

Weiterbildung für Kindergartenlehrpersonen: «Gesunde Ernährung im Kindergarten»

Die Weiterbildung für Kindergartenlehrpersonen wurde bereits zum dritten Mal im Rahmen des Projekts Purzelbaum durchgeführt. Die SGE bietet diese jedoch auch losgelöst von Purzelbaum an.

Ursprünglich für Spielgruppenleiterinnen entwickelt, wurde im Jahr 2010 die Weiterbildung auf das Setting Kindergarten erweitert und angepasst. Am 23. März 2011 fand so in Zusammenarbeit mit dem Projekt Purzelbaum bereits die dritte erfolgreiche Weiterbildung für Kindergartenlehrpersonen statt. Die SGE bietet diese Weiterbildung auch losge-

löst vom Projekt Purzelbaum an. So haben interessierte Kindergärten und Schulen die Möglichkeit, dieses Angebot zu nutzen, auch wenn sie nicht beim Projekt Purzelbaum mitmachen. Zudem können konkrete Wünsche von Kindergärten und Schulen berücksichtigt werden, damit ein massgeschneidertes Paket zusammengestellt werden kann.

Vorteile der Weiterbildung:

- Die Weiterbildungen werden von qualifizierten Ernährungsfachpersonen durchgeführt, die zudem eine didaktische Ausbildung besitzen bzw. selber Lehrpersonen sind.

- Die Informationen und der Aufbau basieren auf den fünf Botschaften der Ernährungsscheibe. Zur Ernährungsscheibe der SGE gehören Unterrichtsmaterialien für alle Schulstufen, welche von Lehrpersonen entwickelt wurden und gratis auf www.sge-ssn.ch heruntergeladen werden können.
- Zur Ernährungsscheibe besteht ausserdem ein Merkblatt in 10 verschiedenen Sprachen, welches zum Beispiel bei der Elternarbeit eingesetzt werden kann.

Ziele der Weiterbildung:

Die TeilnehmerInnen...

- ... kennen die Botschaften der Ernährungsscheibe.
- ... können (Lern-)Situationen für Kinder schaffen.
- ... können gegenüber Eltern argumentieren.
- ... leben gesundes Ess- und Trinkverhalten vor und praktizieren es.
- ... weitere/andere nach Absprache mit Interessenten.

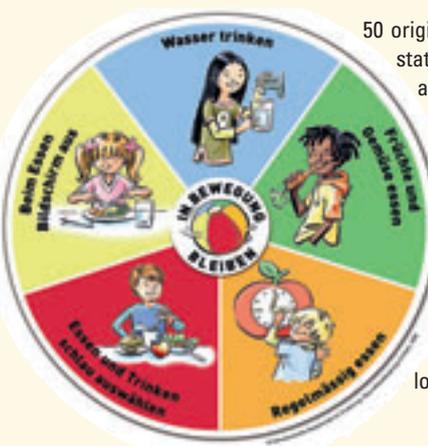
Marion Wäfler Gassmann

Weitere Informationen zu den Unterlagen im Schulbereich: www.sge-ssn.ch -> Für Schulen

Kontakt für Fragen:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Marion Wäfler
Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333
3001 Bern
Tel. 031-385 00 06
E-Mail: m.waefler@sge-ssn.ch

Lehrmittel für Kindergarten, Unter- und Mittelstufe: «Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder»



50 originelle Ideen für den Einzel-, Gruppen- und Werkstattunterricht wecken im Unterricht die Freude am ausgewogenen Essen und Trinken. Das Lehrmittel der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung wurde von Ernährungsfachpersonen, Lehrerinnen und Lehrern sowie Kindergartenlehrpersonen entwickelt und in Schulen getestet. Es besteht aus praktischen Übungen, lustvoll gestalteten Arbeitsblätter, fächerübergreifenden Aufgaben, konkreten Zielen und Kompetenzen, Hintergrundinformationen zur Ernährung und methodisch didaktischen Hinweisen. Gratisdownload unter: www.sge-ssn.ch/lehrmittel

Caroline Bernet

Die SGE hat ein Znüni-Zvieri-Blatt!



Das gesunde Znüni und Zvieri

- Ein gutes Znüni oder Zvieri sollte...
 - aus ausgewogenen Zutaten bestehen
 - leicht zu kauen und zu schlucken sein
 - nicht zu süß, zu fettig oder zu salzig sein
 - keine künstlichen Zusatzstoffe enthalten
- **Wichtiges Merkmal:** Es sollte nicht zu viel Zucker, Fett oder Salz enthalten.
- **Tipps für die Zubereitung:**
 - Die Zubereitung sollte Spaß machen und leicht zu realisieren sein.
 - Die Zutaten sollten frisch und hochwertig sein.
 - Die Zubereitung sollte nicht zu kompliziert sein.
 - Die Zubereitung sollte nicht zu lang dauern.
 - Die Zubereitung sollte nicht zu teuer sein.
- **Wichtige Zutaten:**
 - Getreide
 - Obst
 - Gemüse
 - Milchprodukte
 - Eiweiss

Das vielerorts eingesetzte Znüniblatt von Suisse Balance* wurde zusammen mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung überarbeitet.

