

**Situationsanalyse für den politischen Bericht des Bundesrats zur Beantwortung des Postulats (21.3005)
WBK-NR «Jugend und gesunde Ernährung durch verstärkte Koordination und Kommunikation stärken»**

Bericht

Pascale Mühlemann, Mühlemann Nutrition GmbH
im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

4. April 2022

Inhaltsverzeichnis

Impressum	3
Abkürzungsverzeichnis	3
1. Zusammenfassung	4
2. Auftragsbeschreibung	8
2.1 Einschränkungen, Einschluss- und Ausschlusskriterien	8
2.2 Begriffe und Definitionen	10
3. Einleitung	11
3.1 Bedeutung der Ernährung bei der Zielgruppe Kinder/Jugendliche	11
3.2 Nationale Strategien, Akteure und Koordinationsgremien	13
3.2.1 Gesundheit2030	13
3.2.2 Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024 (NCD-Strategie)	13
3.2.3 Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024	14
3.2.4 Wichtigste Akteure im Bereich «Jugend und Ernährung»	15
3.2.5 Koordinations- und Vernetzungsgremien im Bereich «Jugend und Ernährung»	17
3.2.6 Koordinations- und Vernetzungsgremien im Schulumfeld	19
3.3 Gesunde und nachhaltige Ernährung: Definition und Bedeutung	20
3.4 Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Schweiz	21
4. Verhaltensprävention und strukturelle Prävention	24
5. Nationale und kantonale Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung»: Überblick	25
5.1 Angebotsübersicht	25
5.2 Angebote im Detail	28
5.2.1 Projekte mit Adressaten Jugendliche	28
5.2.2 Projekte mit Adressaten Multiplikator/innen	34
5.2.3 Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit	40
5.2.4 Policymassnahmen	42
6. Nationale und kantonale Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung»: Finanzierung	44
7. Nationale und kantonale Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung»: Lücken und ungenutzte Potenziale	44
8. Schlussfolgerungen	47
9. Literaturverzeichnis	48

Impressum

Autorin

Pascale Mühlemann, Mühlemann Nutrition GmbH

www.muehlemann-nutrition.ch

mühlemann nutrition
strategien • konzepte • expertisen

Auftraggeber

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Bestellnummer 0714001793

Abkürzungsverzeichnis

BAFU	Bundesamt für Umwelt
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BASPO	Bundesamt für Sport
BLV	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen
BLW	Bundesamt für Landwirtschaft
BNE	Bildung für Nachhaltige Entwicklung
BSV	Bundesamt für Sozialversicherungen
CLASS	<i>Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales</i>
GFCH	Gesundheitsförderung Schweiz
KAP	Kantonale Aktionsprogramme
NCD	Nichtübertragbare Krankheiten (Englisch <i>noncommunicable diseases</i>)
NGO	Nichtregierungsorganisation (Englisch <i>Non-governmental organization</i>)
PER	<i>Plan d'études romand</i> (Lehrplan der Westschweiz)
SGB	Schweizerische Gesundheitsbefragung
SGE	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
WHO	Weltgesundheitsorganisation (Englisch <i>World Health Organization</i>)

1. Zusammenfassung

Die vorliegende Situationsanalyse bildet die Grundlage für die Erstellung des Berichts des Bundesrats zur Beantwortung des Postulats (21.3005) WBK-NR «Jugend und gesunde Ernährung durch verstärkte Koordination und Kommunikation stärken». Sie legt den Fokus auf aktuelle nationale und kantonale Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung», die auf die Stärkung der Ernährungskompetenzen von Jugendlichen abzielen und die vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH), den Kantonen und/oder Radix finanziert oder finanziell unterstützt werden.

In der Kindheit und Jugend tragen gesunde Ernährungsgewohnheiten zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden bei. Wer sich gesund ernährt, verringert sein Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten. Kinder und Jugendliche sind deshalb in verschiedenen nationalen Strategien explizit als relevante Zielgruppen genannt, so z.B. in der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020-2030 (Gesundheit2030), in der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024 (NCD-Strategie) und nicht zuletzt auch in der Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024.

Die Aufgaben von Bund, GFCH und Kantonen sind im Hinblick auf die Förderung einer gesunden Ernährung klar geregelt: Der Bund verantwortet die Rahmenbedingungen, die strukturellen Massnahmen (z.B. Verbesserung der Lebensmittel- oder Mahlzeitenzusammensetzung) und Grundlagen (z.B. Ernährungsempfehlungen), GFCH die Förderung und Koordination der kantonalen Aktionsprogramme, und die Kantone und Gemeinden gewährleisten die Umsetzung der Programme. Koordination und Kommunikation der Massnahmen sind entsprechend dieser Aufteilung sichergestellt. Eine zusätzliche Koordinationsplattform «Jugend und Ernährung» ist daher nicht nötig.

Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass ein Grossteil der Jugendlichen in der Schweiz die aktuellen Schweizer Ernährungsempfehlungen nicht befolgt. Für die Schweiz zeigen Szenariorechnungen zudem, dass die heutige Ernährungssituation vom Optimum einer umwelt- und ressourcenschonenden Ernährung weit entfernt ist und somit auch auf dieser Ebene ein grosses Potenzial für Verbesserungen besteht.

Auf nationaler bzw. kantonaler Ebene besteht ein vielfältiges und grosses Angebot an Ernährungsprojekten, die sich an Jugendliche sowie an Multiplikator/innen mit Bezug zu Jugendlichen richten.

Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Jugendliche

- Von den insgesamt 15 Projekten sind 8 Teil der Kantonalen Aktionsprogramme KAP und 8 legen einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltige Ernährung.
- 10 Projekte (67%) werden von einem oder mehreren Kantonen, 6 Projekte (40%) von GFCH und kein Projekt vom BLV finanziert oder mitfinanziert. Bei insgesamt 3 Projekten beteiligen sich weder ein Kanton noch GFCH oder das BLV an der Finanzierung.
- Die inhaltliche Ausrichtung der Projekte ist sehr unterschiedlich. Die Projekte thematisieren die gesunde Ernährung nicht isoliert, sondern sprechen immer mehrere Themen an (z.B. Ernährung, Bewegung, Psyche) und/oder verknüpfen das Thema Ernährung mit dem Thema Kochen / Zubereitung von Mahlzeiten.
- Der Umfang der Angebote und ihre Verbreitung innerhalb der Schweiz sind ebenfalls sehr unterschiedlich. Einige Angebote sind umfangreiche und national verbreitete Programme mit verschiedenen Teilprojekten (z.B. fit4future, Gorilla, Kebab+). Andere Angebote sind in der Deutschschweiz (z.B. feel-ok.ch), in der Westschweiz (z.B. ciao.ch), in mehreren Kantonen (z.B. Powerwoche) oder aber innerhalb eines Kantons (z.B. *sant«e»scalade*) etabliert.

Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Multiplikator/innen

- Von den insgesamt 10 Projekten sind 5 Teil der Kantonalen Aktionsprogramme KAP und 4 legen einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltige Ernährung.
- 6 Projekte (60%) werden von einem oder mehreren Kantonen, 4 Projekte (40%) von GFCH und 3 Projekte (30%) vom BLV finanziert oder mitfinanziert. Bei 1 Projekt beteiligen sich weder ein Kanton noch GFCH oder das BLV an der Finanzierung.
- 5 Projekte sind im Bereich Verpflegung angesiedelt und richten sich an Fachpersonen in Betreuungsstrukturen bzw. in der Gemeinschaftsgastronomie (z.B. Schweizer Qualitätsstandards Business).
- 5 Projekte richten sich (teils) an Lehrpersonen (z.B. Senso5). Dabei ist zu beachten, dass Lehrmittel zum Thema Ernährung nur dann in die vorliegende Situationsanalyse aufgenommen wurden, wenn sie in grössere Projekte oder Programme eingebunden sind und/oder von BLV, GFCH, den Kantonen und/oder Radix (mit-)getragen werden.
- Die Verbreitung der Projekte innerhalb der Schweiz ist sehr unterschiedlich. Einige wenige sind in der ganzen Schweiz verbreitet (z.B. Fourchette verte – Ama terra), andere in der Deutschschweiz (z.B. Schule in Bewegung), in der Westschweiz (z.B. *Planificateur de menus*), in mehreren Kantonen (z.B. Senso5) oder aber innerhalb eines Kantons (z.B. *Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!*).

Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich «Jugend und Ernährung»

- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, das BLV und GFCH bieten eine Vielzahl von Informationen und Hilfsmitteln für eine ausgewogene Ernährung an, die für die Zielgruppe der Jugendlichen relevant sind (z.B. App «MySwissFoodPyramid»). Die meisten berücksichtigen auch verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit bzw. einige legen sogar den Schwerpunkt darauf (z.B. Comicstrips zu nachhaltiger und ausgewogener Ernährung).
- Daneben gibt es auch kantonale Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung und mit Zielgruppe Jugendliche (z.B. Website Mixyourlife.ch).
- Die freiwillige Lebensmittelkennzeichnung Nutri-Score ist für Jugendliche von Bedeutung, weil diese sich zunehmend selbstbestimmt ernähren (losgelöst von ihren Eltern oder anderen Erwachsenen).

Polycymassnahmen im Bereich «Jugend und Ernährung»

- Der Art. 24 des Lebensmittelgesetzes stellt die gesetzliche Grundlage dar für Massnahmen des Bundes zur Stärkung der Ernährungskompetenz der Bevölkerung (inkl. Jugendliche).
- Auch auf kantonaler Ebene bestehen verschiedene Polycymassnahmen im Bereich «Jugend und Ernährung» (z.B. Aufnahme des Themas Ernährung in die kantonalen Lehrpläne).

Potenzial in Bezug auf die strategische Verankerung der nachhaltigen Ernährung

Die Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024 hat einen Lebensphasenansatz und zielt auf die Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz ab. Eine zusätzliche Strategie «Jugend und Ernährung» ist insofern nicht nötig. Vor dem Hintergrund, dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten auch unsere Umwelt bedrohen, sollte das Thema Nachhaltigkeit in der nächsten Strategieperiode ab 2025 aufgenommen werden.

Lücken in Bezug auf Grundlagen

- Der Ernährungsstatus von Jugendlichen in der Schweiz ist aktuell unbekannt; es gibt nur vereinzelte Studien zum Thema. Die Nationale Ernährungserhebung bei Kindern und Jugendlichen «menuCH-Kids», die im Jahr 2022 startet, wird diese Lücke schliessen. Wichtig ist, dass «menuCH-Kids» nicht nur einmalig, sondern periodisch durchgeführt wird, um auch Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten im Zeitverlauf sowie Trends analysieren zu können.
- Aktuell gibt es keine Schweizer Ernährungsempfehlungen, die sich spezifisch an Kinder und Jugendliche im Alter von 4-18 Jahren richten. Die Erarbeitung entsprechender Empfehlungen ist aktuell geplant; das BLV ist das zuständige Bundesamt.

Angebotslücken und Potenzial

Verschiedene Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Jugendliche sind in der Deutschschweiz (z.B. KiKo – Kinder kochen), in mehreren Kantonen (z.B. Powerwoche) oder aber innerhalb eines Kantons (z.B. *sant«e»scalade*) etabliert. Eine Verbreitung dieser Angebote über die gesamte Schweiz (z.B. über die Kantonalen Aktionsprogramme von GFCH) wäre wünschenswert.

Jugendliche aus vulnerablen Bevölkerungsgruppen (z.B. aus Familien mit geringer Schulbildung und/oder tiefem Einkommen, Migrationshintergrund usw.) sind besonders gefährdet in Bezug auf die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas. Diese spezifische Zielgruppe steht in den verschiedenen Angeboten, die sich an Jugendliche richten, noch zu wenig im Vordergrund.

Angebotslücken bestehen schliesslich im Kontext der Digitalisierung (z.B. Nutzung der sozialen Medien).

Potenzial im Hinblick auf einen besseren Beitrag zur Nachhaltigkeit

Verschiedene Projekte (z.B. Gorilla, KiKo, Regi&Na) und Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Comicstrips zu nachhaltiger und ausgewogener Ernährung, Schweizer Lebensmittelpyramide, App «MySwissFoodPyramid») legen einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltigkeit bzw. berücksichtigen es. Diesbezüglich scheint das Potenzial aber noch nicht ausgeschöpft zu sein.

2. Auftragsbeschreibung

Auftraggeber der vorliegenden Situationsanalyse ist das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (Bestellnummer 0714001793). Die Situationsanalyse bildet die Grundlage für die Erstellung des Berichts des Bundesrats zur Beantwortung des Postulats (21.3005) WBK-NR «Jugend und gesunde Ernährung durch verstärkte Koordination und Kommunikation stärken».* Sie richtet sich zudem auch an Politiker/innen, die sich über den Bericht des Bundesrats hinaus für weitere Details interessieren, sowie an interessierte Fachpersonen.

Die Situationsanalyse beantwortet die folgenden im Postulat aufgeführten Fragen:

- welche nationalen und kantonalen Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung» bestehen
- wie diese finanziert werden und
- an welche Zielgruppe sie sich wenden
- wo Angebotslücken bestehen
- Massnahmen zur besseren Koordination und Kommunikation der Angebote aufzeigen zum Zweck einer Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung

2.1 Einschränkungen, Einschluss- und Ausschlusskriterien

Die vorliegende Situationsanalyse hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit; regionale und lokale Angebote werden darin nicht aufgeführt. Sie legt den Fokus auf aktuelle nationale und kantonale Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung», die auf die Stärkung der Ernährungskompetenzen von Jugendlichen abzielen und die von BLV, Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH), den Kantonen und/oder Radix finanziert oder finanziell unterstützt werden.

Ausgeschlossene Themen und Angebote

Angebote, die ausschliesslich der Verbesserung der Rahmenbedingungen dienen, sind ebenfalls ein wichtiger Pfeiler der Schweizer Ernährungsstrategie. Sie werden in der vorliegenden Situationsanalyse nicht umfassend abgebildet, aber aufgrund ihrer wichtigen Bedeutung in den Kapiteln 3.2.3 und 5.2.4 kurz thematisiert (siehe auch Kapitel 4).

