

## Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

---

### Zwei Klassiker neu aufgelegt

**Bern, 21. September 2010. Jetzt sind sie da! Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat die beliebten Ratgeber *Ernährung im Vorschulalter* und *Vom Essen und Älterwerden – Für alle ab 50* vollständig überarbeitet. Von den Erstaufgaben ist nur der Titel übrig geblieben, ansonsten ist alles neu: aktuelle Ernährungsempfehlungen, umfangreiche Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps.**

#### **Ernährung im Vorschulalter**

Die Ernährung des Kindes stellt Eltern und Betreuungspersonen immer wieder vor Fragen und Unsicherheiten. Die Neuauflage des beliebten Ratgebers **Ernährung im Vorschulalter** der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung beschreibt, wie sich die Essgewohnheiten im Kindesalter entwickeln und gibt konkrete Tipps, wie eine gesunde Ernährung umgesetzt werden kann. Übersichtliche Checklisten zeigen, von welchen Lebensmitteln das Kind welche Mengen braucht. Darüber hinaus zeigt das Buch Lösungen auf für Situationen, in denen das Essen zum Problem wird.



Autoren: Muriel Jaquet, Dr. Josef Laimbacher  
Format A5, vierfarbig, illustriert, 96 Seiten  
2. Auflage 2010

## Neuer Ratgeber „Vom Essen und Älterwerden – Für alle ab 50“

Der neue Ratgeber „Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung erläutert anschaulich, wie sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers mit zunehmendem Alter ändern und wie dem veränderten Bedarf entsprochen werden kann. Viele praktische Tipps helfen, eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen – und zwar einfach und genussvoll! Darüber hinaus enthält das Buch Vorschläge für altersangepasste Bewegungsformen, die Spass machen und gleichzeitig Muskeln, Knochen, Herz und Kreislauf stärken.



Autoren: Monika Cremer, Reto W. Kressig  
Format A5, vierfarbig, illustriert, 96 Seiten  
2. Auflage 2010

### Bestellung

Die 96 Seiten umfassenden Bücher können zum Preis von CHF 12.- (SGE-Mitglieder) bzw. CHF 24.- (Nicht-Mitglieder) ab sofort im Online-Shop der SGE bestellt werden.

Weitere Informationen unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

### Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel +41 31 385 00 14

Email [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)

## **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 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

### **SGE-Informationen für Medienschaffende**

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-mail an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung TABULA kostenlos abonnieren ([www.tabula.ch](http://www.tabula.ch), vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns dazu eine E-mail an [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch).

### **SGE-Informationssdienst NUTRINFO<sup>®</sup>**

Der kostenlose SGE-Informationssdienst NUTRINFO<sup>®</sup> beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Caroline Bernet, Dipl. Ernährungsberaterin HF  
Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 - 12.00 Uhr  
[nutrinfor-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfor-d@sge-ssn.ch), [www.nutrinfor.ch](http://www.nutrinfor.ch)