

Essen gut, alles gut?



Die nationale Studie zur
Jugendernährung bringt die
Fakten auf den Tisch.

menuCH
KIDS

Dieser Flyer ist für die Kinder und Jugendlichen, die für die nationale Studie «menuCH-Kids» ausgewählt wurden. Hier erklären wir, um was es geht und wie du mitmachen kannst. Sind Sie eine erwachsene Person aus demselben Haushalt, dürfen Sie diesen Flyer natürlich auch lesen

UND BEI BEDARF IHREM KIND VORLESEN.



Warum braucht es menuCH-Kids?

Jeder von uns ernährt sich anders – je nach individuellen Vorlieben, familiären Gewohnheiten und der regionalen Kultur. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen verändert sich die Ernährung im Laufe ihrer Entwicklung und beeinflusst das Wohlbefinden bis ins Erwachsenenalter stark.

Mit menuCH-Kids wollen wir herausfinden, was die Kinder und Jugendlichen in der Schweiz heutzutage tatsächlich essen und trinken, und welche Auswirkungen dies auf ihre Gesundheit hat. Die gewonnenen Erkenntnisse werden die Forschung im Bereich Lebensmittel und Ernährung weiterbringen und der Gesundheit von uns allen dienen.

Weshalb ist deine Teilnahme wichtig?

Je mehr Kinder und Jugendliche an der Studie teilnehmen, desto aussagekräftiger sind die Ergebnisse. Deine Teilnahme hilft, wichtige Projekte für das Wohlbefinden der Menschen in der ganzen Schweiz umzusetzen.

Wie läuft menuCH-Kids ab?

Zu Hause

1. Wenn dich die Teilnahme an der Ernährungserhebung interessiert, kontaktiere uns. Wir rufen dich dann an, erklären dir die Studie ausführlich und beantworten deine Fragen.
2. Entscheidest du dich für die Teilnahme, füllst du einen Fragebogen zu deinen Ernährungsgewohnheiten und ein eintägiges Ernährungstagebuch aus.

Termin 1

 **IM STUDIENZENTRUM IN DEINER NÄHE**

3. An einem vereinbarten Termin in einem Studienzentrum in deiner Nähe fragen wir dich, was du am Vortag gegessen und getrunken hast. Wir nehmen verschiedene Körpermasse, messen deinen Blutdruck, analysieren deinen Urin und – falls von dir gewünscht – auch dein Blut.

Termin 2

 **AM TELEFON**

4. Zwei bis drei Wochen nach dem Besuch im Zentrum rufen wir dich an und fragen noch einmal, was du am Vortag gegessen und getrunken hast.
5. Nach Abschluss der Studie erhältst du persönliche Ergebnisse und 80 Franken in Form von Geschenkgutscheinen. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir eine Woche REKA-Ferien für die ganze Familie und 10 Familientageskarten für einen Freizeitpark.

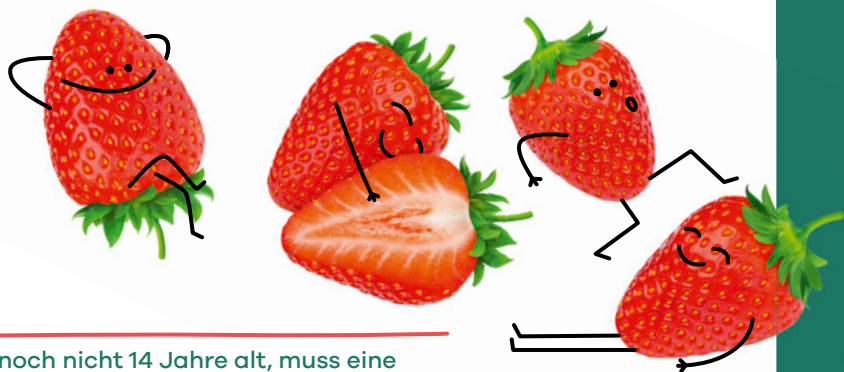
Wer kann mitmachen?

Du wurdest nach dem Zufallsprinzip aus dem Stichprobenregister des Bundesamts für Statistik ausgewählt. Deine Teilnahme an menuCH-Kids ist komplett freiwillig und kostenlos. Deine Daten werden jederzeit streng vertraulich behandelt.