* Eingereichter Text: *Der Bundesrat wird beauftragt in einem Bericht darzulegen, welche nationalen und kantonalen Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung» bestehen, wie diese finanziert werden und an welche Zielgruppe sie sich wenden. Weiter soll der Bericht Angebotslücken eruieren und Massnahmen zur besseren Koordination und Kommunikation der Angebote aufzeigen, zum Zweck einer Strategie für eine nachhaltige Ernährung.*

Damit der Rahmen der Situationsanalyse nicht gesprengt wird, wurden die nachfolgenden Angebote, Massnahmen und Aktivitäten ebenfalls ausgeschlossen:

- Projekte, bei denen die Ernährung zwar ein Randthema, aber nicht das Schwerpunktthema ist: z.B. [Bike2school](#), [OpenSunday](#)
- Projekte, die auf das Thema «Gesundes Körperbild» fokussieren (psychische und soziale Ebene) und bei denen die Ernährung nur im Zusammenhang mit einem gesunden Körpergewicht und psychischer Gesundheit thematisiert wird: z.B. [Bodytalk PEP](#), [Fleurs de chantier](#), [#SOBINICH](#)
- Projekte, die sich an die allgemeine Bevölkerung (nicht spezifisch an Kinder oder Jugendliche) oder an Eltern richten: z.B. [Femmes-Tische](#)
- Massnahmen der Schulzahnpflegeinstructor/innen in den Schulen zur Aufklärung über Mundgesundheit (inkl. Thema Ernährung): z.B. [ZnüniBOX](#)
- Weiterbildungen, Tagungen oder andere Veranstaltungen für Multiplikator/innen (inkl. Lehrpersonen), die mit Kindern und/oder Jugendlichen arbeiten (ausser sie sind in Projekte oder Programme eingebunden)
- Angebote im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (umfassen auch das Thema «Gesunde Ernährung» und erreichen Jugendliche z.B. in der Berufslehre)
- Angebote im therapeutischen Bereich: z.B. [Programm «Nimms leicht»](#) für übergewichtige Kinder und Jugendliche
- Isolierte, nicht in Projekte oder Programme eingebundene Angebote: z.B. Pausenapfelaktionen an Schulen
- Angebote zum Thema Jugendschutz im Bereich Alkohol bzw. zur Prävention von Alkoholsucht
- Massnahmen und Aktivitäten privater Anbieter zur Förderung einer gesunden und/oder nachhaltigen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen in Tagesstrukturen, betreuten Mittagstischen und Mensen: z.B. [menuandmore](#), [nutriMenu](#)
- Angebote, über die im Internet keine umfassenden inhaltlichen Beschreibungen verfügbar sind (da die Inhalte aus Kapitel 5.2 im Wesentlichen aus dem Internet zusammengetragen wurden)

Der Ausschluss dieser Angebote, Massnahmen und Aktivitäten ist nicht auf eine entsprechende Qualitätsbeurteilung zurückzuführen, sondern auf die Ausrichtung der Situationsanalyse. Im Rahmen dieser Situationsanalyse fand generell keine Beurteilung bzw. Bewertung der aufgeführten Angebote statt.

Lehrmittel

Das Thema Ernährung ist inzwischen gut in die neuen Lehrpläne aufgenommen worden (Lehrplan 21, *Plan d'études romand*), teils sogar mit dem Auftrag, ergänzend auch aus-

serschulische Projekte zu fördern.¹ Deshalb wurden Lehrmittel zum Thema Ernährung nur dann in die Situationsanalyse aufgenommen, wenn sie in grössere Projekte oder Programme eingebunden sind und/oder von BLV, GFCH, den Kantonen und/oder Radix getragen oder mitgetragen werden (siehe Kapitel 5.2.2).

2.2 Begriffe und Definitionen

Verwendung der Begriffe «Angebote» und «Projekte»

Die nationalen und kantonalen Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung» werden in der vorliegenden Situationsanalyse in drei Kategorien unterteilt (siehe Kapitel 5.2), deren Definitionen sich an den Definitionen von GFCH orientieren:^{1,2}

- **Projekte:** Die vorliegende Situationsanalyse versteht unter dem Begriff «Projekte» Interventionen in Gesundheitsförderung und Prävention nach der Definition von GFCH. Dabei handelt es sich um fachlich begründete, systematische und idealerweise partizipativ gestaltete Prozesse zur Veränderung von strukturellen Gegebenheiten (Verhältnisse) sowie Kompetenzen und Verhaltensweisen von Menschen (Verhalten) mit dem Ziel, Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.² Die vorliegende Situationsanalyse beschränkt sich dabei auf Projekte im Themenbereich Ernährung, die sich an Jugendliche (und teils an weitere Zielgruppen, siehe Kapitel 5.2.1) sowie an Multiplikator/innen mit Zugang zu Jugendlichen (siehe Kapitel 5.2.2) richten.
- **Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit:** Als Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit werden Massnahmen verstanden, deren primäres Anliegen darin besteht, die Öffentlichkeit für das Thema Ernährung zu sensibilisieren, zu informieren und zu mobilisieren.¹ Die vorliegende Situationsanalyse beschränkt sich auf Massnahmen im Themenbereich Ernährung, die sich an Jugendliche (und teils an weitere Zielgruppen) richten (siehe Kapitel 5.2.3). Eine Abgrenzung zur Ebene Projekte (siehe Kapitel 5.2.1) ist nicht immer trennscharf.
- **Policymassnahmen:** Als Policymassnahmen werden Massnahmen verstanden, die auf eine langfristige Verankerung des Themas Ernährung in nationalen oder verbindlichen kantonalen Bestimmungen abzielen (Gesetze, Verordnungen, Reglemente, kantonale Strategien usw.). Diese sind auf nachhaltige strukturelle Veränderungen mit grosser Reichweite (national oder kantonsweit) ausgerichtet und beziehen sich oft auf unterschiedliche Politikbereiche.¹ Die vorliegende Situationsanalyse beschränkt sich auf Policymassnahmen im Themenbereich Ernährung, die einen direkten Bezug zur Endzielgruppe der Jugendlichen haben (siehe Kapitel 5.2.4).

Definition Begriff «Jugendliche»

Entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) umfasst der Begriff «Jugendliche» in der vorliegenden Situationsanalyse die Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen³ und somit folgende Lebensphasen:

- Primarschule Mittelstufe entsprechend des Bildungssystems des Kantons Zürich (4.-6. Klasse; Jugendliche im Alter von ca. 10-11 Jahren)
- Sekundarstufe I (7.-9. Klasse; Jugendliche im Alter von ca. 12-15 Jahren)
- Sekundarstufe II (10. Schuljahr, Berufslehre, Fachhochschule, Universität; Jugendliche im Alter von ca. 16-19 Jahren)

Der Deutschschweizer Lehrplan 21 sowie der *Plan d'études romand* gliedern die Schulzeit in drei Zyklen:

- Der 1. Zyklus umfasst den Kindergarten und die ersten beiden Schuljahre der Primarstufe.
- Der 2. Zyklus umfasst das 3. bis 6. Schuljahr der Primarstufe.
- Der 3. Zyklus umfasst die drei Schuljahre der Sekundarstufe I.

Bezogen auf diese Einteilung umfasst die vorliegende Situationsanalyse also einen Grossteil des 2. Zyklus und den ganzen 3. Zyklus.

3. Einleitung

3.1 Bedeutung der Ernährung bei der Zielgruppe Kinder/Jugendliche

Die Ernährung hat über die gesamte Lebensspanne hinweg eine wichtige Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen.⁴ Bereits die Ernährung der Mutter vor und während der Schwangerschaft ist für die Gesundheit ihres Kindes von Bedeutung.⁵ Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für das Wachstum, die psychomotorische Entwicklung und die Konzentrationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Es ist wichtig, dass sich bereits Kinder gesund ernähren, denn schlechte Ernährungsgewohnheiten aus der Kindheit bleiben häufig bis ins Erwachsenenalter bestehen.^{6,7} In den ersten Lebensjahren werden wichtige Weichen für die Gesundheit im Erwachsenenleben gestellt.⁸ In der späten Kindheit und frühen Jugend spielt die Ernährung zudem eine prägende Rolle für das Einsetzen, die Dauer und das Muster der Pubertät.⁹ Dies wirkt sich wiederum auf die Körpergrösse, die Muskel- und Fettmasse im Erwachsenenalter sowie auf das Risiko von nichtübertragbaren Krankheiten (*noncommunicable diseases NCD*) im späteren Leben aus.⁹ In keinem Lebensabschnitt sind Gesundheitsförderung und Prävention so wirksam, nachhaltig und wirtschaftlich ertragreich wie in der Kindheit und Jugend.¹⁰

Die Adoleszenz ist eine sensible Lebensphase, die mit bedeutsamen körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklungen einhergeht (Entwicklung der persönlichen Identität und der sozialen Positionierung) und in welcher die Pubertät und die Reifung des Gehirns zu einer Reihe neuer Verhaltensweisen und Fähigkeiten führen.^{9,11–15} Die Ernährung von Jugendlichen kann dabei direkte und indirekte Auswirkungen auf das heranreifende Gehirn haben.⁹ Das Jugendalter bietet insofern eine wichtige Gelegenheit, gesunde Verhaltensweisen zu fördern.^{9,11,12,16} Umgekehrt sind Jugendliche aber auch anfällig für ungesunde bzw. riskante Verhaltensweisen. Die Pubertät stellt deshalb generell eine kritische und sensitive Reifungsphase dar.^{11,15}

Die Adoleszenz ist geprägt durch den Übergang von einem Essverhalten, das primär von den Eltern oder anderen Erwachsenen gesteuert und organisiert wird, zu einem selbstbestimmten Essverhalten, das zunehmend von Gleichaltrigen beeinflusst wird.^{12,17} In keiner anderen Lebensphase ist der Einfluss der Gleichaltrigen so gross wie in der Adoleszenz.¹¹ Die Adoleszenz ist zudem generell von diversen Übergängen geprägt (Beginn einer Berufslehre, Eintritt in die Arbeitswelt usw.), die für Jugendliche auch Herausforderungen in Bezug auf ihr Essverhalten zur Folge haben. Hinzu kommt, dass heutige Jugendliche in einer Zeit aufwachsen, die von einschneidenden Veränderungen geprägt ist (z.B. Klimawandel, COVID-19-Pandemie), die wiederum weitreichende Folgen für die Ernährung und Entwicklung von Jugendlichen haben.⁹

Nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs sind heutzutage die häufigsten Todesursachen in der Schweiz.¹⁸ Die Vermeidung solcher Krankheiten ist deshalb ein wichtiges Ziel der Gesundheitspolitik sowohl in der Schweiz (siehe Kapitel 3.2.2) als auch auf internationaler Ebene.^{19,20} Viele nichtübertragbare Krankheiten können durch den individuellen Lebensstil beeinflusst werden. Die wichtigsten Einflussfaktoren sind neben Bewegungsverhalten, Tabak- und Alkoholkonsum auch das Ernährungsverhalten und das Körpergewicht.^{21,22}

Die Entstehung von Übergewicht und Adipositas ist komplex und multifaktoriell. Verschiedene Ernährungsgewohnheiten tragen zu Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter bei: z.B. der zu tiefe Konsum an Vollkornprodukten und damit die zu geringe Zufuhr an Nahrungsfasern und umgekehrt der zu hohe Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln mit einem hohen Fett- und/oder Zuckeranteil (z.B. Fast Food, Süssgetränke).^{15,23,24}

Adipositas im Kindes- und Jugendalter erhöht die Wahrscheinlichkeit für Adipositas im Erwachsenenalter, was wiederum zur Entstehung von nichtübertragbaren Krankheiten

und damit verbundenen Komplikationen beiträgt.²⁵⁻²⁸ Selbst bei Wiedererreichen eines gesunden Körpergewichts im Erwachsenenalter könnten gewisse Risiken erhöht bleiben.²⁵ Adipositas im Jugendalter ist zudem mit einer verminderten Lebensqualität verbunden²⁹ und steht im Zusammenhang mit verschiedenen psychosozialen Schwierigkeiten (z.B. auf Ebene des Körperbildes, Stigmatisierung, Risikoverhalten).^{15,30,31}

In der Schweiz sind laut Erhebungen in allen 13 Schweizer Kantonen und Städten mit verfügbaren Daten (Kantone AG, BS, GE, GR, JU, LU, OW, SG, UR sowie Städte Bern, Freiburg, Winterthur, Zürich) 17.2% der Kinder und Jugendlichen (alle Schulstufen) übergewichtig (Stand 2021).³² Im Jahr 2010 lag der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher noch bei 18.5%, wobei die Daten teils nicht aus den gleichen Kantonen und Städten stammten. Allerdings steigen die Prävalenzen mit zunehmendem Alter der Kinder und Jugendlichen. Bei den Jugendlichen der Oberstufe kann sogar eine leichte Zunahme der Prävalenz festgestellt werden: Im Jahr 2010 waren 20.5% der Jugendlichen übergewichtig, im Jahr 2021 waren es 21.4%.

Auf der Mittel- und Oberstufe sind Kinder von Eltern ohne nachobligatorischen Bildungsabschluss zudem rund dreimal häufiger von Übergewicht betroffen als Kinder von Eltern mit Hochschulabschluss.³² Unabhängig vom Bildungsniveau ihrer Eltern sind ausländische Kinder zudem auf allen Schulstufen häufiger von Übergewicht betroffen als Schweizer Kinder.³² Gerade in der Altersgruppe der Jugendlichen – und insbesondere bei denen aus sozial tieferen Schichten (geringes Bildungs- und/oder Einkommensniveau) und aus dem Ausland – besteht also weiterhin Handlungsbedarf im Hinblick auf Übergewichtsprävention.²⁹

3.2 Nationale Strategien, Akteure und Koordinationsgremien

3.2.1 Gesundheit2030

Die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats 2020-2030 (Gesundheit2030) verfolgt die Vision, dass die Menschen in der Schweiz unabhängig von ihrem Gesundheitszustand und ihrem sozioökonomischen Status in einem gesundheitsförderlichen Umfeld leben.⁸ Eine der 16 Stossrichtungen der Gesundheit2030 lautet «Mehr Gesundheit für Kinder und Jugendliche».

3.2.2 Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024 (NCD-Strategie)

Die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017-2024 (NCD-Strategie) zielt darauf ab, dass nichtübertragbare Krankheiten wenn möglich gar nicht ausbrechen oder zumindest früh erkannt und gemildert werden können.²¹ Sie will einer-

seits die Gesundheitskompetenz der Menschen in der Schweiz fördern und damit ihre Eigenverantwortung stärken. Andererseits will sie die Lebensbedingungen in der Schweiz so gestalten, dass sie einen gesunden Lebensstil ermöglichen. Die NCD-Strategie verfolgt den Lebensphasen- bzw. Settingansatz, wodurch die Zielgruppen besser erreicht und die Wirkung der Massnahmen verstärkt werden. Der Lebensphasenansatz betrachtet die gesamte Lebensspanne und unterscheidet nach Lebensphasen. Der Settingansatz basiert auf der Erkenntnis, dass Gesundheitsprobleme aus der Interaktion zwischen sozioökonomischen und kulturellen Rahmenbedingungen und der persönlichen Lebensweise entstehen.

Im Massnahmenplan 2021-2024 der NCD-Strategie sind im Massnahmenbereich «Bevölkerungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention» auch Kinder und Jugendliche als Zielgruppen aufgeführt.³³

3.2.3 Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024

Die Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024 ist ein wichtiger Pfeiler der NCD-Strategie und trägt dazu bei, dass deren Ziele erreicht werden können.³⁴ Im Rahmen der Schweizer Ernährungsstrategie und des daraus abgeleiteten Aktionsplans fördert der Bund zusammen mit verschiedenen Akteuren wie Kantonen, NGOs, Wirtschaft und den Konsumentenschutzorganisationen eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Da die Menschen je nach Lebensphase unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse haben, legt auch die Schweizer Ernährungsstrategie ein besonderes Augenmerk auf vulnerable Bevölkerungsgruppen, zu denen insbesondere die Kinder und Jugendlichen zählen.

