



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

## Neuer Leporello der SGE: Gesund essen ab 60 Jahren

**Bern, 9. Mai 2023. Der Leporello der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE veranschaulicht anhand von kurzen Texten und vielen Bildern, wie die Ernährung ab 60 Jahren ausgewogen und genussvoll gestaltet werden kann. Der Faltprospekt ist kostenlos und in sechs Sprachen erhältlich.**

Brauche ich ab 60 Jahren anderes Essen als früher? Was tut mir und meinem Körper gut? Wie gelingt die Umsetzung im Alltag? Wie plane ich meine Mahlzeiten?

«Gesund essen ab 60 Jahren» gibt Antworten auf diese Fragen. Die Texte sind bewusst einfach und kurz gehalten. Bilder veranschaulichen, wie sich Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellen lassen.

Berufsgruppen und Freiwillige aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich, die mit über 60-jährigen Personen in Kontakt stehen, können den Leporello kostenlos (gegen Versandpauschale) bei der SGE bestellen und an ihre Klient\*innen und Kontakte abgeben.

### Vulnerable Gruppen erreichen

Mit dem neuen Hilfsmittel sollen insbesondere Personen erreicht werden, die einen erschwerten Zugang zu Ernährungsinformationen haben. Die Texte sind in einfacher Sprache verfasst. Der Leporello ist in sechs Sprachen erhältlich (Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Albanisch, Tamil). Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit Schlüsselpersonen aus verschiedenen Herkunftsländern erstellt.

### Projekt «Ernährung 60 plus»

Der Leporello entstand im Rahmen des Projektes «Ernährung 60 plus», welches zum Ziel hat, eine ausgewogene und genussvolle Ernährung bei über 60-Jährigen zu fördern. Ein Schwerpunkt liegt auf vulnerablen Personen wie z. B. über 60-Jährige mit Migrationshintergrund, mit geringen Einkommen und Alleinstehende. Das Projekt wird von der Beisheim Stiftung und Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt.

### Weitere Informationen unter

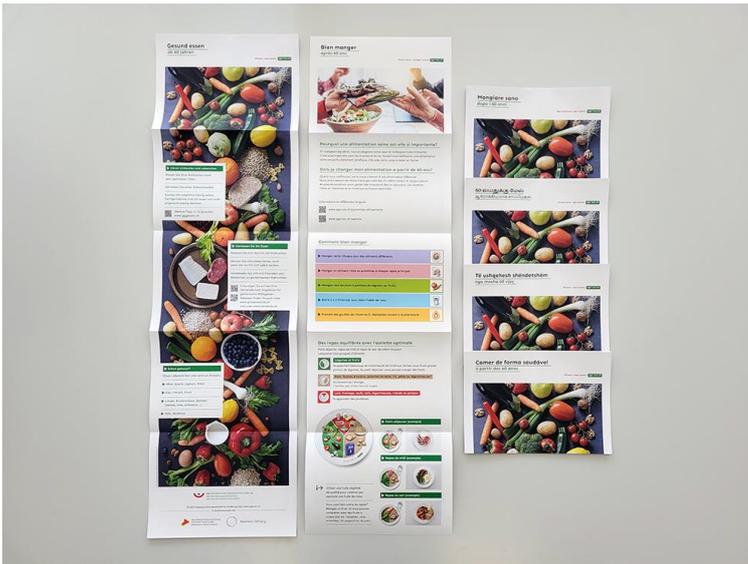
[www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](https://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)

### Leporello bestellen unter

<https://www.sge-ssn.ch/produkte/leporello-d/>



[Bild 1 herunterladen](#)



[Bild 2 herunterladen](#)



## **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

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. Dabei wird die Zusammenarbeit mit verschiedenen Multiplikatoren in diesem Bereich aktiv gelebt.

Rund 3'000 Mitglieder und Abonnenten aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich, ernährungsinteressierte Konsumenten und Konsumentinnen sowie Kollektivmitglieder und Gönnerfirmen identifizieren sich mit den Zielen der SGE.

### **Für weitere Auskünfte**

Thomas Krienbühl, Fachexperte Kommunikation

Tel. +41 31 385 00 17, E-Mail: [t.krienbuehl@sge-ssn.ch](mailto:t.krienbuehl@sge-ssn.ch)