



Informationen zu Projekten der SGE im Rahmen der Schweizer Ernährungsstrategie

27. November 2023, Esther Jost, Leiterin SGE

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Projekte der SGE mit Bezug zur Schweizer Ernährungsstrategie

- Die SGE in Kürze
- Die Basis der Zusammenarbeit zwischen BLV und SGE
- Ausgewählte Resultate und Projekte
- Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene
- Ausblick 2024

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Die Schwerpunkte der SGE



Vernetzung

- Pflege von Partnerschaften wie mit BLV – GFCH
- Austausch mit Mitgliedern
- Fachtagung
- Anlässe – Webinare für Multiplikatorengruppen

Projektumsetzung

- Ernährung 60+
- Interaktives Forum für Ernährung im Alter – Online lecture Series
- Uf eignede Beii!

Schweizer Ernährungs-empfehlungen

- Bekanntmachung der Schweizer Referenzwerte und der Schweizer Ernährungs-empfehlungen für Erwachsene

Pflege der Schweizer Nährwertdatenbank

- Im Auftrag des BLV wird die Datenbank laufend aktualisiert und erweitert

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Die Ziele der SGE – Basis der Zusammenarbeit

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE verfolgt laut Statuten folgende Ziele:

- **Wissenschaftsbasierte, fachlich und politisch unabhängige Ernährungsinformationen auf Basis der Schweizer Ernährungsempfehlungen des Bundes für die Praxis bereitstellen und verbreiten.**
- Mit nationalen, kantonalen, kommunalen und privaten Akteuren kooperieren und ausgewogene Ernährung verschiedenen Bevölkerungsgruppen vermitteln.
- Verhältnisse fördern, die eine ausgewogene Ernährung ermöglichen.

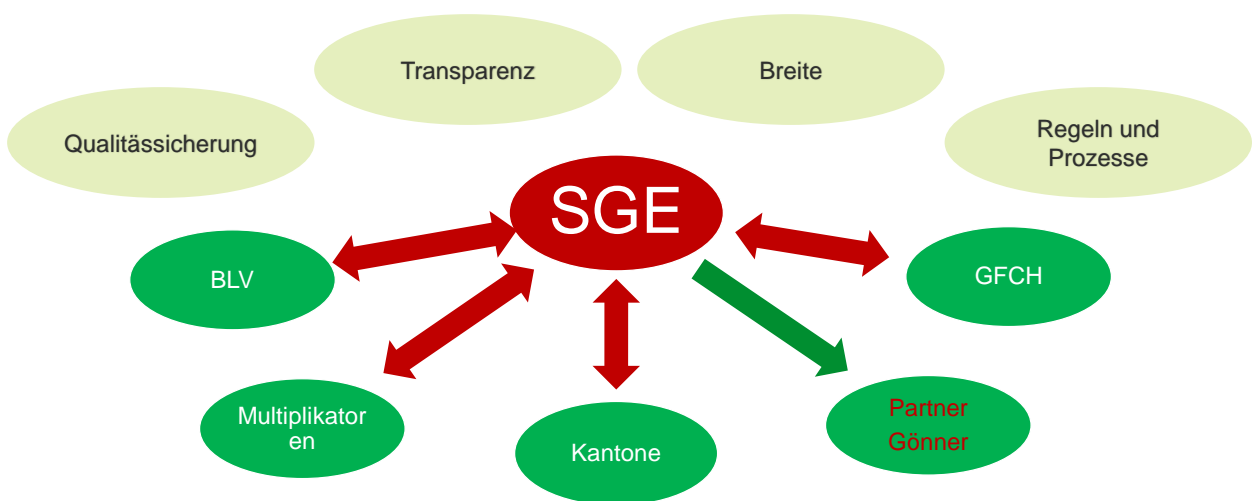
Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Die Rolle der SGE

- Qualitätssicherung, Positionierung und Umsetzung der Schweizer Ernährungsempfehlungen
- Weiterbildung und Vernetzung für Multiplikatoren wie Lehrpersonen (Hauswirtschaft etc.), Mütter-Väterberatung, Hausärzte, Projektleitende/- anbietende etc.
- Zielgruppengerechte Umsetzung der Schweizer Ernährungsempfehlungen im Rahmen von Projekten
- Neutrale Anlaufstelle für Ernährungsinformationen, ergänzend zum BLV und je nach finanziellen Möglichkeiten

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Fachlich und politisch unabhängige Fachgesellschaft



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Schweizer Ernährungsstrategie – Information und Bildung



- Wer gut informiert ist und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit versteht, kann Lebensmittel bewusst wählen und sich abwechslungsreich, ausgewogen und genussvoll ernähren. Aufklärung und Sensibilisierung spielen deshalb eine zentrale Rolle. Die Bevölkerung benötigt alters- und bedarfsgerechte Informationen über die Ernährung und über die Voraussetzungen eines gesundheitsfördernden Lebensstils.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Schweizer Ernährungsstrategie Information und Bildung 1



Online-Information zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (www.kinderandentisch.ch)

Das BLV hat in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachorganisationen Ernährungsempfehlungen für das Säuglings- und Kleinkindesalter erarbeitet. Sie enthält detaillierte Informationen Thema sowie Rezepte, und u.a. Tipps für Fingerfood oder zur Zubereitung der Babyflasche.