Die Schweizer Ernährungsstrategie zielt primär auf die Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz ab. Der entsprechende Aktionsplan umfasst auch Aspekte der Nachhaltigkeit bzw. der ressourcenschonenden Ernährung, sofern sie in Übereinstimmung sind mit der gesundheitspolitischen Strategie des Bundes.

Der Aktionsplan konkretisiert die Umsetzung der Schweizer Ernährungsstrategie mit verschiedenen Massnahmen in vier Handlungsfeldern (analog zur NCD-Strategie):³⁵

- Information und Bildung (IB)
- Rahmenbedingungen (RB)
- Koordination und Kooperation (KK)
- Monitoring und Forschung (MF)

Zur Beantwortung des Postulats (21.3005) WBK-NR «Jugend und gesunde Ernährung durch verstärkte Koordination und Kommunikation stärken» legt die vorliegende Analyse die Situation in den Handlungsfeldern IB und KK dar.

Handlungsfeld Rahmenbedingungen

Das Ernährungsverhalten wird stark durch das jeweilige Umfeld geprägt (siehe Kapitel 4). An dieser Stelle sei deshalb der Massnahmenbereich RB 3 «Förderung eines verantwortungsvollen an Kinder gerichteten Marketings für zu fetthaltige, zu süsse und zu salzige Lebensmittel» genannt, der allerdings keinen Schwerpunkt der Situationsanalyse darstellt.

Marketing und Werbung haben bedeutende Auswirkungen auf die Lebensmittelwahl von Kindern und Jugendlichen.^{36,37} Kinder und Jugendliche sind insbesondere auch der Vermarktung von Lebensmitteln und Getränken über die sozialen Medien sehr stark ausgesetzt.^{12,38} Wenn Kinder Lebensmittelwerbung ausgesetzt werden, erhöht sich deren Nahrungsaufnahme.³⁹

In Europa ergreifen aktuell verschiedene Länder mit Unterstützung der WHO Massnahmen, um gegen die digitale Vermarktung ungesunder Produkte an Jugendliche vorzugehen, die immer mehr Zeit in sozialen Medien, Videospielen und anderen digitalen Räumen verbringen.⁴⁰ In mehreren Ländern wird das WHO-Tool CLICK erprobt, um das Vorhandensein von gesundheitsschädlichem Marketing für Jugendliche im Internet zu bewerten.⁴¹

Auch das BLV setzt sich dafür ein, die an Kinder gerichtete Werbung für süsse, fettige, salzige oder zu energiereiche Lebensmittel zu reduzieren. In diesem Rahmen ist das BLV aktuell dabei, ein digitales Monitoringprojekt basierend auf CLICK aufzugleisen. Dieses verfolgt das Ziel, analog zur [Erklärung vom Mailand](#) ein verbindliches Commitment seitens der Lebensmittelwirtschaft zu erhalten für freiwillige Einschränkungen beim Marketing für zu fetthaltige, zu süsse und zu salzige Lebensmittel, das sich an Kinder bis zum Alter von 13 Jahren richtet.

3.2.4 Wichtigste Akteure im Bereich «Jugend und Ernährung»

Voraussetzung für eine wirkungsvolle und erfolgreiche Ernährungsstrategie sind unter den verschiedenen Akteuren gut abgestimmte und koordinierte Aktivitäten. Die wichtigsten nationalen Akteure im Bereich «Jugend und Ernährung» sind nachfolgend aufgeführt.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Das BLV will die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mensch und Tier fördern. Die Hauptpfeiler dafür sind beim Menschen Lebensmittelsicherheit und gesunde Ernährung. Das BLV ist einerseits verantwortlich für die Rahmenbedingungen und strukturellen Massnahmen und erarbeitet andererseits die Grundlagen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung für die breite Bevölkerung und für verschiedene Bevölkerungsgruppen (z.B. Erarbeitung bzw. Aktualisierung der Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und Stillende, ältere Menschen sowie Vegetarier und Veganer) – immer in Zusammenarbeit und in Abstimmung mit Partnern. Bis heute sind noch keine Schweizer Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 4-18 Jahren erarbeitet worden. Die Rolle des BLV besteht darin, gemeinsam mit den Kantonen und GFCH gesamtschweizerische Strategien als Orientierungsrahmen zu erarbeiten (siehe Kapitel 3.2.3).

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Das BAG ist verantwortlich für die Gesundheit der Bevölkerung und koordiniert Akteure und Inhalte zu verschiedensten Themen in den Bereichen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz und zu allgemeinen Präventionsthemen (z.B. Bewegung, Alkohol, Tabak, psychische Gesundheit, Stress). Das BAG ist nicht direkt im Themenbereich Ernährung aktiv, aber u.a. relevant in Bezug auf die Webplattform prevention.ch und das Schulumfeld (siehe Kapitel 3.2.5 und 3.2.6).

Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH)

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat den bundesgesetzlichen Auftrag, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit zu initiieren, zu koordinieren und zu evaluieren. GFCH hat im Jahr 2007 die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) zu den Themen «Ernährung und Bewegung» lanciert, um der Zunahme von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken. Die Umsetzung der KAP erfolgt über die Kantone und Gemeinden.⁴² Die Rolle von GFCH besteht darin, die KAP zu fördern und zu koordinieren. Über 500'000 Kinder und Jugendliche konnten bisher von Aktionen und Projekten profitieren, die im Rahmen der KAP umgesetzt wurden.⁴² KAP-Projekte erreichten in der Programmphase 2007-2018 zusammen mit der Projektförderung bis zu 67% aller schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen.⁴³ Die KAP dürften mit ein Grund für die Abnahme des Anteils übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in der Schweiz zwischen 2010 und 2021 sein (siehe Kapitel 3.1).³²

Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung (VBGF)

Die VBGF ist Teil der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und zielt darauf ab, die kantonalen Massnahmen im Bereich «Gesundheitsförderung und Prävention» zu koordinieren und zu stärken. Sie vernetzt die Kantone untereinander und fördert den Austausch mit Bundesstellen, Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Fachorganisationen.

Radix

Radix ist eine gemeinnützige, privatrechtliche Stiftung, welche 8 Kompetenzzentren umfasst, darunter die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Stiftungszweck von Radix ist, dass Behörden auf kommunaler und kantonaler Ebene und Entscheidungstragende in Organisationen Gesundheitsförderung als wichtige laufende Aufgabe erkennen und entsprechende Massnahmen treffen.

3.2.5 Koordinations- und Vernetzungsgremien im Bereich «Jugend und Ernährung»

Die Koordination und Kommunikation der Massnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung bei Jugendlichen sind entsprechend der im Kapitel 3.2.4 erläuterten Aufgabenaufteilung sichergestellt.

Instrumente der Schweizer Ernährungsstrategie

Verschiedene Instrumente der Schweizer Ernährungsstrategie gewährleisten die gute Zusammenarbeit sowie den Informations- und Wissensaustausch zwischen den verschiedenen Stakeholdern im Fachbereich Ernährung (allgemein, aber auch in Bezug auf die Zielgruppe Jugendliche) aus Wissenschaft, Konsumentenorganisationen, Lebensmittelwirtschaft, Beratung, Lehre, Bund und NGOs. Sie tragen zudem dazu bei, einerseits Schnittstellen sichtbar zu machen und mögliche Synergien aufzuzeigen und andererseits Lücken aufzudecken und Doppelspurigkeiten zu verhindern:

- Die Website www.aktionsplanernaehrung.ch richtet sich an Stakeholder aus dem Fachbereich Ernährung, aber auch an Medienschaffende und Interessierte. Sie bietet einen Überblick über den Fortschritt der Umsetzung der Ernährungsstrategie und dient als Plattform, auf der die verschiedenen Akteure ihre Aktivitäten vorstellen und ihr freiwilliges Engagement für die gesunde Ernährung sichtbar machen können.
- Das Forum zum Aktionsplan der Schweizer Ernährungsstrategie findet jährlich statt. Die Veranstaltung schafft als nationale Informations- und Austauschplattform des Bundes im Bereich Ernährung ein Dach, unter dem Stakeholder zusammenkommen und sich über Projekte und Aktivitäten austauschen können.
- Die Infomails des BLV informieren die Stakeholder mehrmals jährlich über Aktualitäten im Rahmen der Ernährungsstrategie (neue Publikationen, Veranstaltungen usw.).

Website und Newsletter von Gesundheitsförderung Schweiz

- Die Website von Gesundheitsförderung Schweiz bietet verschiedene Grundlagendokumente, Informationsmaterialien und Empfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung sowie zu psychischer Gesundheit. Sie richten sich an Fachpersonen und/oder an die Zielgruppe (u.a. Jugendliche).
- Der Newsletter von Gesundheitsförderung Schweiz zu den KAP informiert interessierte Fachpersonen viermal jährlich über Aktualitäten im Rahmen der KAP und neue Publikationen von GFCH in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

Website der Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung

Die [Website der VBGF](#) gibt einerseits eine Übersicht über die kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung und andererseits sind darauf die kantonalen Webauftritte verlinkt, wo u.a. Informationen zu aktuellen kantonalen Projekten und Massnahmen im Themenbereich Ernährung zu finden sind. Zudem fördert die VBGF den Austausch mit den Bundesstellen (z.B. BAG, BLV), GFCH und weiteren Fachorganisationen.

Website prevention.ch

Zur weiteren Stärkung der Koordination und Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure aus Gesundheitsförderung und Prävention besteht zudem die Wissensplattform www.prevention.ch des BAG, die auch ernährungsspezifische Inhalte umfasst.

Koordination im Themenbereich Ernährung und Nachhaltigkeit

Im Themenbereich Ernährung und Nachhaltigkeit werden Synergien zwischen den verschiedenen Bundesämtern genutzt:

- zwischen dem BLV, dem Bundesamt für Umwelt (BAFU) und dem Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) bei der Erarbeitung verschiedener Strategien (z.B. Klimastrategie)
- zwischen dem BLV und dem BAFU zum Thema Ernährung und Nachhaltigkeit generell (z.B. Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen, Projekte im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie)
- zwischen dem BLV und dem BLW für das internationale Jahr der Früchte und Gemüse 2021, bei welchem die Jugendlichen eine der Zielgruppen waren bzw. immer noch sind (siehe Kapitel 5.2.2, «5 am Tag»).

Die Informationsplattform www.healthy3.ch (deutsch, französisch) vereint zudem die Themen gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung und gesunder Lebensstil.

Interkantonales Netzwerk

Die *Commission de Prévention et de la Promotion de la Santé (CPPS)* ist eine Kommission des *Groupement des Services de Santé Publique (GRSP)*, angebunden an *CLASS (Conférence latine des affaires sanitaires et sociales)*. Die CPPS umfasst die Westschweizer Kantone und den Kanton Tessin, die von ihren Beauftragten für Prävention und Gesundheitsförderung vertreten werden. Sie koordiniert und betreut interkantonale Projekte und vertritt die gemeinsamen regionalen Interessen gegenüber den nationalen Partnern.

Kantonale Veranstaltungen

Die jährliche interdisziplinäre [3D-Tagung](#) (3D = Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion, Sicherheitsdirektion sowie Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion) des Kantons Basel-Landschaft zu Themen aus dem Bereich Jugend bietet Fachpersonen aus Verwaltung, Gemeinden, Schulen, nichtstaatlichen und privaten Organisationen sowie interessierten Fachpersonen Gelegenheit, sich zu informieren und auszutauschen.

Weitere Kantone bieten ebenfalls Veranstaltungen für Fachpersonen und die interessierte Bevölkerung an zwecks Vernetzung und Austausch, z.B. das [Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung](#).

GFCH organisiert ausserdem die jährliche Netzwerktagung Kantonale Aktionsprogramme und fördert somit den Austausch unter den Kantonen und den Projektleitenden.

Website für strukturelle Massnahmen

Die Plattform [Environnements favorables à la santé](#) von Unisanté erfasst und fördert gesundheitsförderliche strukturelle Massnahmen in der Westschweiz (Themenbereiche körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, Tabak- und Alkoholgenuss).

3.2.6 Koordinations- und Vernetzungsgremien im Schulumfeld

Neben den im Kapitel 3.2.5 genannten Koordinationsgremien bestehen weitere Koordinationsgremien mit Schwerpunkt auf das Schulumfeld und Bezug zum Themenbereich Gesundheitsförderung (inkl. Förderung einer ausgewogenen Ernährung).

«bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz» (b+g)

[b+g](#) ist ein nationales Netzwerk, das sich für die Implementierung von Prävention und Gesundheitsförderung im schulischen Kontext sowie die Zusammenarbeit und Koordination ihrer Mitgliederorganisationen einsetzt. Es wird vom BAG getragen. Netzwerkmitglieder sind Organisationen, die sich als Dienstleistende für die Gesundheitsförderung und

Prävention im schulischen Kontext von der Vorschule bis zur Sekundarstufe II einsetzen (z.B. BLV, BASPO, GFCH, Radix, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE).

Schulnetz21

Das [Schulnetz21](#) – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen unterstützt Schulen in ihrer langfristigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE), indem es Grundlagendokumente für Schulleitungen und Lehrpersonen entwickelt und verbreitet. Das Schulnetz21 wird vom BAG, von GFCH sowie vom übrigen Bestellergremium der Stiftung éducation21 getragen und umfasst aktuell 21 kantonale bzw. regionale Netzwerke (Stand März 2022).

éducation21

Die [Stiftung éducation21](#) ist das nationale Kompetenz- und Dienstleistungszentrum für BNE in der Schweiz. Sie entwickelt und verbreitet einerseits Instrumente und Lehrmittel für den Unterricht (obligatorische Schule und Sekundarstufe II) und ist andererseits zuständig für die nationale Koordination des Schulnetz21. Éducation21 wird durch GFCH, das BAG und weitere Bundesämter getragen.

Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in der Schule

Die [Allianz BGF in der Schule](#) will kommunale, kantonale und nationale Akteure für die individuelle und institutionelle Gesundheitsförderung sensibilisieren und die betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen stärken. Sie wird von Radix Gesunde Schulen, den Verbänden der Schulleitenden und den Verbänden der Lehrerinnen und Lehrer getragen.

Fachstelle «Gesundheit in der Schule» im Kanton Freiburg

Die direktionsübergreifende Fachstelle «[Gesundheit in der Schule](#)» koordiniert die Gesundheitsförderung und -prävention in den Schulen der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD) sowie der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) des Kantons Freiburg. Sie entstand, um den verschiedenen gesetzlichen Verpflichtungen (Schul-, Gesundheits- und Jugendgesetz) zu entsprechen.