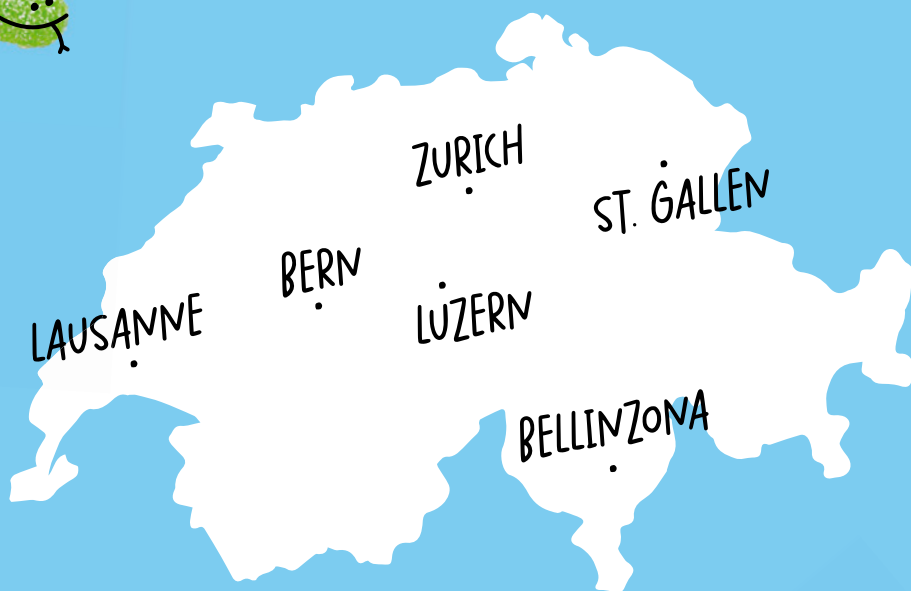
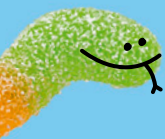
Wenn du mitmachen möchtest, gehe folgende Checkliste durch:

- ☐ Du bist zwischen 6 und 17 Jahre alt und wohnst in der Schweiz
- ☐ Du und deine erziehungsberechtigte Person können Deutsch, Französisch oder Italienisch sprechen und lesen
- ☐ Es liegt bei dir keine schwere chronische Krankheit vor, kein kürzlicher oder aktueller Spitalaufenthalt und keine Schwangerschaft (oder Stillzeit)
- ☐ Es ist dir möglich, zu deinem Termin in eines der beteiligten Zentren zu kommen
- ☐ Du und deine erziehungsberechtigte Person seid damit einverstanden, über zufällige Entdeckungen, die allenfalls während der Studie gemacht werden, informiert zu werden

Um an der Studie teilnehmen zu können, musst du alle Punkte mit Ja beantworten können.



Bist du noch nicht 14 Jahre alt, muss eine erziehungsberechtigte Person mit deiner Teilnahme einverstanden sein und dich begleiten.



Wo findet menuCH-Kids statt?

Die Studie wird in folgenden Zentren durchgeführt: Unisanté Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit des Kantons Waadt, Inselspital Bern, Universität Zürich, Regionalspital Bellinzona, Ostschweizer Kinderspital St. Gallen und Kinderspital Luzern.

Wie kannst du dich informieren?

Mehr Informationen zu menuCH-Kids und zum genauen Ablauf der Studie findest du auf der Webseite blv.admin.ch/menuch-kids-de



Wie kannst du uns kontaktieren?

Wenn du Fragen hast oder dich direkt anmelden möchtest, kontaktiere uns mit einer der folgenden Möglichkeiten:

A Vereinbare über das Kontaktformular auf der Webseite einen Termin für einen Anruf von uns. Benutze dazu deinen Benutzernamen und das Passwort aus dem Einladungsschreiben.

B Rufe unsere gratis Telefon-Hotline an:
→ **0800 831 832**
Montag - Freitag von
8.30 bis 11.30 Uhr, 13.30 bis 16.30 Uhr, 18.00 bis 20.00 Uhr,
oder Samstag von 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

C Oder schreibe uns eine E-mail an menuch-kids@link.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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