Vorabklärungen ergaben, dass in der Praxis bereits viele Znüniblätter von unterschiedlichen Organisationen eingesetzt werden. Daher zeichnete sich für die SGE ab, mit einer Organisation zusammenzuarbeiten, bei der die Möglichkeit bestand, sich auf ein bestehendes, bereits erprobtes Znüniblatt zu beziehen und gemeinsam inhaltliche und gestalterische Anpassungen vorzunehmen.

Das Znüni-Zvieri-Blatt entstand im Rahmen des von Suisse Balance unterstützten Projektes Tacco&Flip der Gesundheitsförderung Basel-land und wurde über mehrere Jahre im Kindergarten und auf der Primarschulstufe erprobt. Die Zusammenarbeit zwischen Suisse Balance und der Schweizerischen Gesellschaft für Er-

nahrung erwies sich für beide Seiten als besonders wertvoll, da so ein erprobtes und erfolgreiches Produkt optimiert und nun weiter verbreitet werden kann.

Auf den ersten Blick hat sich am Znüni-Zvieri-Blatt bewusst nicht viel geändert. Das Hilfsmittel soll weiterhin erkennbar sein bei den Personen, die bereits damit arbeiten. Auf den zweiten Blick wird man feststellen, dass die Reihenfolge der Bilder geändert hat. So stehen am Anfang neu die Getränke, gefolgt von den Früchten, dem Gemüse, den Getreideprodukten und Nüssen.

Auf der zweiten Seite sind die Änderungen offensichtlicher. Die Infoseite enthält weniger Text und dafür die drei Grundsätze, welche die SGE in ihrem Znüni-Zvieri-Blatt integriert haben wollte.

Grundsatz 1: Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten optimal.

Grundsatz 2: Zwischenmahlzeiten enthalten immer Wasser oder ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee.

Grundsatz 3: Eine Zwischenmahlzeit soll nur gegessen werden, wenn Hunger besteht.

Das überarbeitete Znüni-Zvieri-Blatt kann auf

der Internetseite der SGE und von Suisse Balance auf Deutsch, Französisch und Italienisch gratis heruntergeladen werden:

- www.sge-ssn.ch -> Altersspezifische Ernährung -> Kinder
- www.suissebalance.ch

Marion Wäfler Gassmann

*Suisse Balance ist die nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

SGE-Mitgliederversammlung

Für die diesjährige Mitgliederversammlung genoss die SGE das Gastrecht der Hotelfachschule in Lausanne (EHL). Nebst den üblichen Traktanden zu Jahresbericht, Jahresrechnung und Jahresplanung stand auch die Wahl eines neuen Präsidenten auf dem Programm. Dr. Ulrich Moser ist als langjähriges Vorstandsmitglied und Vize-Präsident mit den Geschäften der SGE bestens vertraut und wurde denn auch einstimmig und mit Akklamation zum neuen Präsidenten ge-

wählt. Gleichzeitig ist Prof. Wolfgang Langhans im Rahmen der Mitgliederversammlung als Präsident der SGE zurückgetreten. Wolfgang Langhans hat die SGE in dieser Funktion seit 2007 zielstrebig und sicher durch Veranstaltungen, durch die Umstrukturierung auf Vorstandsebene, durch einen Geschäftsführerwechsel und durch die Neuorientierung im Kommunikationsbereich geführt.

Das Rahmenprogramm zur Mitgliederversammlung bildete das Thema «Hotelgastronomie und Gesundheit». Frau Prof. Maryam Fotouhinia von der EHL präsentierte die Resultate ihrer Studie, in welcher sie untersuchte, ob die Kalorienangabe von Menüs in Restaurants zu einem unterschiedlichen Essverhalten führt. Spitzenkoch Eduard Hitzberger gewährte den Gästen Einblicke in das Konzept seiner Kette «Hitzberger», welche den Spagat zwischen hochwertiger Ernährung und Fastfood wagt. Abgeschlossen wurde der Abend durch ein interessantes Roundtable, welches der Frage nachging, wie sich Gesundheit und Genuss in der Hotelgastronomie vereinbaren lassen.



Wolfgang Langhans führt durch seine letzte Mitgliederversammlung als SGE-Präsident



SGE-Geschäftsführer Christian Ryser begrüsst zur Mitgliederversammlung



Angeregte Diskussion am Roundtable


sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Società Svizzera di Nutrizione
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
 Solvartstrasse 47 | Postfach 8323 | CH-3002 Bern
 T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch


nutrinfo | InfoLine für Ernährungsfragen
 T +41 31 385 00 08 | nutrinfo@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch


tabula | Zeitschrift für Ernährung
 Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch


shop sge | T +41 31 618 13 08 | F +41 31 618 13 04
www.sge-ssn.ch/shop
 Ab 01. Juli 2012 neue Nummer: T +41 58 288 14 18

Wissen, was essen. sge-ssn.ch