3.3 Gesunde und nachhaltige Ernährung: Definition und Bedeutung

Die Gesundheit des Menschen und diejenige unseres Planeten sind eng miteinander verbunden.^{44–46} Vor dem Hintergrund, dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten sowohl unsere Gesundheit als auch die Umwelt bedrohen, hat die EAT Lancet Kommission im Jahr 2019 Empfehlungen veröffentlicht (so genannte «planetary health diet»), die der Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen gerecht werden.⁴⁵

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung muss entsprechend der Agenda 2030 alle Dimensionen der Nachhaltigkeit berücksichtigen, um unbeabsichtigte Folgen zu vermeiden: die wirtschaftliche, ökologische und die soziale Nachhaltigkeit (die soziale Dimension umfasst auch das Thema Gesundheit).^{44,47} Unter einer gesunden und nachhaltigen Ernährung versteht man insofern eine Ernährungsweise, die alle Dimensionen der Gesundheit und des Wohlbefindens fördert, die Umwelt nur gering belastet, die für alle Menschen zugänglich, erschwinglich, sicher und kulturell akzeptabel ist sowie aus fair produzierten Lebensmitteln zusammengesetzt ist.⁴⁴

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung setzt sich wie folgt zusammen:^{44,45}

- Sie basiert auf einer grossen Vielfalt an unverarbeiteten oder wenig verarbeiteten Lebensmitteln und ist über alle Lebensmittelgruppen hinweg ausgewogen zusammengesetzt.
- Sie umfasst eine grosse und vielfältige Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln: Gemüse, Früchte, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und ungesättigte Pflanzenöle. Eine pflanzenbasierte Ernährung wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus, trägt zur Prävention von NCDs bei und schützt vor vorzeitiger Sterblichkeit.⁴⁸
- Sie kann tierische Lebensmittel beinhalten: massvolle Mengen an Eiern, Milchprodukten, Geflügel und Fisch sowie höchstens kleine Mengen an rotem Fleisch.
- Sie kann kleine Mengen an zugesetztem Zucker, Weissmehlprodukten und stärke-reichen Gemüsesorten (z.B. Kartoffeln) beinhalten.

Breda et al. haben Daten zusammengestellt, anhand derer eruiert werden kann, welche Prioritäten im Bereich Lebensmittel und Ernährung als Teil künftiger politischer Rahmenkonzepte und im Zusammenhang mit der Verwirklichung der Ziele der Agenda 2030 (*Sustainable Development Goals SDGs*) relevant sein könnten.²⁴

3.4 Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Schweiz

Aktuell stehen im Rahmen der Nationalen Ernährungserhebung «menuCH» nur repräsentative Daten zum Lebensmittelverzehr und Ernährungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz zur Verfügung (Altersgruppe 18- bis 75-Jährige, Erhebungsjahre 2014/15). Im Jahr 2022 startet die Nationale Ernährungserhebung bei Kindern und Jugendlichen «menuCH-Kids», in deren Rahmen Daten zum Lebensmittelverzehr, Ernährungs- und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren erhoben werden.

Zur Charakterisierung des Ernährungsverhaltens von Jugendlichen in der Schweiz wird nachfolgend deshalb auf die Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)

aus dem Jahr 2018 und in Bezug auf den Früchte- und Gemüsekonsum auch auf die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) aus dem Jahr 2017 sowie schliesslich auf zwei weitere Einzelstudien zurückgegriffen.^{49,50}

Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung in der Schweiz

Die Nationale Ernährungserhebung «menuCH» von 2014/2015 zeigt, dass die Ernährung der Bevölkerung in der Schweiz unausgewogen ist.^{51,52} Lediglich der Konsum von nicht-alkoholischen Getränken entspricht den Empfehlungen entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide, während Süsses, Süssgetränke, Salziges und alkoholische Getränke bei Weitem mehr konsumiert werden als empfohlen; auch der Fleischkonsum liegt über den Empfehlungen.^{51,52} Der Zuckerkonsum in der Schweiz liegt über den Empfehlungen der WHO, insbesondere bei der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen.⁵³ Hingegen liegt der Konsum von Milchprodukten, Hülsenfrüchten sowie von Früchten und Gemüse unter den Empfehlungen.^{51,52} Zwischenmahlzeiten machen bei der Bevölkerung in der Schweiz knapp einen Viertel der Gesamtenergiezufuhr aus, wobei die häufigsten Snacks alkoholfreie ungesüsste Getränke sind, gefolgt von Süssem, Salzigen und alkoholischen Getränken.⁵⁴

In der Schweiz konsumieren 72% der Bevölkerung verarbeitetes Fleisch⁵⁵ und rund 4% verzehren kein Fleisch.⁵⁶ Frauen und Menschen mit hohem Bildungsniveau sind seltener Fleischesser, während übergewichtige und fettleibige Menschen eher zu den Fleischessern gehören.⁵⁶

Massnahmen für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung in der Schweiz

Für die Schweiz zeigen Szenariorechnungen, dass die negativen Umweltwirkungen unserer Ernährung um über 50% gesenkt werden könnten, wenn wir unseren Fleischkonsum senken, unseren Milchkonsum beibehalten und die Anteile an Getreide, Kartoffeln, Früchten sowie an Ölen und Nüssen auf unseren Tellern grösser werden.⁵⁷ Die ressourcenschonendere Ernährung stimmt weitgehend mit den Ernährungsempfehlungen entsprechend der Schweizer Lebensmittelpyramide überein.⁵⁷

Eine Studie auf Basis der menuCH-Daten zeigt, dass zur Verbesserung der Schweizer Ernährung im Hinblick auf die Aspekte Gesundheit und Nachhaltigkeit einerseits der Verzehr von Vollkornprodukten, Nüssen und Samen erhöht und andererseits der Konsum von Alkohol und verarbeitetem Fleisch gesenkt werden müssten.⁵⁸ Massnahmen zur Förderung einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährung in der Schweiz sollten zudem einen Schwerpunkt auf Männer mit höherem Bildungsniveau legen.⁵⁸

Frehner et al. analysierten auf Basis der menuCH-Daten verschiedene Massnahmen zur Unterstützung einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährung in der Schweiz.⁵⁹ Dabei zeigte sich, dass die Senkung des Konsums einiger Lebensmittelgruppen (insbesondere verschiedene Fleischsorten) ein grosses Potenzial im Hinblick auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung bieten, ohne Zielkonflikte nach sich zu ziehen.⁵⁹

Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen in der Schweiz

Ein Grossteil der Jugendlichen in der Schweiz und in Europa ernährt sich laut der HBSC-Studie nicht entsprechend den aktuellen Ernährungsempfehlungen.^{14,60,61} Konkret ernährten sich 11- bis 15-Jährige in der Schweiz im Jahr 2018 wie folgt:⁶⁰

- Nur rund 18% konsumierten mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag und nur 46% frühstückten täglich.
- Rund die Hälfte trank mehr als einmal pro Woche zuckerhaltige Getränke und 11% mehrmals täglich.
- Energydrinks wurden von 10% mehr als einmal pro Woche und von rund 3% täglich getrunken.
- Seit 2002 ist der Konsum von Hamburgern und Hotdogs stabil geblieben, während derjenige von Süssigkeiten und Schokolade zugenommen hat.

Die SGB 2017 zeigte analog, dass in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen pro Tag 21% mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse und dass 14% weniger als eine Portion konsumierten.⁶²

In einer älteren Studie aus dem Jahr 1999 wurden Jugendliche aus dem Kanton Waadt im Alter von 14-19 Jahren befragt (n = 3'540). Sie kam zu folgenden Ergebnissen:⁴⁹

- Weniger als 50% der Jugendlichen konsumierten täglich ein Milchprodukt.
- 53% der Mädchen und 33% der Jungen konsumierten täglich eine Portion Früchte.
- Nur 17% der Mädchen und 8% der Jungen konsumierten täglich eine Portion Gemüse.

In einer aktuelleren Umfrage aus dem Jahr 2010 wurden junge Menschen aus der Schweiz im Alter zwischen 15-24 Jahren befragt (n = 1'786).⁵⁰ Die Befragten hielten sich generell kaum an die Ernährungsempfehlungen, insbesondere in Bezug auf Gemüse (17% der Mädchen und 11% der Jungen) und Milchprodukte (10% bzw. 18%). Mädchen hielten sich im Allgemeinen besser an die Empfehlungen als Jungen, ausser in Bezug auf den Fisch- und Milchkonsum.

Diese Daten stimmen insofern nachdenklich, als viele gesunde Ernährungsgewohnheiten im Verlauf der Adoleszenz abnehmen.⁶⁰ Je älter Jugendliche werden und je autonomer ihr Essverhalten wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie zu ungesunden Lebensmitteln greifen und Mahlzeiten auslassen.⁶¹

Eine Studie aus Deutschland zeigte schliesslich, dass das Bewusstsein für das Thema Klimawandel bei über 50% der 15- bis 29-Jährigen sehr hoch ist, wobei auch bei der jungen Generation sehr unterschiedliche Positionen vertreten sind (knapp 14% leugnen den Klimawandel).⁶³ Rund 25% der Befragten essen nur ab und zu und knapp 13% gar kein Fleisch.⁶³

4. Verhaltensprävention und strukturelle Prävention

Menschliches Handeln (Verhalten) und Lebensbedingungen (Verhältnisse) hängen eng zusammen und beeinflussen sich wechselseitig.²

Die **Verhaltensprävention** richtet sich an das Individuum und zielt darauf ab, gesundheitsrelevante Kompetenzen und Einstellungen sowie den gesundheitsrelevanten Lebensstil von Individuen und Gruppen direkt zu beeinflussen (z.B. durch Aufklärung oder Information).² Massnahmen der Verhaltensprävention wollen das Verhalten der Menschen so beeinflussen, dass es ihrer Gesundheit dient.⁴ Im Themenfeld Ernährung ist die Verhaltensprävention allerdings nur dann erfolgreich, wenn sie das Essverhalten als emotionales Verhalten begreift und auf Emotionen einwirkt – statt nur mit kognitiven Informationen zu arbeiten.⁶⁴

Die **Verhältnisprävention oder strukturelle Prävention** will demgegenüber mittels Veränderung von ökologischen, ökonomischen, sozialen, kulturellen und materiellen Umweltbedingungen («Verhältnisse») indirekt die Gesundheit von Menschen fördern und Krankheiten verhindern (z.B. über gesundheitsfördernde Arbeitsplätze, Rauchverbot in öffentlichen Einrichtungen).^{2,4} 60% der Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen, liegen ausserhalb des Gesundheitsbereichs: insbesondere in den Bereichen Soziales, Bildung, Umwelt, Arbeitsmarkt, Verkehr, Raumplanung und Wirtschaft.³³

Projekte zur Änderung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen sind am wirksamsten, wenn verhaltens- und verhältnisorientierte Ansätze kombiniert werden.^{2,64–66} Gleichzeitig wird zunehmend auf strukturelle Prävention gesetzt, denn gesundheitsförderliche Verhältnisse (kommerzielle, bauliche, institutionelle, soziale Umwelt) wirken permanent, während verhaltensmodifizierende Projekte innerhalb von gesundheitsschädlichen Ver-

hältnissen stete Aufrechterhaltung brauchen oder aber verpuffen.^{15,33} Strukturelle Massnahmen erreichen sozial benachteiligte Menschen zudem am besten.³³

Verhaltens- und strukturelle Prävention in der Schweizer Ernährungsstrategie

Die Schweizer Ernährungsstrategie (siehe Kapitel 3.2.3) zielt über das Handlungsfeld «Information und Bildung» darauf ab, die Ernährungskompetenzen der Bevölkerung und spezifischer Zielgruppen zu stärken (Verhaltensprävention). Über das Handlungsfeld «Rahmenbedingungen» will sie die Rahmenbedingungen so verbessern, dass eine gesunde Wahl z.B. an den Mittagstischen, in den Mensen oder beim Einkauf erleichtert wird (strukturelle Prävention).

Verschiedene Hilfsmittel tragen im Handlungsfeld «Information und Bildung» zur Erleichterung der gesunden Wahl beim Einkaufen bei. Dazu gehört auch das freiwillige Kennzeichnungssystem Nutri-Score (siehe Kapitel 5.2.3).

Im Handlungsfeld «Rahmenbedingungen» sei als Beispiel die Optimierung des Angebots in der Gemeinschaftsgastronomie genannt. Die Gemeinschaftsgastronomie hat insofern eine grosse Hebelwirkung im Hinblick auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung, als in der Schweiz täglich fast 1 Million Menschen mindestens eine ihrer Mahlzeiten in Kantinen oder Restaurants am Arbeitsplatz, in Spitälern, Heimen und Schulen einnehmen.⁶⁷ Vor diesem Hintergrund entstanden die Schweizer Qualitätsstandards Business und Mittagstische (siehe Kapitel 5.2.2).

5. Nationale und kantonale Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung»: Überblick

5.1 Angebotsübersicht

Im Themenbereich «Jugend und Ernährung» besteht auf nationaler bzw. kantonaler Ebene ein vielseitiges Angebot:

- 15 Projekte mit Adressaten Jugendliche (siehe Kapitel 5.2.1)
- 10 Projekte mit Adressaten Multiplikator/innen (siehe Kapitel 5.2.2)
- vielfältige Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit (siehe Kapitel 5.2.3)
- diverse Policymassnahmen (siehe Kapitel 5.2.4)

Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Jugendliche

- Von den insgesamt 15 Projekten sind 8 Teil von KAP und 8 legen einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltige Ernährung.
- Die inhaltliche Ausrichtung der Projekte ist sehr unterschiedlich. Die Projekte thematisieren die gesunde Ernährung nicht isoliert, sondern sprechen immer mehrere The-

men an (z.B. Ernährung, Bewegung, Psyche) und/oder verknüpfen das Thema Ernährung mit dem Thema Kochen / Zubereitung von Mahlzeiten.

- Der Umfang der Angebote und ihre Verbreitung innerhalb der Schweiz sind ebenfalls sehr unterschiedlich. Einige Angebote sind umfangreiche und national verbreitete Programme mit verschiedenen Teilprojekten (z.B. fit4future, Gorilla, Kebab+). Andere Angebote sind in der Deutschschweiz (z.B. feel-ok.ch), in der Westschweiz (z.B. ciao.ch), in mehreren Kantonen (z.B. Powerwoche) oder aber innerhalb eines Kantons (z.B. *sant«e»scalade*) etabliert.

Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Multiplikator/innen

- Von den insgesamt 10 Projekten sind 5 Teil von KAP und 4 legen einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltige Ernährung.
- 5 Projekte sind im Bereich Verpflegung angesiedelt und richten sich an Fachpersonen in Betreuungsstrukturen bzw. in der Gemeinschaftsgastronomie (z.B. Schweizer Qualitätsstandards Business).
- 5 Projekte richten sich (teils) an Lehrpersonen (z.B. Senso5). Dabei ist zu beachten, dass Lehrmittel zum Thema Ernährung nur dann in die vorliegende Situationsanalyse aufgenommen wurden, wenn sie in grössere Projekte oder Programme eingebunden sind und/oder von BLV, GFCH, den Kantonen und/oder Radix (mit-)getragen werden (siehe Kapitel 2.1).
- Die Verbreitung der Projekte innerhalb der Schweiz ist sehr unterschiedlich. Einige wenige sind in der ganzen Schweiz verbreitet (z.B. Fourchette verte – Ama terra), andere in der Deutschschweiz (z.B. Schule in Bewegung), in der Westschweiz (z.B. *Planificateur de menus*), in mehreren Kantonen (z.B. Senso5) oder aber innerhalb eines Kantons (z.B. *Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!*).

Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich «Jugend und Ernährung»

- Die SGE, das BLV und GFCH bieten eine Vielzahl von Informationen und Hilfsmitteln für eine ausgewogene Ernährung an, die für die Zielgruppe der Jugendlichen relevant sind (z.B. App «MySwissFoodPyramid»). Die meisten berücksichtigen auch verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit bzw. einige legen sogar den Schwerpunkt darauf (z.B. Comicstrips zu nachhaltiger und ausgewogener Ernährung).
- Daneben gibt es auch kantonale Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung und mit Zielgruppe Jugendliche (z.B. Website Mixyourlife.ch).
- Die freiwillige Lebensmittelkennzeichnung Nutri-Score ist für Jugendliche von Bedeutung, weil diese sich zunehmend selbstbestimmt ernähren (losgelöst von ihren Eltern oder anderen Erwachsenen).

Polycymassnahmen im Bereich «Jugend und Ernährung»

- Der Art. 24 des Lebensmittelgesetzes stellt die gesetzliche Grundlage dar für Massnahmen des Bundes zur Stärkung der Ernährungscompetenz der Bevölkerung (inkl. Jugendliche).
- Auch auf kantonaler Ebene bestehen verschiedene Polycymassnahmen im Bereich «Jugend und Ernährung» (z.B. Aufnahme des Themas Ernährung in die kantonalen Lehrpläne).

5.2 Angebote im Detail

5.2.1 Projekte mit Adressaten Jugendliche

Tabelle 1: Nationale und kantonale Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Jugendliche

Name, Beschreibung, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
<p>Carambole</p> <p>Das Programm zu den Themen Ernährung, Bewegung und seit 2022 neu auch psychischer Gesundheit bietet Krippen und ausserschulischen Betreuungsstätten verschiedene spielerische, interaktive und kostenlose Aktivitäten (z.B. Degustations-Workshop für die Sinne, Familien-Rallye anlässlich eines Tages der offenen Tür oder eines Thementages).</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere</p> <p>Weitere Informationen: Carambole</p>	<p>PL: Kanton Freiburg</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Freiburgerisches Rotes Kreuz - Kanton FR 	FR	Kanton FR	nein	nein
<p>ciao.ch</p> <p>Das webbasierte Gesundheitsförderungsprojekt für die Westschweiz bietet jungen Menschen von 11-20 Jahren Informationen und Beratung durch anerkannte Fachpersonen zu sozialen und gesundheitlichen Themen: z.B. Gesundheit (inkl. Ernährung), Sexualität, Gewalt, Beziehungen usw. Es ist das Pendant zu feel-ok.ch in der Deutschschweiz.</p> <p>Zielgruppen: Sekundarstufe I, Sekundarstufe II</p> <p>Weitere Informationen: https://www.ciao.ch/</p>	<p>PL: Association Romande CIAO</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GFCH - diverse Kantone - diverse Stiftungen und Fonds 	FR	W-CH	ja	nein
<p>feel-ok.ch</p> <p>Die Internetplattform feel-ok.ch bietet Informationen in jugendgerechter Sprache sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesund-</p>	<p>PL/Trägerschaft: Radix</p>	DE	D-CH (Nutzung in der ganzen Schweiz)	ja	nein

Name, Beschreibung, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
<p>heits- und gesellschaftsrelevante Themen (z.B. ausgewogene Ernährung) in Form von Texten, Spielen und Tests an. 13 Kantone in der Deutschschweiz bieten kantonal angepasste Versionen der Plattform an.</p> <p>Zielgruppen: Sekundarstufe I, Sekundarstufe II</p> <p>Weitere Informationen: https://www.feel-ok.ch</p>	<p>Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BAG - GFCH - diverse Kantone - diverse Stiftungen und Fonds 				
<p>fit4future</p> <p>fit4future bietet Primarschulen ein kostenloses Programm für Kinder (Veranstaltungen, Kochkurse, Materialien usw.), Lehrpersonen (Weiterbildungen, Unterrichtsmaterialien usw.) und Eltern (Elternabende, Broschüren). Die wissenschaftlich begleitete Initiative prägt nachhaltig die Lebensgewohnheiten von Kindern in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness.</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere</p> <p>Weitere Informationen: https://www.fit-4-future.ch</p>	<p>PL: fit4future foundation (hiess bis Ende 2021 Cleven-Stiftung)</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asuera Stiftung - Beisheim Stiftung - fit4future foundation - GFCH - Privatwirtschaft (Coop, Nestlé for Healthier Kids) 	DE, FR, IT	ganze Schweiz	ja	ja
<p>Gorilla</p> <p>Das Programm motiviert Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 25 Jahren im Rahmen von Tagesworkshops, sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und bewusst zu konsumieren. Neben den Workshops bietet Gorilla auch Lernvideos, ein Kochbüchlein sowie ein Schulprogramm an mit fixfertigen Unterrichtsmaterialien zu den Themen Bewegung, Ernährung und nachhaltiger Konsum.</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I, Sekundar-</p>	<p>PL: Schtifti Foundation</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bundesämter (BSV, BASPO) - GFCH - Kantone und Städte - Privatwirtschaft (Coop) - SV Stiftung - weitere Stiftungen 	DE, FR, IT	ganze Schweiz	ja	ja

Name, Beschreibung, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
stufe II Weitere Informationen: https://www.gorilla.ch	- weitere Träger				
Jugendtag «gesund & clever» Jedes Jahr sind die St. Galler Schulklassen der 1. und 2. Oberstufe eingeladen, am Jugendtag «gesund & clever» einen informativen und abwechslungsreichen Tag zu verbringen. Angeboten werden unter anderem interaktive Workshops zu den Themen Bewegung, Ernährung und Essstörungen. Zielgruppen: Sekundarstufe I Weitere Informationen: Jugendtag «gesund & clever»	PL: ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung Trägerschaft und Finanzierung: Kanton SG	DE	Kanton SG	nein	nein
Kebab+ Das Programm fördert die kreative und genussvolle Auseinandersetzung von Kindern und Jugendlichen mit gesunder Ernährung, Bewegung im Alltag und wertvollen Begegnungen. Im Rahmen von Kebab+ werden Projekte finanziell unterstützt, welche partizipativ mit Kindern und Jugendlichen entwickelt und durchgeführt werden. Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II sowie weitere Weitere Informationen: https://www.kebabplus.ch	PL: Dachverband Offene Kinder und Jugendarbeit Schweiz Trägerschaft und Finanzierung: - GFCH - Migros Kulturprozent - vier Migros Genossenschaften (Aare, Luzern, Ostschweiz, Zürich)	DE, FR, IT	ganze Schweiz	nein	ja
KiKo – Kinder kochen Im Rahmen des Freizeitangebotes von fit4future schwingen Kinder von 6-12 Jahren an 1-8 Halbtagen unter der Leitung von Fachpersonen den Kochlöffel. Veranstalter sind Gemeinden, Schulen, Elternvereine oder Ferienpass-Anbieter. Ihnen stehen sämtliche Unterlagen zur Durchführung der Kochkurse kostenlos zur Verfügung (inkl. Rezeptbüchlein für die Kinder).	PL: fit4future foundation (hiess bis Ende 2021 Cleven-Stiftung) Trägerschaft und Finanzierung: - Beisheim Stiftung - fit4future foundation	DE	D-CH	ja	ja

Name, Beschreibung, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere Weitere Informationen: https://www.fit4future-kiko.ch	- GFCH - diverse Kantone (LU, SG, ZG)				
Merende equilibrate (Ausgewogene Snacks) Das Projekt ist Teil von « <i>Tandem – Spicchi di vacanza</i> » (Tandem – Ferien-Snacks), einer Initiative, die Kindern und Jugendlichen im Alter von 3-17 Jahren während den Sommerferien diverse Aktivitäten anbietet. Die Organisatoren von Tandem-Aktivitäten können sich für die Teilnahme am Projekt « <i>Merende equilibrate</i> » entscheiden. Sie erhalten nützliches Material zu diesem Thema und verpflichten sich, während ihrer Aktivitäten gesunde und schmackhafte Snacks anzubieten. Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I sowie weitere Weitere Informationen: Merende equilibrate	PL: Tandem-Spicchi di vacanza Trägerschaft und Finanzierung: - Kanton Tessin - Kantonalbank (BancaStato) - diverse Gemeinden - Swisslos	IT	Kanton TI	ja	nein
Powerwoche In der jährlich stattfindenden Powerwoche während einer Frühlingferienwoche nehmen Schülerinnen und Schüler der Oberstufe an Workshops teil, an denen die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit auf jugendgerechte Art vermittelt werden (niederschwelliger Ansatz). Zielgruppen: Sekundarstufe I Weitere Informationen: https://www.power-woche.ch	PL: Gesundheitsförderung und Integration des Kantons Nidwalden, Fachstelle Gesellschaftsfragen des Kantons Obwalden Trägerschaft und Finanzierung: Kantone NW und OW (inkl. Offene Jugendarbeit OJA)	DE	Kantone NW, OW	ja	ja
Rallyes «environnement et santé» avec Furet Futé (Umwelt- und Gesundheitsrallye mit dem schlauen Frettchen) Das Projekt regt Kinder im Alter von 8-12 Jahren zu mehr Bewegung an und sensibilisiert sie für die Bedeutung der Natur und ihrer Gesundheit. Jede Rallye-Strecke umfasst knapp 5 km und besteht aus	PL: Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique	FR	Kanton VD	nein	ja

Name, Beschreibung, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
12 unterhaltsamen und interaktiven Stationen mit Fragen rund um die Themen ausgewogene Ernährung, Bewegung, nachhaltige Entwicklung und Entdeckung der Umgebung. Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe Weitere Informationen: Rallyes «environnement et santé»	Trägerschaft und Finanzierung: - Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires - weitere Träger				
Regi&Na – REGIONAL und Nachhaltig ernähren Das Projekt bietet Jugendlichen in einwöchigen Regi&Na-Projektwochen die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen den Themen Gesundheit, körperliche Arbeit und Ökologie in einer alpinen Umgebung zu erfahren. Sie sollen sich kritisch mit der Produktion ihrer Nahrungsmittel und ihrer Esskultur auseinandersetzen und ihre körperlichen Bedürfnisse und Signale wahrnehmen. Zielgruppen: Sekundarstufe I, Sekundarstufe II Weitere Informationen: https://www.regi-na.ch	PL: Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald Trägerschaft und Finanzierung: diverse Stiftungen	DE	D-CH (Nutzung in allen Bergregionen der Schweiz)	nein	ja
Sant«e»scalade Zur Vorbereitung auf die Genfer Laufveranstaltung Course d'Escalade werden kostenlose Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-15 Jahren zum Thema Ernährung und Bewegung durchgeführt. Jede/r Teilnehmer/in erhält den sant«e»scalade-Pass, der Informationen über gesunde Ernährung und Trainingstipps enthält. Zielgruppen: Sekundarstufe I Weitere Informationen: https://escalade.ch/santescalade	PL: Verein sant«e»scalade Trägerschaft und Finanzierung: - Hôpitaux Universitaires Genève HUG - Stadt Genf - diverse Stiftungen und Fonds - weitere Träger	FR	Kanton GE	ja	nein
tschau.ch Die E-Beratung und Jugendinformation tschau.ch ist eine professionell geführte Beratungsplattform für junge Menschen in der deutsch-	PL: infoklick.ch, Kinder- und Jugendförderung Schweiz	DE	D-CH	nein	ja

Name, Beschreibung, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
sprachigen Schweiz. Fachleute beantworten die Lebens- und Alltagsfragen (inkl. zu Wohlfühlen und Gesundheit) der jugendlichen Ratsuchenden schriftlich innerhalb von maximal drei Arbeitstagen. Zielgruppen: Jugendliche (Alter nicht spezifiziert) Weitere Informationen: https://www.tschau.ch	Trägerschaft und Finanzierung: - BAG - diverse Kantone				
Znüni-Angebote in der Schule (unter Mitwirkung der Schülerinnen und Schüler) - Pausenkiosk: Kantone GR, SG - Znüni-Mäart: Kanton LU Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I sowie weitere Weitere Informationen: Pausenkiosk GR , Pausenkiosk SG , Znüni-Mäart	PL: Kantone Trägerschaft und Finanzierung: - Kantone - Schulen	DE	D-CH	nein	je nach Schule unterschiedlich

Bemerkungen:

Die Projekte sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Die Inhalte der Tabelle stammen im Wesentlichen aus dem Internet.

Legende:

PL = Projektleitung

Sprachen: DE = Deutsch / FR = Französisch / IT = Italienisch

Reichweite: D-CH = Deutschschweiz / W-CH = Westschweiz

*Die Zielgruppen entsprechend der Definition im Kapitel 2.2 werden priorisiert vermerkt. Andere Zielgruppen werden unter «weitere» (Zielgruppen) subsumiert.

**entsprechend Angaben auf den entsprechenden Webseiten; Trägerschaft und Finanzierungspartner in alphabetischer Reihenfolge. Der Begriff «Fonds» umfasst z.B. Lotteriefonds.

***Thematisierung der nachhaltigen Ernährung: «Ja» bedeutet, dass das Projekt einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltige Ernährung legt (nicht nur am Rand thematisiert); z.B. im Zusammenhang mit Saisonalität/Regionalität, Food Waste usw.

