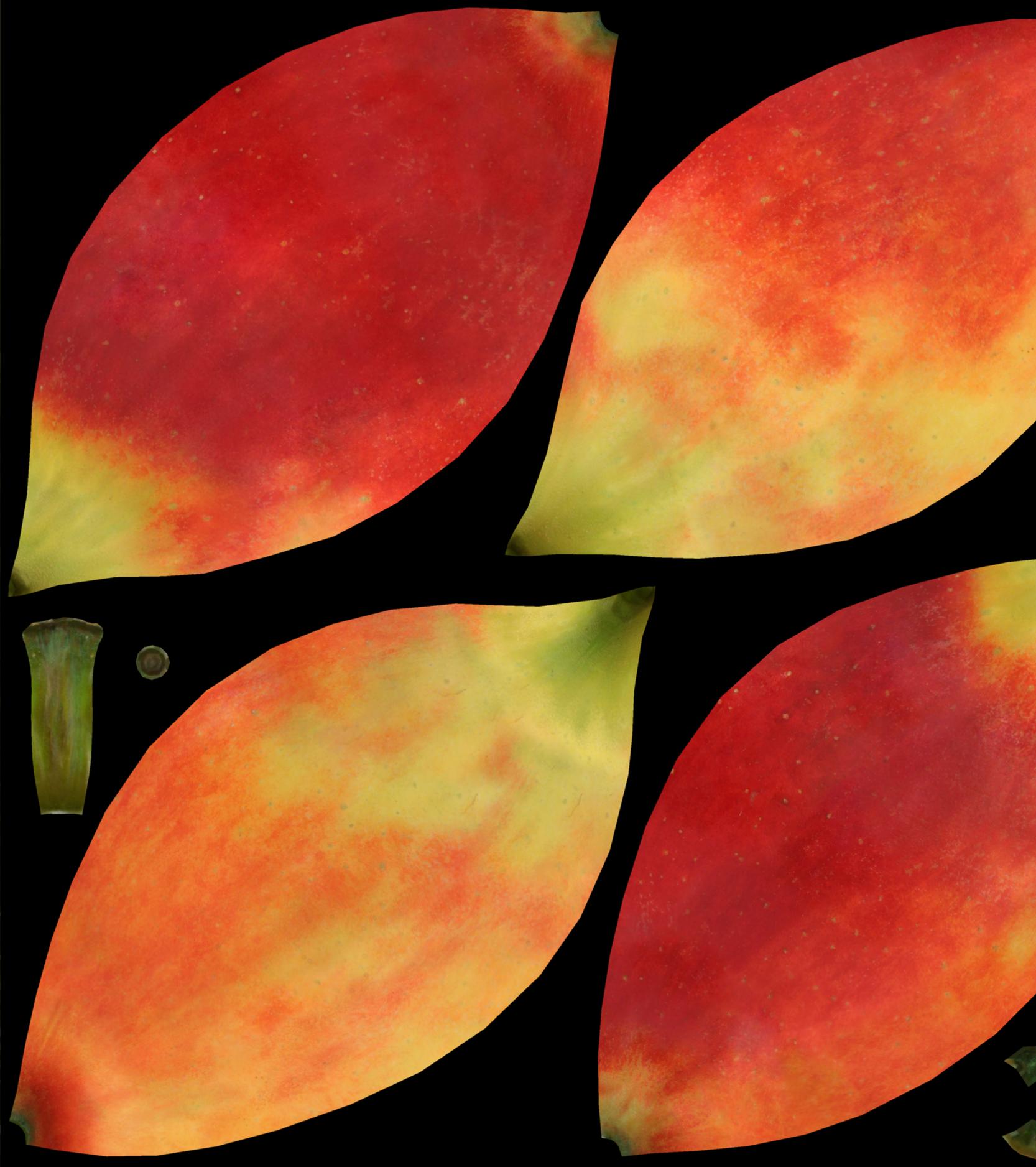
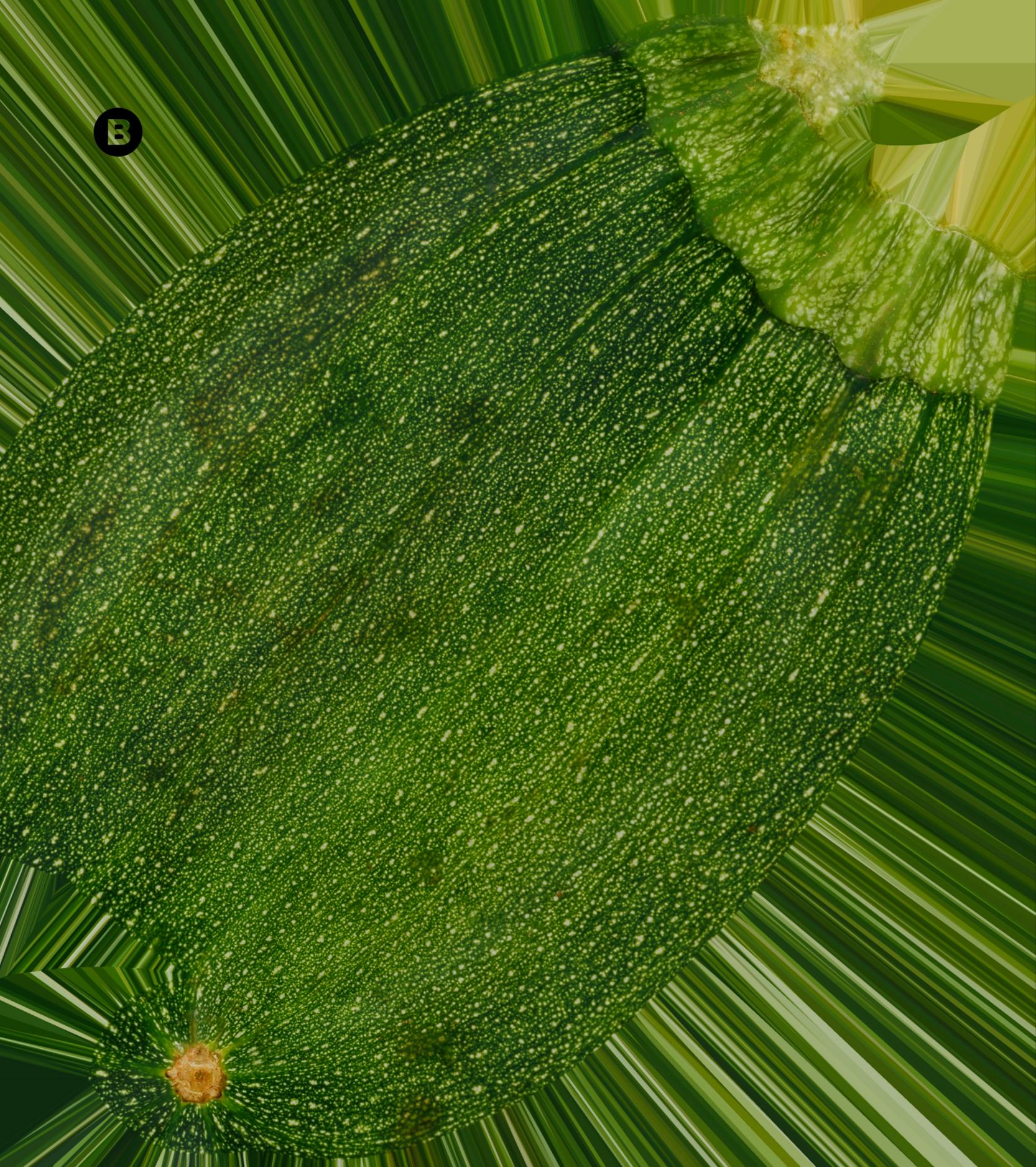
Backdrop Layout