Ernährung 60 plus

Das Projekt hat zum Ziel, eine ausgewogene und genussvolle Ernährung bei über 60-Jährigen zu fördern. Im Sinne der Chancengleichheit stehen insbesondere vulnerable Bevölkerungsgruppen im Fokus.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Schweizer Ernährungsstrategie Information und Bildung 2



sgf Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

S. 17/29

Optimierung der Ernährungsbildung in Schule und Unterricht

- Es wurden Unterrichtsvorschläge zur Ernährungsscheibe für Zyklus 1 und 2 erarbeitet. Für Zyklus 1, 2, 3 und Sekundarstufe II wurde ein online Themendossier Ernährung erstellt.

Impuls 3: Regelmässig essen



Zu erreichende Kompetenzen

- ▶ SuS begreifen, weshalb unser Körper Energie in Form von Nahrung braucht.
- ▶ Sie unterscheiden zwischen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Sie kennen geeignete Snacks für Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Sie wissen, weshalb ein ausgewogenes Frühstück und /oder ein gesunder Znüni zentral ist.

Lehrplanbezug

- NMG 1.3:** SuS können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- ▶ d: SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben
 - ▶ e: SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide).

NMG 3.2: SuS können die Bedeutung von Energie und Energieumwandlungen im Alltag erkennen, beschreiben und reflektiert handeln.

- ▶ c: SuS können verschiedene Energieformen (z.B. Bewegungs-, Lage-, elektrische, thermische, **chemische Energie**) benennen und bestimmten Energieträgern oder Anwendungen im Alltag zuordnen (z.B. Wind, Wasser, Sonnenstrahlung, Holz, Erdöl, **Nahrung**).

NMG 9.1: SuS können Zeitbegriffe aufbauen und korrekt verwenden, Zeit als Konzept verstehen und nutzen sowie den Zeitstrahl anwenden.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Aktualisierung der Schweizer Ernährungsempfehlungen



- BLV und SGE sind gemeinsame Herausgeber der Schweizer Lebensmittelpyramide
- BLV hat Lead bei der Aktualisierung, SGE begleitet die Arbeiten fachlich
- Beratung bei der öffentlichen Ausschreibung
- Erarbeitung von Grundlagen für das statistische Modell
- Organisation und Moderation von Fokusgruppengesprächen
- Erarbeitung eines Textes zu den neuen Empfehlungen

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Kommunikation 2024 zu den neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen

Montag, 3. Juni 2024 – Mitgliederversammlung der SGE mit anschliessendem Roundtable zu den neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene in Zusammenarbeit mit dem BLV

Freitag, 13. September 2024 – Neue Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene in Zusammenarbeit mit dem BLV



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

«Uf eignede Beii»

Innovationsprojekt zur Sensibilisierung junger Erwachsener für eine ausgewogene Ernährung.

Zielgruppe:

- 18- bis 25-Jährige
- selbständig wohnend (alleine, WG)
- wenig Kocherfahrung und –interesse



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

«Uf eigede Beii» Fokusgruppen

Medium: Instagram/tiktok, bevorzugt Videos

Inhalt:

- Gesellschaftlicher Druck in Bezug auf Ernährung spürbar: Was soll gegessen werden?
- Verunsicherung: Was ist gesund?
- Bewusstsein für Nachhaltigkeitsthemen (Regionalität/Saisonalität, tierische/pflanzliche Produkte)
- Knappes Budget
 - Beeinflusst Kaufentscheide
 - Mittagsverpflegung wird in Schule/Uni/Lehrbetrieb mitgenommen

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

«Uf eigede Beii» wird @pfannefertig



Ab März – Ende Mai 2024 regelmässige Posts auf dem Instagramkanal @pfannefertig

Rezeptvideos

Statischer Content mit Basis-Informationen zur Haltbarkeit, Menüzusammenstellung, Vorratshaltung, Lebensmittelwahl,...

Immer mitgedacht: Budget, Healthy Body Image, Lebenswelt der Zielgruppe

Geplant für die zweite Jahreshälfte:

Materialien zur Vertiefung für Multiplikatoren

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Ihre Kontaktperson

Esther Jost
Leiterin SGE
e.jost@sge-ssn.ch



Wissen, was essen. sge-ssn.ch