5.2.2 Projekte mit Adressaten Multiplikator/innen

Tabelle 2: Nationale und kantonale Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Multiplikator/innen und Endzielgruppe Jugendliche

Name, Beschreibung, Adressaten, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
<p>Ernährungskoffer</p> <p>Der Ernährungskoffer unterstützt Lehrpersonen in der Vorbereitung ihrer Ernährungslektionen. In jedem Koffer finden sich Unterrichtsordner, eine Übersicht über die Lernziele, den Zeitaufwand und alle benötigten Materialien. Der Ernährungskoffer basiert auf der «Kidz-Box – Informationen für Lehrkräfte. 25 Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung».</p> <p>Adressaten: Lehrpersonen</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere</p> <p>Weitere Informationen: Ernährungskoffer und Kidz-Box</p>	<p>PL: Kanton Graubünden</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung: Kanton GR</p>	DE	Kanton GR	nein	nein (Die Aufnahme des Themas nachhaltige Ernährung ist aktuell in der Planungsphase, Stand März 2022)
<p>Fourchette verte (Ama terra)</p> <p>«Fourchette verte» ist ein nationales Label für Kindertagesstätten, Kinderhorte, schulische Mittagstische und Schulrestaurants (das Zusatzkriterium «Ama terra» kam später dazu). Im Rahmen des Labels verpflichten sich die Anbieter zu ausgewogen zusammengesetzten Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie zur Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und tierfreundlichen Aspekten für die Verpflegung der Kinder und Jugendlichen. Das Label «Fourchette verte (Ama terra) Junior» bzw. «Fourchette verte Junior Tagesstätte» richtet sich an Betreuungsstrukturen, in denen sich Kinder und Jugendliche im Alter von 4-20 Jahren verpflegen können.</p> <p>Adressaten: Leitende und Mitarbeitende von familienergänzenden Betreuungsstrukturen</p>	<p>PL: Verein Fourchette verte Schweiz</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CLASS (Kantone) - GFCH - weitere Stiftungen und Fonds 	DE, FR, IT	ganze Schweiz	ja	ja

Name, Beschreibung, Adressaten, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II sowie weitere Weitere Informationen: https://www.fourchetteverte.ch/#amaterra					
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Bewegung und Appetit mit der richtigen Balance!) Das Projekt fördert eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und seit Herbst 2021 neu auch die psychische Gesundheit in Kindergärten und Primarschulen im Kanton Tessin. Lehrpersonen erhalten während eines Schuljahres Ausbildungen mit Fachexpert/innen, Unterrichtsunterstützung bei der Gestaltung von Aktivitäten, Lehr- und Informationsmaterial sowie Materialien zur Förderung der Bewegung. Adressaten: Lehrpersonen, Eltern Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere Weitere Informationen: Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!	PL: Kanton Tessin, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria Trägerschaft und Finanzierung: Kanton TI	IT	Kanton TI	ja	nein
PEP – Gemeinsam essen Die Initiative zur Förderung der Ess- und Beziehungskultur in familienergänzenden Betreuungsstrukturen bietet Teamweiterbildungen, Beratung und ein Handbuch an. Durch Fachinputs und moderierte Diskussionen werden Teams von Betreuungsstrukturen unterstützt, eine gute Stimmung am Tisch zu fördern, ihre Regeln zu überdenken und eine kinderfreundliche Haltung zu entwickeln oder zu vertiefen. Adressaten: Leitende und Mitarbeitende von familienergänzenden Betreuungsstrukturen (Horte, Mittagstische, Tagesschulen, Kitas) Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I sowie weitere Weitere Informationen: PEP – Gemeinsam essen	PL: Verein PEP / Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah PEP sowie Fachstelle Kinder und Familien (K&F) im Auftrag des Kantons Aargau Trägerschaft und Finanzierung: - GFCH - Kanton AG - SV Stiftung - diverse Städte	DE	mehrere Kantone in D-CH	ja	nein

Name, Beschreibung, Adressaten, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
<p>Planificateur de menus (Menüplaner)</p> <p>Dieses Online-Menüplanungs-Tool unterstützt Küchenleitende von Kinder- und Jugendlagern dabei, ausgewogene Menüpläne zusammenzustellen, welche einerseits die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse von Kindern zwischen 4-12 Jahren und Jugendlichen sowie die Saison (Sommer, Winter) berücksichtigen und andererseits attraktiv und preisgünstig sind.</p> <p>Adressaten: Küchenleitende von Kinder- und Jugendlagern</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I sowie weitere</p> <p>Weitere Informationen: Planificateur de menus</p>	<p>PL: Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung: Unisanté</p>	FR	W-CH	nein	nein
<p>Schule in Bewegung</p> <p>«Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» bietet praxiserprobte Massnahmen und Materialien, um Bewegung, gesunde Zwischenmahlzeiten sowie ausgewogene Mahlzeiten im Schulalltag zu fördern. Die Weiterbildung für Lehrpersonen dauert rund 2 Jahre.</p> <p>Adressaten: Lehrpersonen, Programm- und Projektleitende der Kantone</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere</p> <p>Weitere Informationen: Schule in Bewegung</p>	<p>PL/Trägerschaft: Radix</p> <p>Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BASPO - GFCH - Gemeinden - Kantone 	DE	D-CH	ja	nein
<p>Schweizer Qualitätsstandards Business</p> <p>Die praxisnahen Qualitätsstandards legen die Basis für ein ausgewogenes, nachhaltiges Mittagessen in Mensen und Personalrestaurants. Sie werden aktuell in Zusammenarbeit mit dem BAFU umfassend überarbeitet (Stand März 2022).</p> <p>Adressaten: Leitende und Mitarbeitende von Mensen und Personalrestaurants</p> <p>Zielgruppen: Sekundarstufe I, Sekundarstufe II sowie weitere</p>	<p>PL: BLV</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung: BLV</p>	DE, FR, IT	ganze Schweiz	nein	ja

Name, Beschreibung, Adressaten, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
Weitere Informationen: Schweizer Qualitätsstandards Business					
<p>Schweizer Qualitätsstandards Mittagstische</p> <p>Die praxisnahen Qualitätsstandards legen die Basis für ein ausgewogenes, nachhaltiges Mittagessen und eine pädagogisch sinnvolle Tischkultur an betreuten Mittagstischen in Tagesstrukturen in Schulen und/oder Gemeinden/Städten. Sie bestehen aus einem Leitfaden und fünf Checklisten zu den Themen Organisation, Verpflegung, Caterer, Pädagogik, Kooperationen. Die Inhalte orientieren sich an den Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung des BAFU. Beispiele guter Praxis werden ebenfalls zur Verfügung gestellt. Aktuell werden zudem ein Leitfaden und ein Selbstevaluations-Tool zu den Themen Nachhaltigkeit und Allergien erarbeitet (Stand März 2022). Adressaten: Leitende und Mitarbeitende von Tagesstrukturen/Tages-schulen und betreuten Mittagstischen Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere Weitere Informationen: Schweizer Qualitätsstandards Mittagstische</p>	<p>PL: Radix</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung: BLV</p>	DE, FR, IT	ganze Schweiz	nein	ja
<p>Senso5</p> <p>Die Senso5-Bildungsmaterialien sind die offiziellen Hilfsmittel zur Ernährungserziehung im Kanton Wallis, die der neue Westschweizer Lehrplan (PER) für die ganze Westschweiz empfiehlt. Die Materialien unterstützen polysensorische Lernprozesse in verschiedenen Schulfächern; im Unterricht werden verschiedene Lebensmittel vorgestellt und verkostet. Senso5 zielt auf eine nicht stigmatisierende Ernährungserziehung auf Grundlage der 5 Sinne und der Freude am kulinarischen Genuss ab. Senso5 umfasst auch Schulungen von Lehrpersonen. Adressaten: Lehrpersonen</p>	<p>PL: Stiftung Senso5</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GFCH - Kanton VS - weitere Stiftungen und Fonds - weitere Träger 	DE, FR	mehrere Kantone in W-CH	ja	nein (Ein Projekt zu gesunder und nachhaltiger Ernährung ist aktuell in der Planungsphase, Stand März 2022)

Name, Beschreibung, Adressaten, Zielgruppen* und Website	Projektleitung, Trägerschaft und Finanzierung**	Sprachen	Reichweite	Teil von KAP	Thematisierung Nachhaltige Ernährung***
Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe sowie weitere Weitere Informationen: https://www.senso5.ch					
<p>«5 am Tag»</p> <p>«5 am Tag» hat zum Ziel, den Gemüse- und Fruchtverzehr in der Bevölkerung zu steigern. Im Rahmen des Internationalen Jahres der Früchte und Gemüse 2021 entstanden kurze Lernblöcke, praktische Experimente und zwei Saisonkalender für Früchte und Gemüse, damit Lehrpersonen das Thema Früchte und Gemüse spielerisch im Unterricht aufnehmen können.</p> <p>Adressaten: Lehrpersonen sowie weitere</p> <p>Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I sowie weitere</p> <p>Weitere Informationen: 5 am Tag</p>	<p>PL: KEEN Public Relations im Auftrag des BLV</p> <p>Trägerschaft und Finanzierung: BLV</p> <p>Finanzierung Internationales Jahr der Früchte und Gemüse 2021:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BLV - BLW - Schweizer Obstverband - Verband Schweizer Gemüseproduzenten 	DE, FR, IT	ganze Schweiz	nein	ja

Bemerkungen:

Die Projekte sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Eine Abgrenzung zu den Projekten mit Adressaten Jugendliche (siehe Kapitel 5.2.1) ist nicht immer trennscharf.

Die Inhalte der Tabelle stammen im Wesentlichen aus dem Internet.

Legende:

PL = Projektleitung

Sprachen: DE = Deutsch / FR = Französisch / IT = Italienisch

Reichweite: D-CH = Deutschschweiz / W-CH = Westschweiz

*Die Zielgruppen entsprechend der Definition im Kapitel 2.2 (und diesbezüglich relevante Adressaten) werden priorisiert vermerkt. Andere Zielgruppen werden unter «weitere» (Zielgruppen) subsummiert.

**entsprechend Angaben auf den entsprechenden Webseiten; Trägerschaft und Finanzierungspartner in alphabetischer Reihenfolge. Der Begriff «Fonds» umfasst z.B. Lotteriefonds.
***Thematisierung der nachhaltigen Ernährung: «Ja» bedeutet, dass das Projekt einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltige Ernährung legt (nicht nur am Rand thematisiert): z.B. im Zusammenhang mit Saisonalität/Regionalität, Food Waste usw.

Lehrmittel

Für Lehrpersonen stehen diverse Plattformen mit Unterrichtsmaterialien und weiterführenden Informationen zur Verfügung, die auch den Themenbereich Ernährung umfassen. Zwei Plattformen sind nachfolgend exemplarisch aufgeführt, weil sie Materialien umfassen, die in den oben aufgeführten Projekten eingesetzt werden.

Themendossier «Ernährung»

Die Stiftung éducation21 bietet im Themendossier «Ernährung» Lernmedien, Praxisbeispiele und ausserschulische Angebote für den 1.-3. Zyklus sowie für die Sekundarstufe II an. Die Unterrichtsvorschläge zur Ernährungsscheibe für den 1. und 2. Zyklus (siehe Kapitel 5.2.3) wurden mit finanzieller Unterstützung des BLV und fachlicher Unterstützung durch die SGE realisiert.

Adressaten: Lehrpersonen

Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II sowie weitere

Weitere Informationen: [Themendossier «Ernährung»](#)

Guide-Ecole

Die Website «*Guide-Ecole*» wird von den Westschweizer Kantonen Jura, Wallis, Neuenburg, Freiburg und Waadt herausgegeben. Ihr Ziel ist es, Schulen und Bildungsfachpersonen Instrumente zur Verfügung zu stellen, um die Gesundheit in den Schulen zu fördern (inkl. gesunde Ernährung). Sie bietet theoretische Inhalte, die von den verschiedenen Kantonen validiert wurden, sowie Empfehlungen und Ratschläge zur Förderung eines gesundheitsförderlichen Schulklimas. Die Inhalte stehen nur auf Französisch zur Verfügung.

Adressaten: Lehrpersonen, Schulleiter/innen

Zielgruppen: Primarschule Mittelstufe, Sekundarstufe I sowie weitere

Weitere Informationen: <https://www.guide-ecole.ch>

5.2.3 Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit

Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit, die in den unter Kapitel 5.2.1 und 5.2.2 genannten Projekten eingebunden sind, sind nachfolgend nicht mehr aufgeführt.

Nationale Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit

Die SGE, das BLV und GFCH bieten eine Vielzahl von Informationen und Hilfsmitteln für eine ausgewogene Ernährung an, die für die Zielgruppe der Jugendlichen relevant sind:

- Die «[Schweizer Lebensmittelpyramide](#)» veranschaulicht die allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen und bildet ab, wie diese umgesetzt werden können. Sie berücksichtigt auch verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit (z.B. Saisonalität, Regionalität). Sie richtet sich an Erwachsene im Alter von 19-65 Jahren.⁶⁸ Die Prinzipien der Lebensmittelpyramide gelten grundsätzlich auch für Jugendliche.⁶⁹ Da sich Jugendliche noch in der Wachstums- und Entwicklungsphase befinden, haben sie aber einen höheren Bedarf an Energie und einzelnen Nährstoffen als Erwachsene.⁷⁰
- Mit dem Online-Tool «[Meine Pyramide](#)» können Nutzer/innen die Pyramide mit den Lebensmitteln gestalten, welche sie bevorzugt essen.
- Die App «[MySwissFoodPyramid](#)» bietet Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung sowie Tipps zur Vermeidung von Food Waste (Themen bewusstes Einkaufen, Lagerung und Kennzeichnung von Lebensmitteln) sowie zur Hygiene. Mit einem Tagebuch unterstützt die App Nutzer/innen dabei, die eigene Ernährungsweise genauer unter die Lupe zu nehmen.
- Der «[Optimale Teller](#)» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt. Die Empfehlungen richten sich an Erwachsene mit geringer körperlicher Aktivität.⁷¹ Für Jugendliche fällt die empfohlene Menge an stärkeliefernden Lebensmitteln leicht höher aus als für Erwachsene.⁷¹ Der Nachhaltigkeit wird insofern Rechnung getragen, als auch der optimale vegetarische Teller thematisiert wird. Zum Optimalen Teller gibt es auch ein [YouTube-Video](#).
- Die «[Schweizer Ernährungsscheibe](#)» fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren zusammen. Zur Schweizer Ernährungsscheibe bestehen für den 2. Zyklus auch [Unterrichtsvorschläge](#) und [Arbeitsblätter](#), in denen auch verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit (z.B. Saisonalität, Regionalität) thematisiert werden.
- Zwei Merkblätter der SGE richten sich spezifisch an Jugendliche: «[Ernährung von Jugendlichen](#)» und «[Lebensmittelpyramide mit ergänzenden Empfehlungen für Jugendliche](#)».
- Das Lernspiel «[Total verzuckert! Ein Mystery rund ums Thema Zucker](#)» richtet sich an Schüler/innen des 3. Zyklus (Sekundarstufe I, d.h. 7.-9. Klasse).

- Die «[FOODprints®](#)» umfassen Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken.
- Die [Comicstrips zu nachhaltiger und ausgewogener Ernährung](#) thematisieren Fleischkonsum, Food Waste, Herkunft und Produktionsbedingungen.
- Das [Faktenblatt](#) von GFCH und der *Fédération Romande des Consommateurs FRC* «Wie viele Würfelzucker stecken in den Getränken» informiert über den Zuckergehalt verschiedener Getränke.

Kantonale Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit

Die nachfolgend aufgeführten kantonalen Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung und mit Zielgruppe Jugendliche stellen keine abschliessende Liste dar, sondern sind als Beispiele zu verstehen. Ferner gibt es weitere Publikationen zu diversen Ernährungsthemen, die sich aber nicht spezifisch an Jugendliche richten und nachfolgend deshalb nicht aufgeführt sind.

