

Empfehlungen zur gesunden und genussvollen Kinderernährung

Die Ernährungsscheibe für Kinder

In der Ernährungsberatung und -information hat sich die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE etabliert. Sie vermittelt leicht verständlich die Grundprinzipien einer gesunden Ernährung für Erwachsene. Aber welche Empfehlungen gelten für Kinder?

Seit diesem Frühjahr gibt es nun auch ein bildliches Hilfsmittel für die Ernährungserziehung von Kindern: die Ernährungsscheibe der SGE für Kinder. Sie zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften bildlich dargestellt. Zu jeder Botschaft wurden zwei prakti-

sche Tipps formuliert, die sich direkt an Kinder richten. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern. Ein elektronisches Merkblatt zur Ernährungsscheibe steht unter www.sge-ssn.ch kostenlos zur Verfügung. Die Ernährungsscheibe wurde von der SGE in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt.



Ratgeber für Eltern: «Ernährung von Schulkindern»

Weiterführende Informationen zur Ernährungsscheibe sind im Ratgeber «Ernährung von Schulkindern» zu finden, der von der SGE herausgegeben wurde.

Das Buch richtet sich vorwiegend an Eltern von 5- bis 12-jährigen Kindern, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen. Darüber hinaus bietet es aber auch allen anderen, die sich mit der Ernährung von Kindern beschäftigen, wertvolle Unter-

stützung. Neben den Grundlagen zur Kinderernährung enthält es zahlreiche Tipps, wie sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen lässt und wie diese auch Kindern schmackhaft gemacht werden kann.



Buchtitel: Ernährung von Schulkindern
Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, schulverlag blmv AG, Bern
Autorin: M. Cremer, **Co-Autor:** J. Laimbacher
 Buch im Format 14,8 x 21 cm, vierfarbig, illustriert, 90 Seiten, 1. Auflage 2008.
Preis: Fr. 11.– (SGE-Mitglieder), Fr. 22.– (Nichtmitglieder), zzgl. Versandkosten

Bestellung:
 SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen
 Tel. 031-919 13 06, Fax 031-919 13 14
 E-Mail: shop@sge-ssn.ch
 Internet: www.sge-ssn.ch

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Società Svizzera di Nutrizione
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
 Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für gesundes Essen und Trinken

Geschäftsstelle
 Postfach 8333, 3001 Bern
 Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05
 E-Mail: info@sge-ssn.ch, Internet: www.sge-ssn.ch

Nutrinfo® Informationsdienst für Ernährungsfragen
 Tel. 031-385 00 08
 (Montag bis Freitag 8.30–12.00h)
 E-Mail deutsch: nutrinfo-d@sge-ssn.ch
 E-Mail französisch: nutrinfo-f@sge-ssn.ch
 Internet: www.nutrinfo.ch