- backdrop
- Backdrop Holdout
- Backdrop Shadow Catcher
- BASE PYRAMID SHAPE
- mat override holder

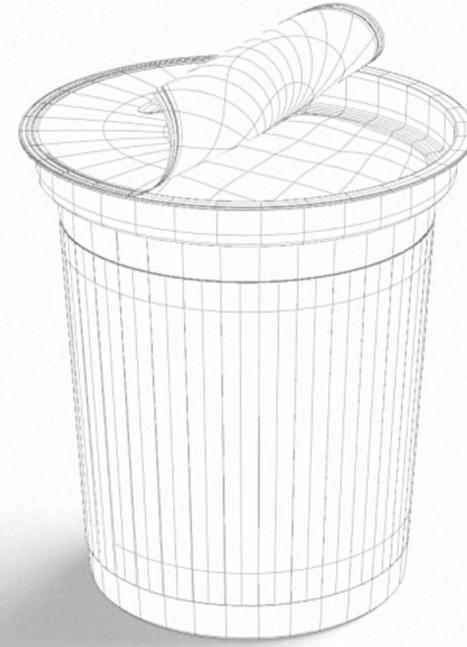
- Pyramide 6
- 1 Getreide
- 2 Fruichte Gemuese
- 3 Getreide Kartoffeln
- 4 Milchprodukte
- 5 Proteine
- 6 Nuese
- 7 Fette
- 8 Substanz
- \_UNUSED
- Undergrounds
- 90 Flat
  - 1-bg-flat
  - 2-bg-flat
  - 3-bg-flat
  - 4-bg-L-flat
  - 4-bg-R-flat
  - 5-bg-L-flat
  - 5-bg-R-flat
  - 6-bg-flat
- 92 Fabric

Timeline and playback controls. The timeline shows a duration from -160 to 580, with the current frame at 320. Playback buttons (stop, play, previous, next) are visible.