- Kanton BS: Website [Mixyourlife.ch](#) mit Informationen über diverse Gesundheitsthemen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Schule, Sexualität, Sucht und allgemeine Gesundheit, inkl. Quiz «Mythos oder Tatsache» mit 23 Karten (mit Fragen/Antworten) zu verschiedenen Mythen und Fakten rund um die Themen Ernährung und gesundes Körpergefühl
- Kanton BS: «[EAT fit](#)» Jugendmagazin zum Thema Essen und Trinken, Rezeptheft sowie Arbeitsblätter für den Unterricht
- Kanton GE: Flyer «[Marchez et mangez malin!](#)» (Clever gehen und essen) mit allgemeinen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche
- Kanton GR: Website [Bisich fit?](#)
- Kanton SG: Flyer «[Trink Wasser](#)» zum Thema Wassertrinken, Broschüre «[Trendige Rezepte für alkoholfreie Drinks](#)»
- Kanton TI: Broschüre «[Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni](#)» (praktischer Leitfaden für ausgewogene Ernährung und Bewegung für Kinder von 1-12 Jahren)
- Kanton VD: Flyer «[Boissons énergisantes](#)» (Energy-Drinks und Süssgetränke)
- Kanton VS: Flyer zum Thema [Pausenverpflegung](#) für Kinder der Mittelstufe, Buch «[1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets](#)» (1001 ausgewogene Rezepte für kleine und grosse Feinschmecker)
- Kanton ZH: Broschüre «[Tipps für Kids. So bleibst du fit](#)» (inkl. Thema Ernährung)

Kennzeichnung Nutri-Score

Der [Nutri-Score](#) ist eine freiwillige Lebensmittelkennzeichnung durch Lebensmittelproduzenten. Er zeigt auf, wie ausgewogen ein Produkt auf einer Skala von A bis E zusam-

mengesetzt ist. Mit dem Nutri-Score können ähnliche Lebensmittel auf einen Blick miteinander verglichen werden. Das BLV hat sich im September 2019 dafür ausgesprochen, den Nutri-Score zu unterstützen. Vor dem Hintergrund des zunehmend autonomen Essverhaltens von Jugendlichen (siehe Kapitel 3.1) ist der Nutri-Score auch in dieser Altersgruppe von Bedeutung (wenn Jugendliche im Detailhandel z.B. ihr Mittagessen einkaufen).

5.2.4 Policymassnahmen

Nationale Ebene

Der Art. 24 («Information der Öffentlichkeit»), Absatz 2 des Lebensmittelgesetzes ([LMG](#)) lautet: «Die zuständigen Bundesbehörden können der Öffentlichkeit und der obligatorischen Schule ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse von allgemeinem Interesse vermitteln, welche namentlich für die Gesundheitsvorsorge, den Gesundheitsschutz und die nachhaltige Ernährung von Bedeutung sind.» Der Art. 24 ist somit die gesetzliche Grundlage für Massnahmen des Bundes zur Stärkung der Ernährungskompetenz der Bevölkerung (inkl. Jugendliche).

Kantonale Ebene

Die nachfolgend aufgeführten kantonalen Policymassnahmen im Bereich «Jugend und Ernährung» stellen keine umfassende Liste dar, sondern sind als Beispiele zu verstehen.

Aufnahme des Themas Ernährung in die kantonalen Lehrpläne

Das Thema Ernährung ist in die neuen kantonalen Lehrpläne integriert: im [Lehrplan 21](#) der Deutschschweizer Kantone sowie im [Plan d'études romand](#) (*PER*) und in den [Moyens d'enseignement romands](#) (*MER*) der Westschweizer Kantone und des Kantons Tessin.¹

Integration des Themas Ernährung in den Aufgabenkatalog der Zahnpflegeinstruktor/innen

Das Thema Ernährung ist in den Aufgabenkatalog der kantonal finanzierten Zahnpflegeinstruktor/innen des Kantons Basel-Landschaft integriert.¹

Aufnahme des Themas Ernährung in kantonale Leitbilder

Der Kanton Graubünden hat das Thema Ernährung in sein [Leitbild zur Gesundheitsförderung und Prävention](#) aufgenommen (Veröffentlichung im Mai 2017), der Kanton Luzern in seine Legislaturziele.¹ Im Kanton Luzern wurde das Leitbild der Gesundheitsförderung für die Jahre 2021-2033 erstellt.

Kantonale Regelungen von Tagesstrukturen

Die Tagesstrukturen werden in der Schweiz je nach Kanton im Schul-/Bildungsgesetz (z.B. Kantone BE, ZH), im Gesetz zu familienergänzender Kinderbetreuung (z.B. Kantone BL, VD), im Familien-/Jugendgesetz (z.B. Kanton TI) oder im Gesetz zu Pflegekindern, Heimen usw. (z.B. Kanton SH) geregelt.⁷² Die Verbindlichkeit der Gesetze ist je nach Kanton ebenfalls sehr unterschiedlich und geht weder mit den Aufsichts-, Bewilligungs- und Reglementierungskompetenzen der Kantone noch mit der effektiven Mitfinanzierung der Kantone einher; Beispiele:⁷²

- Im Kanton TI ist das Angebot von Tagesstrukturen durch die Gemeinden gesetzlich vorgeschrieben, die Aufsichts-, Bewilligungs- und Reglementierungskompetenzen liegen beim Kanton selbst und der Kanton ist an der Mitfinanzierung beteiligt.
- Im Kanton ZH gibt es ein verpflichtendes Gesetz und die Aufsichts-, Bewilligungs- und Reglementierungskompetenzen liegen ebenfalls beim Kanton selbst; der Kanton beteiligt sich aber nicht an der Mitfinanzierung.
- Der Kanton LU hat zwar ein verpflichtendes Gesetz und finanziert das Angebot von Tagesstrukturen mit, hat aber weder Aufsichts- noch Bewilligungs- oder Reglementierungskompetenzen.

Kantonale Leitlinien oder Empfehlungen zur Verpflegung und Ernährung in den Tagesstrukturen bestehen erst vereinzelt (z.B. im Kanton BL).⁷² In den meisten Kantonen sind sie zudem sehr allgemein und wenig aussagekräftig formuliert (z.B. «Bereitstellung einer gesunden Mahlzeit»).

Regelungen für Verkaufsautomaten an Schulen

In zwei Kantonen ist der Verkauf von Süssgetränken und Schokolade in den Verkaufsautomaten der Schulkantinen (Kanton [FR](#)) bzw. in Verkaufsautomaten in den Schulen (Kanton [VS](#)) verboten. Im Kanton [VD](#) besteht eine Direktive, welche Schulen und Gemeinden empfiehlt, in obligatorischen Schulen auf Verkaufsautomaten mit Süssgetränken und Lebensmitteln zu verzichten bzw. bestehende Verkaufsautomaten in nachobligatorischen Bildungseinrichtungen mit gesunden Angeboten zu bestücken.

Vom Kanton herausgegebene Richtlinien für das Schul-Znüni oder zum Wassertrinken

Diverse Kantone haben verbindliche Richtlinien oder Direktiven für das Schul-Znüni oder zum Wassertrinken erlassen (z.B. Kanton [GE](#)).

6. Nationale und kantonale Projekte im Bereich «Jugend und Ernährung»: Finanzierung

Projekte mit Adressaten Jugendliche

Von den insgesamt 15 Projekten, die sich an Jugendliche richten (siehe Kapitel 5.2.1), werden 10 Projekte (67%) von einem oder mehreren Kantonen, 6 Projekte (40%) von GFCH und kein Projekt vom BLV finanziert oder mitfinanziert. Bei insgesamt 3 Projekten beteiligen sich weder ein Kanton noch GFCH oder das BLV an der Finanzierung.

Projekte mit Adressaten Multiplikator/innen

Von den insgesamt 10 Projekten, die sich an Multiplikator/innen mit Bezug zu Jugendlichen richten (siehe Kapitel 5.2.2), werden 6 Projekte (60%) von einem oder mehreren Kantonen, 4 Projekte (40%) von GFCH und 3 Projekte (30%) vom BLV finanziert oder mitfinanziert. Bei 1 Projekt beteiligen sich weder ein Kanton noch GFCH oder das BLV an der Finanzierung.

7. Nationale und kantonale Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung»: Lücken und ungenutzte Potenziale

Im Themenbereich «Jugend und Ernährung» besteht auf nationaler bzw. kantonaler Ebene ein vielseitiges Angebot – v.a. in Bezug auf Projekte, die sich an Jugendliche sowie an Multiplikator/innen mit Bezug zu Jugendlichen richten (siehe Kapitel 5.1).

Zu beachten ist zudem, dass es viele weitere Angebote gibt, die in der vorliegenden Situationsanalyse ausgeschlossen wurden, aber ebenfalls einen Beitrag zu einer gesunden Ernährung von Jugendlichen leisten (siehe Kapitel 2.1).

Nichtsdestotrotz bestehen in Bezug auf die nachfolgend aufgeführten Aspekte Lücken und ungenutzte Potenziale.

Potenzial in Bezug auf die strategische Verankerung der nachhaltigen Ernährung

Die Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024 zielt primär auf die Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz ab. Der entsprechende Aktionsplan umfasst auch Aspekte der Nachhaltigkeit bzw. der ressourcenschonenden Ernährung, sofern sie in Übereinstimmung sind mit der gesundheitspolitischen Strategie des Bundes (siehe Kapitel 3.2.3). Vor dem Hintergrund, dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten auch unsere Umwelt bedrohen (siehe Kapitel 3.3), sollte das Thema Nachhaltigkeit in der nächsten Strategieperiode ab 2025 aufgenommen werden.

Lücken und Potenzial in Bezug auf Grundlagen

Die Ernährung von Jugendlichen wird in Rahmenkonzepten der globalen Ernährungspolitik erst wenig berücksichtigt.^{11,12,40} Dies zeigt sich auch auf nationaler Ebene, obschon Kinder und Jugendliche in verschiedenen nationalen Strategien explizit als relevante Zielgruppen genannt sind (siehe Kapitel 3.2.1-3.2.3). Bezogen auf die Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024 (siehe Kapitel 3.2.3) und die Zielgruppe der Jugendlichen fehlen aktuell zwei wichtige Grundlagen:

- Der Ernährungsstatus von Jugendlichen in der Schweiz ist aktuell unbekannt; es gibt nur vereinzelte Studien zum Thema (siehe Kapitel 3.4). Die Nationale Ernährungserhebung bei Kindern und Jugendlichen «menuCH-Kids» wird diese Lücke schliessen. Wichtig ist, dass die Erhebung «menuCH-Kids» nicht nur einmalig, sondern periodisch durchgeführt wird, um auch Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten im Zeitverlauf sowie Trends analysieren zu können. Analog zum europäischen Ausland sollte die Federführung bei der Planung und Durchführung nationaler Ernährungserhebungen beim BLV liegen unter Beizug entsprechend qualifizierter Forschungspartner.
- Aktuell gibt es keine Schweizer Ernährungsempfehlungen, die sich spezifisch an Kinder und Jugendliche im Alter von 4-18 Jahren richten. Hier besteht also Handlungsbedarf. Die Erarbeitung entsprechender Empfehlungen ist im Hinblick auf den Lebensphasenansatz der Schweizer Ernährungsstrategie (siehe Kapitel 3.2.3) aktuell geplant; das BLV ist das zuständige Bundesamt.

Potenzial zur Weiterentwicklung bestehender Angebote und Angebotslücken

Bei Projekten, die sich an Jugendliche richten, sind Partizipation (Peer-Ansatz), genderspezifische Ansätze, die Berücksichtigung des lokalen Kontextes und die sinnvolle Wahl der Kommunikationskanäle (z.B. soziale Medien) zentral.^{4,11,12,15,40} Erfolgreiche Projekte für Jugendliche stehen im Allgemeinen im Einklang mit den Werten und dem sozialen Kontext der Jugendlichen.¹¹ In keiner anderen Lebensphase ist der Einfluss der Gleichaltrigen so gross wie in der Adoleszenz; die sozialen Medien haben deshalb bei Jugendlichen ein grosses Potenzial zur Prägung ihrer Normen.¹¹ In einem nächsten Schritt wäre es deshalb wichtig zu analysieren, inwiefern die im Kapitel 5.2.1 aufgeführten Projekte diesen Kriterien entsprechen bzw. in welchen Bereichen allenfalls noch Optimierungsbedarf besteht. Dabei sind auch die Erkenntnisse aus dem Grundlagenbericht von GFCH zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu berücksichtigen, der voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte 2022 veröffentlicht wird. Schliesslich können erfolgreiche Projekte aus dem Ausland, die sich an Jugendliche richten, allenfalls auf Schweizer Verhältnisse angepasst werden. Einen Überblick über entsprechende Projekte aus Frankreich, Deutschland, Österreich, Italien, Australien sowie zum Projekt JOGG aus den Niederlanden bietet ein interner Bericht der SGE aus dem Jahr 2021.⁷³

Verschiedene Angebote im Bereich «Jugend und Ernährung» mit Adressaten Jugendliche sind in der Deutschschweiz (z.B. KiKo – Kinder kochen), in mehreren Kantonen (z.B. Powerwoche) oder aber innerhalb eines Kantons (z.B. *sant«e»scalade*) etabliert. Eine Verbreitung dieser Angebote über die gesamte Schweiz (z.B. über die Kantonalen Aktionsprogramme von GFCH) wäre wünschenswert.

Jugendliche aus vulnerablen Bevölkerungsgruppen (z.B. aus Familien mit geringer Schulbildung und/oder tiefem Einkommen, Migrationshintergrund usw.) sind besonders gefährdet in Bezug auf die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas (siehe Kapitel 3.1). Diese spezifische Zielgruppe wird über verschiedene Projekte und Massnahmen, die in den Kapiteln 5.2.1-5.2.4 aufgeführt sind, zwar möglicherweise erreicht. Es fehlen aber Angebote, die sich spezifisch an diese Zielgruppe bzw. entsprechende Multiplikator/innen richten. Bestehende Angebote könnten einerseits dahingehend angepasst werden, dass sie spezifisch auf Jugendliche aus vulnerablen Bevölkerungsgruppen ausgerichtet werden oder dass gewisse Teilprojekte ergänzt werden (z.B. zusätzliches Beratungsangebot für Jugendliche aus vulnerablen Bevölkerungsgruppen). Andererseits könnten neue Angebote von Anfang an so konzipiert werden, dass sie sich spezifisch an diese Zielgruppe richten.

Angebotslücken bestehen schliesslich im Kontext der Digitalisierung (z.B. Nutzung der sozialen Medien). Diverse Angebote nutzen zwar auch digitale Kanäle, um Jugendliche zu erreichen und mit ihnen zu kommunizieren. Im Bereich Digitalisierung besteht aber noch grosses Potenzial.

Potenzial im Hinblick auf einen besseren Beitrag zur Nachhaltigkeit

Verschiedene Projekte (z.B. Gorilla, KiKo, Regi&Na) und Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Comicstrips zu nachhaltiger und ausgewogener Ernährung, Schweizer Lebensmittelpyramide, App «MySwissFoodPyramid»), die in den Kapiteln 5.2.1-5.2.3 aufgeführt sind, legen einen Schwerpunkt auf das Thema Nachhaltigkeit bzw. berücksichtigen es. Diesbezüglich scheint das Potenzial aber noch nicht ausgeschöpft zu sein.

Potenzial zur besseren Koordination und Kommunikation

Es gibt in der Schweiz verschiedene Gremien und Plattformen, welche die Koordination und Kommunikation von Massnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung (u.a. bei Jugendlichen) zum Zweck haben (siehe Kapitel 3.2.5 und 3.2.6). Zu nennen sind hier insbesondere die Instrumente der Schweizer Ernährungsstrategie (z.B. Website www.aktionsplanernaehrung.ch, Forum zum Aktionsplan der Schweizer Ernährungsstrategie), die Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung und die

Website prevention.ch sowie im Schulumfeld das Netzwerk «bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz», das Schulnetz21 sowie die Stiftung éducation21.

Hier sei schliesslich auch die Orientierungsliste KAP von GFCH genannt, welche einen Überblick über Projekte und Massnahmen in den Bereichen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit (u.a. in Bezug auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche) gibt, 2019 veröffentlicht wurde¹ und im Sommer 2022 in einer aktualisierten Auflage neu veröffentlicht wird. In den Bereichen Koordination und Kommunikation besteht aktuell deshalb kein Handlungsbedarf.

