

Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz

Die meisten Arbeitnehmenden verbringen mindestens acht Stunden am Tag am Arbeitsplatz, und oft ist der Alltag hektisch! Viele arbeiten in sitzenden Tätigkeiten, und es ist nicht immer möglich, ausgewogen zu essen. Die Grundlage jedes Unternehmens sind gesunde und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Gerade hier spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Verantwortung für das Thema liegt bei jedem von uns, doch mit strukturellen Massnahmen wie zum Beispiel ausgewogenen Menüs im Personalrestaurant leistet das Unternehmen einen wesentlichen Beitrag für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die SGE unterstützt Firmen auf vielfältige Weise, sei es zum Beispiel im Rahmen von Konzepten und Kampagnen, bei Workshops und Vorträgen oder fachlich in der Gemeinschaftsgastronomie. Ergänzt wird das Paket durch die Integration der ausgewogenen Ernährung im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), der Verankerung von BGM im Leitbild und durch die Unterstützung bei der Wirkungsmessung.

www.sge-ssn.ch/media/Ausgewogene-Ernaehrung-am-Arbeitsplatz.pdf

Um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter spielerisch und interaktiv für dieses Thema sensibilisieren zu können, bietet die SGE auf ihrer Internetseite viele Tests und Spiele in deutscher und französischer Sprache:
www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/mein-gewicht/

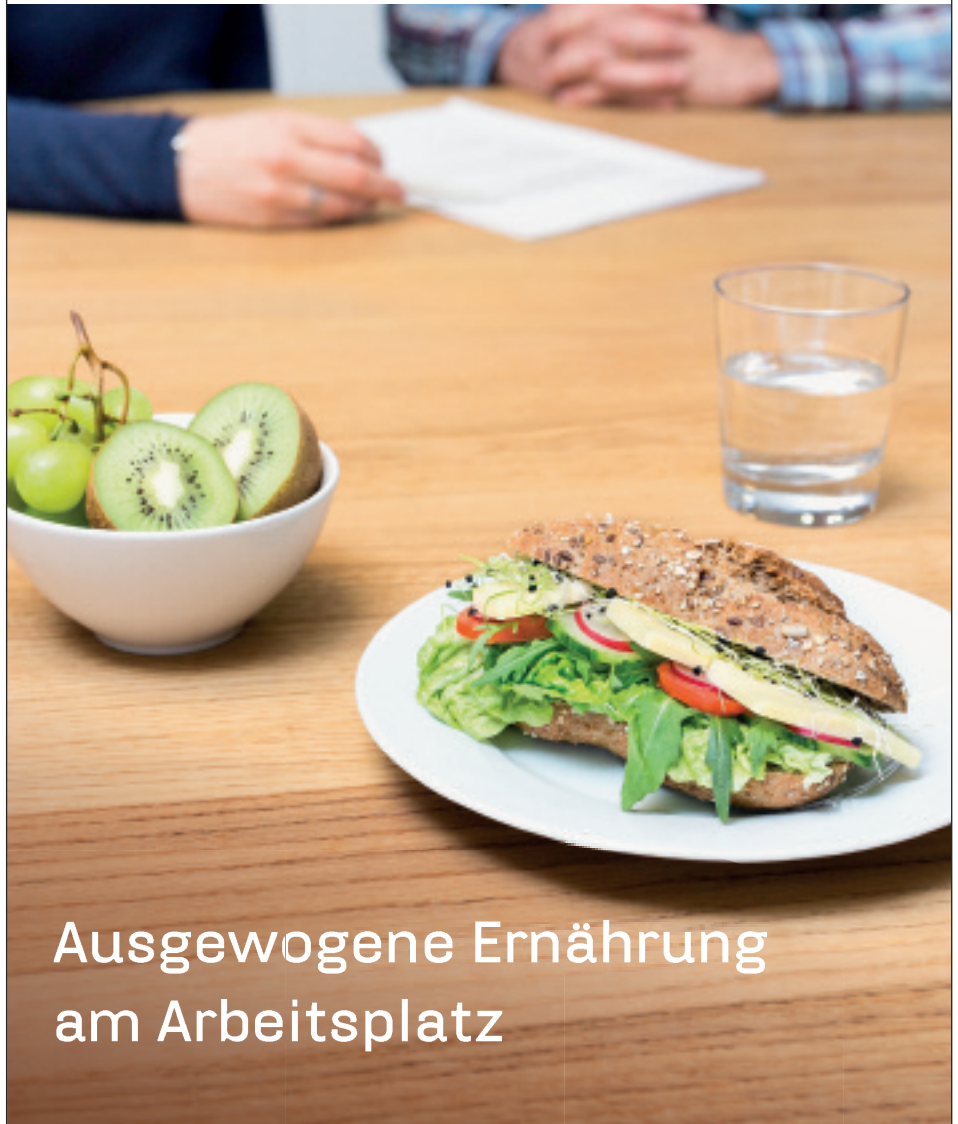
Haben Sie oder Ihre Mitarbeitenden Fragen zur Ernährung?