Properties panel for the selected object, 'MAIN Camera 50mm 55deg'. It includes an 'Add Object Constraint' button and various camera settings.



**B**





# VERSIONEN

**B**



**B**

# **SCHWEIZER ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN**

# Schweizer Ernährungsempfehlungen

## für Erwachsene

Kurzversion



© sge-san.ch, blv.admin.ch / 2024

- **Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.  
1–2 Liter am Tag
- **Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal.  
5 Portionen am Tag
- **Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.  
3 Portionen am Tag
- **Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert.  
2–3 Portionen am Tag
- **Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.  
1 Portion am Tag
- **Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.  
1 kleine Handvoll am Tag
- **Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.  
2 Esslöffel am Tag
- **Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen.  
0–1 Portion am Tag

### Ausgewogen, nachhaltig und genussvoll

Ausgewogenes Essen und ein gesunder Lebensstil fördern die Gesundheit und tragen dazu bei, nicht-übertragbaren Krankheiten vorzubeugen. Was wir essen, hat zudem einen Einfluss auf die Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und das Tierwohl. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide zeigen auf, wie sich eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung umsetzen lässt. Sie richten sich an gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren. Die angegebenen Mengen dienen als Orientierungshilfe, die je nach individuellen Bedürfnissen angepasst werden können.

### Von unten mehr, von oben weniger

Lebensmittel der unteren Stufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Nur die oberste Stufe ist entbehrlich. Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich zusammengesetzt und berücksichtigt sowohl verschiedene Lebensmittelgruppen als auch deren Vielfalt an Lebensmitteln.

Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Gemüse, Früchte, Brot und Joghurt nature. Hochverarbeitete Lebensmittel wie z.B. Wurstwaren, Fertiggerichte und Süsswaren haben oft eine lange Zutatenliste und enthalten häufig reichlich Energie, gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker und Zusatzstoffe, aber wenig Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

### Tipps

- ♡ Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und geniessen Sie es in Ruhe.
- ♡ Geniessen Sie die Vielfalt der Lebensmittel und wählen Sie diese abwechslungsreich aus.
- ♡ Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel.
- ♡ Trinken Sie bevorzugt Wasser. Süssgetränke nur selten und massvoll.
- ♡ Essen Sie täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse – bunt und saisonal.
- ♡ Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot oder Vollkornflocken.
- ♡ Essen Sie seltener Fleisch und häufiger Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen oder Kichererbsen.
- ♡ Verwenden Sie Salz sparsam. Am besten jodiertes Speisesalz.



© Gesundheitstipp

# Getreideprodukte und Kartoffeln

Vollkornprodukte bevorzugen.

Täglich 3 Portionen, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn. 1 Portion entspricht 75–125 Gramm Brot/Teig oder 200–300 Gramm Kartoffeln oder 45–75 Gramm Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebröt, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und Weiteren (Trockengewicht).

### Tipp

♡ Nutzen Sie die Vielfalt an Vollkornprodukten bei Brot, Knäckebröt, Teigwaren, Reis, Getreideflocken und Weiteren.

### Beispiele für 1 Portion



# Milchprodukte

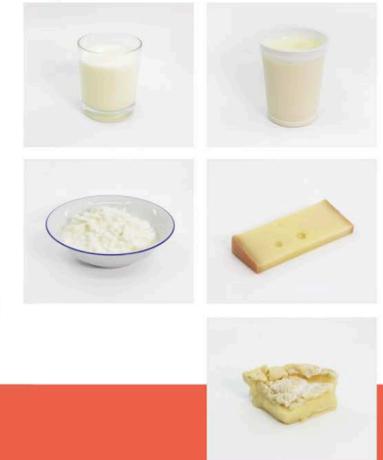
Am besten ungezuckert.

Täglich 2–3 Portionen Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150–200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

### Tipp

♡ Bei korrekter Lagerung können Joghurt oder Quark noch mehrere Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums bedenkenlos gegessen werden. Bevor Sie ein abgelaufenes Produkt wegwerfen, testen Sie mit Ihren Sinnen (Sehen, Riechen, Schmecken), ob es noch geniessbar ist.

### Beispiele für 1 Portion





## Agenda

1. Hallo
2. Design-Konzepte
3. Entwicklung der Pyramide
4. Fragen & Antworten

**B**





# **BOLD**

Identity | Brand Design | Creation | Code | Content