

Tipps&Trends

Kinder

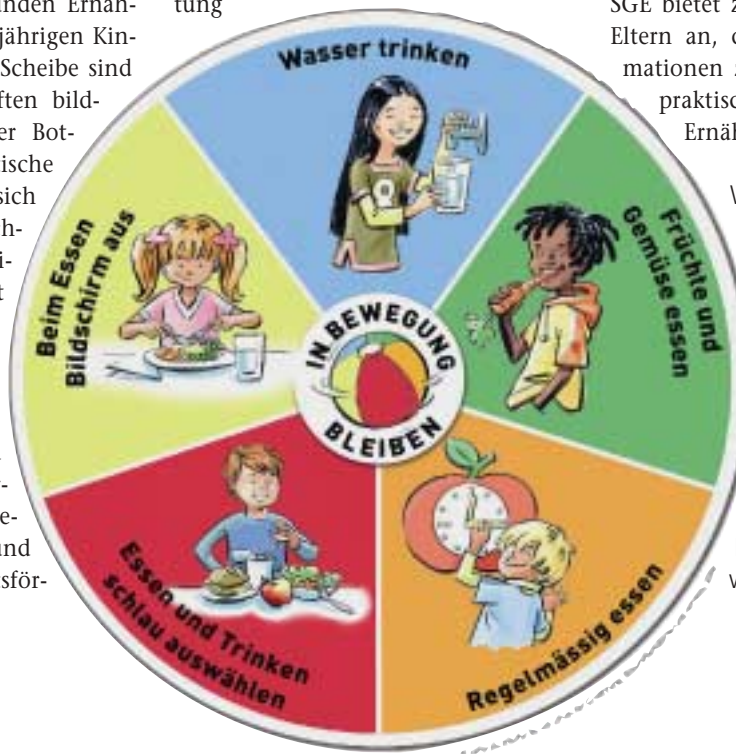
Rundum gesund essen

Die neue Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von fünf- bis zwölfjährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften bildlich dargestellt. Zu jeder Botschaft wurden zwei praktische Tipps formuliert, welche sich direkt an die Kinder richten. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern.

Die Ernährungsscheibe mit Begleittext steht unter www.sge-ssn.ch kostenlos zur Verfügung und kann als Bildmaterial verwendet werden. Herausgeberinnen sind die SGE und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

Als bildliches Hilfsmittel kann die Ernährungsscheibe in der Ernährungserziehung, -information und -beratung

eingesetzt werden, um die Grundprinzipien eines gesunden Ess- und Trinkverhaltens zu veranschaulichen. Die SGE bietet zudem einen Ratgeber für Eltern an, der weiterführende Informationen zur Kinderernährung und praktische Tipps rund um die Ernährungsscheibe enthält.



Weitere Informationen und Broschüre erhältlich bei:
Schweiz. Gesellschaft für Ernährung
Effingerstrasse 2
Postfach 8333
3001 Bern
Tel. 031-385 00 00
E-Mail: info@sge-ssn.ch
Internet: www.sge-ssn.ch

Broschüre

Rheuma und Ernährung

Entzündliche Rheumaerkrankungen, Arthrose, Fibromyalgie, Osteoporose und Gicht. Jedes dieser Erkrankungsbilder kann mit entsprechender Ernährung positiv beeinflusst werden. Bei Osteoporose beispielsweise gilt es, die Menüs besonders kalziumreich einzuplanen, oder bei Gicht auf fettreiche Kost zu verzichten. Die neue Ernährungsbroschüre der Rheumaliga enthält nicht nur krankheitsspezifische Tipps, sondern legt ganz allgemein die Grundpfeiler einer gesunden Ernährung bei Rheuma dar. Empfohlen wird beispielsweise, tierische Eiweisse gezielt auszuwählen, dafür auch Fisch zu essen und auf hochwertige pflanzliche Öle zu setzen. Ein Wochenmenüplan, 18 Rezepte und eine

Nahrungsmitteltabelle bezüglich Fettsäuregehalt helfen, die Tipps konkret umzusetzen. Weiter thematisiert werden Heilpflanzen, die bei Rheuma besonders zu empfehlen sind, Nahrungsergänzungen und Fastenkuren.

Broschüre: «Ernährung». Rheumaliga. 2008. Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Fr. 12.–.

Bestelladresse:
Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel. 044-487 40 10
E-Mail: info@rheumaliga.ch