nutrinfo steht Ihnen gerne zur Verfügung.

 nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 21 385 00 38 | nutrinfo@dsge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. sge-ssn.ch



Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz



Swiss FoodQuiz

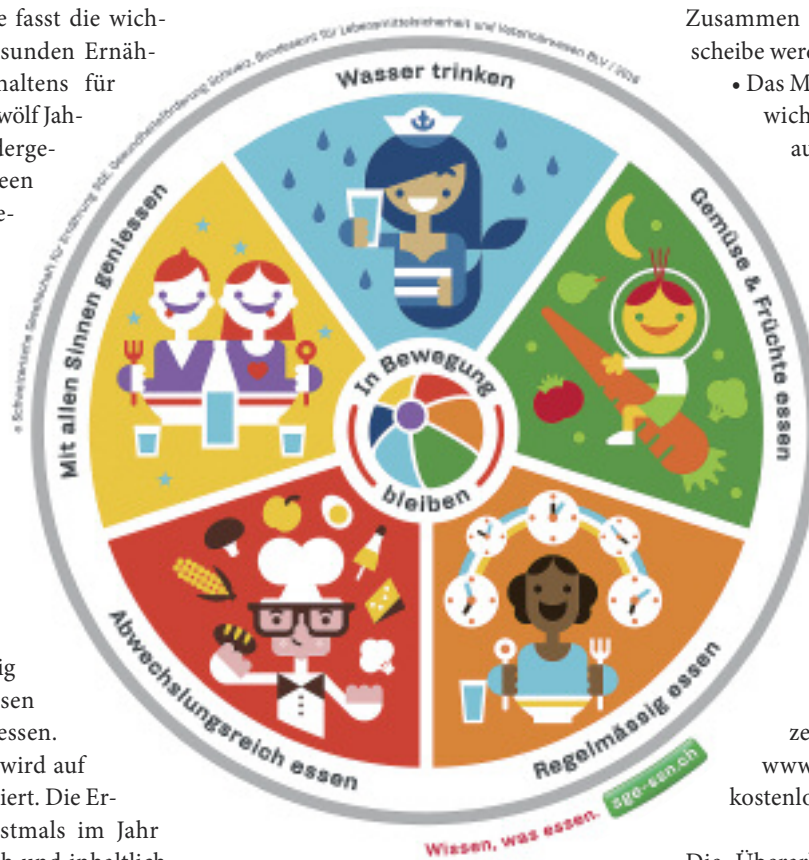
«Make the healthy choice the easy choice» – dafür setzt sich die SGE ein. Eine Voraussetzung für die gesunde Wahl ist, dass alle «wissen, was essen»: Und genau hier setzt das Swiss Food Quiz an. Es wurde vom Auto-ID Labs der ETH Zürich und der HSG St. Gallen mit fachlicher Unterstützung der SGE entwickelt.

Die App ist im Android-Store gratis erhältlich. Die SGE engagierte sich auf verschiedenen Ebenen, um Konsumenten bei der gesunden Lebensmittelwahl zu unterstützen. Sie ist an mehrjährigen Projekten beteiligt, die zu mehr Transparenz und Orientierung beim Kaufentscheid beitragen.