8. Schlussfolgerungen

Auf nationaler bzw. kantonaler Ebene besteht ein vielfältiges und grosses Angebot an Ernährungsprojekten, die sich an Jugendliche sowie an Multiplikator/innen mit Bezug zu Jugendlichen richten (siehe Kapitel 5.1). Lücken und Potenzial bestehen einerseits in der Verbreitung bewährter Angebote über die gesamte Schweiz, im Hinblick auf Angebote für Jugendliche aus vulnerablen Bevölkerungsgruppen bzw. entsprechende Multiplikator/innen mit Bezug zu diesen Bevölkerungsgruppen, im Kontext der Digitalisierung sowie in der Thematisierung der Nachhaltigkeit.

Die Aufgaben von Bund, GFCH und Kantonen sind im Hinblick auf die Förderung einer gesunden Ernährung klar geregelt. Die Koordination zwischen diesen drei Akteuren ist sichergestellt. Vor dem Hintergrund der grossen Anzahl an Gremien und Plattformen (siehe Kapitel 3.2.5 und 3.2.6) wird davon abgeraten, eine weitere Koordinationsplattform mit Fokus auf «Jugend und Ernährung» ins Leben zu rufen.

Die Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024 hat einen Lebensphasenansatz und zielt auf die Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz ab (siehe Kapitel 3.2.3). Eine zusätzliche Strategie «Jugend und Ernährung» ist insofern nicht nötig. Die Schweizer Ernährungsstrategie sollte allerdings aktualisiert werden und dabei das Thema Nachhaltigkeit aufnehmen.

9. Literaturverzeichnis

1. Gesundheitsförderung Schweiz. Orientierungsliste KAP 2019. Interventionen und Massnahmen für die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) in den Bereichen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen. Verfügbar unter:
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/projekte/Orientierungsliste_GFCH-2019-08_-_Interventionen_und_Massnahmen_fuer_die_KAP.pdf.
2. Gesundheitsförderung Schweiz. Plattform quint-essenz. Glossar. Verfügbar unter:
<https://www.quint-essenz.ch/de/concepts>.
3. World Health Organization WHO. Adolescent health. Verfügbar unter:
<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.
4. Tiemann, M. & Mohokum, M. *Prävention und Gesundheitsförderung*. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit, 2021.
5. Eidgenössische Ernährungscommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. (2015). Verfügbar unter: https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/das-blv/organisation/kommissionen/eek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen/ernaehrung-erste-1000-lebenstage-expertenbericht.pdf.download.pdf/EEK_Ernaehrung_1000_Lebenstage_Version_Rapport_final_version_fin.
6. Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J. & Mathers, J. C. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas* **70**, 266–284 (2011).
7. Winpenny, E. M., Penney, T. L., Corder, K., White, M. & van Sluijs, E. M. F. Change in diet in the period from adolescence to early adulthood: A systematic scoping review of longitudinal studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* **14**, 1–16 (2017).
8. Bundesamt für Gesundheit BAG. Gesundheit2030. Die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrates 2020-2030. (2019). Verfügbar unter:
<https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/gesundheit-2030/strategie-gesundheit2030.pdf.download.pdf/strategie-gesundheit-2030.pdf>.
9. Norris, S. A. *u. a.* Nutrition in adolescent growth and development. *Lancet* **399**, 172–184 (2022).
10. Public Health Schweiz, Swiss School of public health, ZHAW School of Health Professions. Gesunde Kinder und Jugendliche. In der Kindheit und im Jugendalter

liegen grosse Chancen für die Gesundheit - packen wir sie an! Verfügbar unter:
https://gesundheitsmanifest.ch/documents/1181/Manifest_Jugendgesundheit_DE_V7_final.pdf.

11. Hargreaves, D. *u. a.* Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. *Lancet* **399**, 198–210 (2022). doi:10.1016/S0140-6736(21)01593-2
12. Neufeld, L. M. *u. a.* Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. *Lancet* **399**, 185–197 (2022). doi:10.1016/S0140-6736(21)01687-1
13. World Health Organization WHO. Meeting Report: Nurturing Human Capital along the Life Course: Investing in Early Childhood Development. (2013). Verfügbar unter:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87084/9789241505901_eng.pdf;jsessionid=278F0EFD5B22AEBEBE1903C65ABB548C?sequence=1.
14. Inchley, J., Currie, D. & et al. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. (2020).
15. Gesundheitsförderung Schweiz. Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Überprüfung und Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen. Arbeitspapier 45. (2018). Verfügbar unter:
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_045_GFCH_2018-11_-_Gesundes_Koerpergewicht_bei_Kindern_und_Jugendlichen.pdf.
16. World Health Organization WHO. Regionalbüro für Europa. Die Erklärung von Minsk. Der Lebensverlaufansatz im Kontext von Gesundheit 2020. Verfügbar unter:
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/289965/The-Minsk-Declaration-DE-rev1.pdf.
17. Ziegler, A. M. *u. a.* An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. *Front. Psychol.* **12**, (2021).
18. Bundesamt für Statistik BFS. Todesursachenstatistik. Sterblichkeit und deren Hauptursachen in der Schweiz, 2018. (2021). Verfügbar unter:
<https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/16644530/master>.
19. United Nations System Standing Committee on Nutrition. United Nations Decade of Action on Nutrition, 2016-2025. Verfügbar unter:
<https://www.unscn.org/en/topics/un-decade-of-action-on-nutrition#:~:text=The UN Decade of Action on Nutrition 2016-2025&text=>
20. World Health Organization WHO. Sustainable Development Goals (SDGs). SDG 3:

- Ensure healthy lives and promote wellbeing for all at all ages. (2017). Verfügbar unter: https://www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab_1.
21. Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK). Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017-2024. Verfügbar unter: <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/ncd-strategie/ncd-strategie.pdf.download.pdf/ncd-strategie.pdf>.
 22. World Health Organization WHO. Regional Office for Europe. Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in the WHO European Region. (2016). Verfügbar unter: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/346328/NCD-ActionPlan-GB.pdf.
 23. World Health Organization WHO. Regional Office for Europe. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014: observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative. Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329417>.
 24. Breda, J. u. a. Towards better nutrition in Europe: Evaluating progress and defining future directions. *Food Policy* **96**, 101887 (2020).
 25. Kelsey, M. M., Zaepfel, A., Bjornstad, P. & Nadeau, K. J. Age-related consequences of childhood obesity. *Gerontology* **60**, 222–228 (2014).
 26. Nader, P. R., O'Brien, M. & Houts, R. Identifying risk for obesity in early childhood. *Pediatrics* **118**, e594-601 (2006).
 27. Freedman, D. S. u. a. The relation of childhood BMI to adult adiposity: The Bogalusa heart study. *Pediatrics* **115**, 22–27 (2005).
 28. Reinehr, T. Long-term effects of adolescent obesity: time to act. *Nat Rev Endocrinol* **14**, 183–188 (2018).
 29. Swallen, K. C., Reither, E. N., Haas, S. A. & Meier, A. M. Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics* **115**, 340–347 (2005).
 30. Mustillo, S. u. a. Obesity and psychiatric disorder: Developmental trajectories. *Pediatrics* **111**, 851–859 (2003).
 31. Strauss, R. S. Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics* **105**, (2000).
 32. Gesundheitsförderung Schweiz. Vergleichendes Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Arbeitspapier 58. (2021). Verfügbar unter: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_058_GFCH_2021-09_-

_Vergleichendes_BMI-Monitoring.pdf.

33. Bundesamt für Gesundheit BAG, Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren GDK, Gesundheitsförderung Schweiz GFCH. Massnahmenplan 2021-2024 zur Nationalen Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017-2024. (2020). Verfügbar unter: https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/ncd-strategie/ncd-massnahmenplan-2021-2024.pdf.download.pdf/NCD_Massnahmenplan_2021-2024_DE.pdf.
34. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Geniessen und gesund bleiben. Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024. Verfügbar unter: https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CDCD4590EE41ED795B051FA278AE1D2.pdf.
35. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Aktionsplan der Schweizer Ernährungsstrategie. Verfügbar unter: <https://www.aktionsplanernaehrung.ch/>.
36. World Health Organization WHO. The extent, nature and effects of food promotion to children: a review of the evidence to December 2008. Verfügbar unter: https://www.who.int/dietphysicalactivity/Evidence_Update_2009.pdf.
37. Best-ReMaP Joint Action of the European Union. Healthy Food for a Healthy Future. Verfügbar unter: <https://bestremap.eu/>.
38. Potvin Kent, M., Pauzé, E., Roy, E. A., de Billy, N. & Czoli, C. Children and adolescents' exposure to food and beverage marketing in social media apps. *Pediatr. Obes.* **14**, (2019).
39. Boyland, E. J. *u. a.* Advertising as a cue to consume: a systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. *Am. J. Clin. Nutr.* **103**, 519–533 (2016).
40. Al-Jawaldeh, A. *u. a.* A new global policy framework for adolescent nutrition? *Lancet* **399**, 125–127 (2022).
41. World Health Organization WHO. Monitoring and restricting digital marketing of unhealthy products to children and adolescents. (2019). Verfügbar unter: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2019/monitoring-and-restricting-digital-marketing-of-unhealthy-products-to-children-and-adolescents-2019>.
42. Gesundheitsförderung Schweiz. Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen. Argumentarium. Arbeitspapier 53. (2021). Verfügbar unter: <https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/diverse->

themen/arbeitspapiere/Arbeitspapier_053_GFCH_2021_06_-_Gesundheit_foerdern_und_Krankheiten_vorbeugen.pdf.

43. Balthasar, A. & Studer, S. Evaluation der langfristigen Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz 2007-2018. (2018). Verfügbar unter: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/6-ueberuns/stiftung/auftrag-ziele/Evaluation_Strategie_GFCH_2007-2018.PDF.
44. FAO and WHO. Sustainable healthy diets – Guiding principles. (2019).
45. Willett, W. u. a. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* **393**, 447–492 (2019).
46. World Health Organization WHO. Regional Office for Europe. Healthy and Sustainable Diets. Key workstreams in the WHO European Region. Factsheet. (2021). Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340295/WHO-EURO-2021-2192-41947-57624-eng.pdf>.
47. Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten EDA. Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Verfügbar unter: <https://www.eda.admin.ch/agenda2030/de/home/agenda-2030/die-17-ziele-fuer-eine-nachhaltige-entwicklung.html>.
48. World Health Organization WHO. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. (2021). Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
49. Cavadini, C. u. a. Assessment of adolescent food habits in Switzerland. *Appetite* **32**, 97–106 (1999).
50. Meier, M., Berchtold, A., Akre, C., Michaud, P. A. & Surs, J. C. Who eats healthily? A population-based study among young Swiss residents. *Public Health Nutr.* **13**, 2068–2075 (2010).
51. Rohrmann, S. u. a. menuCH - wie ernährt sich die Schweiz? *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin* **1**, 20–22 (2020).
52. Chatelan, A. u. a. Major Differences in Diet across Three Linguistic Regions of Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. *Nutrients* **9**, 1163 (2017).
53. Chatelan, A., Gaillard, P., Kruseman, M. & Keller, A. Total, Added, and Free Sugar Consumption and Adherence to Guidelines in Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. *Nutrients* **11**, 1117 (2019).
54. Zuberbuehler, C. A. & Camenzind-Frey, E. Sind Snacks in aller Munde? Einblicke in die Schweizer Zwischenmahlzeiten. *Schweizer Ernährungsbulletin* 2021 (2021).

55. Sych, J. *u. a.* Intake of Processed Meat and Association with Sociodemographic and Lifestyle Factors in a Representative Sample of the Swiss Population. *Nutrients* **11**, 2556 (2019).
56. Steinbach, L. *u. a.* No-meat eaters are less likely to be overweight or obese, but take dietary supplements more often: Results from the Swiss National Nutrition survey menuCH. *Public Health Nutrition* **24**, 4156–4165 (2021).
57. Zimmermann, A., Nemecek, T. & Waldvogel, T. Umwelt- und ressourcenschonende Ernährung: Detaillierte Analyse für die Schweiz. *Agroscope Sci.* **55**, (2017).
58. Ernstoff, A. *u. a.* Towards Win–Win Policies for Healthy and Sustainable Diets in Switzerland. *Nutrients* **12**, 2745 (2020).
59. Frehner, A. *u. a.* How food choices link sociodemographic and lifestyle factors with sustainability impacts. *J. Clean. Prod.* **300**, 126896 (2021).
60. Delgrande Jordan, M. *u. a.* Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse. Résultats de l'étude «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps. (2020).
61. Inchley, J., Currie, D. & et al. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1: Key Findings. (2020).
62. Bundesamt für Gesundheit BAG. Monitoringsystem Sucht und NCD (MonAM). Früchte- und Gemüsekonsum (Alter: 15+). Verfügbar unter: https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/_130.
63. Jürkenbeck, K., Spiller, A. & Schulze, M. Climate change awareness of the young generation and its impact on their diet. *Clean. Responsible Consum.* **3**, 100041 (2021).
64. Pudiel, V. Verhältnisprävention muss Verhaltensprävention ergänzen. *Ernährungs-Umschau* **53**, 95–98 (2006).
65. National Institute for Health and Care Excellence NICE. Behaviour change: general approaches. Public health guideline PH6. (2007). Verfügbar unter: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph6/resources/behaviour-change-general-approaches-pdf-55457515717>.
66. Rosenbrock, R. & Michel, C. Primäre Prävention: Bausteine für eine systematische Gesundheitssicherung. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2007.
67. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG. Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie. (2017). Verfügbar unter: https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CDCD4590EE4

1ED7B2A44328BC6CE640.pdf.

68. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Schweizer Lebensmittelpyramide. Hintergrundinformationen. (2011). Verfügbar unter: <https://www.sge-ssn.ch/media/Hintergrundinformationen-LMP.pdf>.
69. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Ergänzende Empfehlungen für Jugendliche. Hintergrundinformationen zum Zusatzblatt. (2009). Verfügbar unter: https://www.sge-ssn.ch/media/Hintergrundinformationen_Jugendliche.pdf.
70. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Lebensmittelpyramide mit ergänzenden Empfehlungen für Jugendliche. Verfügbar unter: https://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_basic_D_2014_1.pdf.
71. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Der optimale Teller. (2020). Verfügbar unter: https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller.pdf.
72. Pinck, G., Conrad Zschaber, C. & Pannatier, G. Förderung und Verbreitung einer gesundheitsfördernden Ernährung und Betreuung in Tagesstrukturen für Schüler/-innen. Eine nationale Übersicht über die Organisation der betreuten Mittagstische in Tagesstrukturen für Schüler/-innen (obligatorische Schulzeit). (2017). Verfügbar unter: https://www.radix.ch/media/hbiepcgi/bericht_mittagstisch_tagesstrukturen_final.pdf.
73. Bieler, S. Ernährung von Jugendlichen – Was macht das Ausland? Ein Überblick auf Basis einer Internetrecherche (unveröffentlichter Bericht). (2021).