Die neue Schweizer Ernährungsscheibe: Für Kinder läuft's rund!

Die neue Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens für Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren zusammen. Neben kindgerechten und praktischen Ideen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken enthält sie Tipps zur Bewegung. Als bildliches Hilfsmittel kann sie in der Ernährungsbildung, -information und -beratung eingesetzt werden.

Die neue Schweizer Ernährungsscheibe veranschaulicht die wichtigsten Ernährungsbotschaften anhand von fünf Illustrationen: Wasser trinken, Gemüse und Früchte essen, regelmässig essen, abwechslungsreich essen und mit allen Sinnen geniessen. Auch das Thema Bewegung wird auf der Ernährungsscheibe illustriert. Die Ernährungsscheibe, welche erstmals im Jahr 2008 erschien, wurde grafisch und inhaltlich komplett überarbeitet. Die Überarbeitung wurde in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Pädagogik und Prävention realisiert. Die in der Ernährungsscheibe veranschaulichten Botschaften sind für Kinder zwischen vier und



zwölf Jahren bestimmt. Die Ernährungsscheibe kann sowohl in Familien als auch im schulischen Bereich im Rahmen der Ernährungsinformation und Ernährungsberatung als bildliches Hilfsmittel eingesetzt werden.

Zusammen mit der Schweizer Ernährungsscheibe werden folgende Dokumente lanciert:

- Das Merkblatt zeigt kurz und bündig die wichtigsten Aspekte der Botschaften auf. Es richtet sich gleichzeitig an Kinder und Erwachsene (Eltern und Bezugspersonen) und steht in zehn Sprachen zur Verfügung.
- Die Broschüre bietet ausführlichere Informationen und praktische Tipps sowie Verweise auf nützliche Links. Sie richtet sich an Erwachsene (Eltern und Bezugspersonen) und ist in drei Landessprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch) erhältlich.

Sowohl das Merkblatt als auch die Broschüre der neuen Schweizer Ernährungsscheibe stehen unter www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe kostenlos zum Download bereit.

Die Überarbeitung der Ernährungsscheibe wurde von Gesundheitsförderung Schweiz und vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) unterstützt.

Eine neue Präsidentin für die SGE

Die Mitgliederversammlung 2016 hat Frau Dr. Isabelle Herter-Aeberli zur neuen Präsidentin der SGE gewählt. Isabelle Herter-Aeberli hat im Jahr 2003 das Studium der Lebensmittelwissenschaften an der ETH Zürich abgeschlossen. Anschliessend doktorierte sie am Labor für Humanernährung (ETH Zürich) und befasste sich mit der Problematik des kindlichen Übergewichts. Auf ein Postdoc am Unispital Zürich zum Einfluss verschiedener Zuckerarten auf den menschlichen Stoffwechsel folgte ein Forschungsaufenthalt in Bangalore, Indien. Zurzeit ist sie Oberassistentin am



Labor für Humanernährung der ETH Zürich. Als bisheriges Vorstandsmitglied ist sie mit dem Innenleben der SGE bestens vertraut. Mit dieser Wahl endet die Vorstandstätigkeit des bisherigen Präsidenten Dr. Ulrich K. Moser. Als langjähriges Vorstandsmitglied und als Vizepräsident respektive Präsident der SGE hat er die Geschicke unseres Vereins wesentlich mitgeprägt und die Geschäftsstelle immer unterstützt. Ihm gebührt für seine wohlwollende, menschliche und engagierte Arbeit grosser Dank! Wir wünschen ihm weiterhin alles Gute und viel Spannendes.

Die Mitgliederversammlung konnte am Institute of Evolutionary Medicine (IEM) an der Uni Irchel in Zürich durchgeführt werden. Der Austausch über Ernährungsverhalten und seine Folgen einst und jetzt gab einen äusserst spannenden und eindrucklichen Einblick in die Forschungsarbeit des Instituts. Wir danken dem Institut ganz herzlich für die Gastfreundschaft und den ZFV-Unternehmungen für das grosszügige Sponsoring des ausgezeichneten Mittagessens!