

Schweizer Lebensmittelpyramide: Neue Broschüre, Poster und 3D-Pyramide

Was soll ich essen? Wie viel brauche ich wovon? Wie kann ich meine Mahlzeiten ausgewogen gestalten? Einen schnellen Überblick über das «Was, Wieviel und Wie» gibt die neue 24-seitige Broschüre «Was essen?» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Darin werden die 6 Stufen der Schweizer Lebensmittelpyramide vorgestellt und konkrete Portionenempfehlungen aufgeführt. Grossformatige Fotos zeigen die Vielfalt an Lebensmitteln und ihre Zuordnung zu den Pyramidenstufen. Erstmals ist in dieser Broschüre auch das SGE-Tellermodell, welches eine ausgewogene Mahlzeit veranschaulicht, abgebildet und erläutert. Das neue Poster zur Schweizer Lebensmittelpyramide ist im Format A1 erhältlich und zweiseitig bedruckt. Auf beiden Seiten ist die Pyramide abgedruckt. Zusätzlich sind auf der Vorderseite die wichtigsten Ernährungsempfehlungen in Kürze und auf der Rückseite die detaillierten Empfehlungen zu finden. Ideal für die Beratung und den Unterricht ist die faltbare 3D-Pyramide aus festem

Karton, welche einen gesunden Lebensstil verbildlicht. Auf den 4 Seiten sind die Schweizer Lebensmittelpyramide, das SGE-Tellermodell sowie die Empfehlungen zur Bewegung und Entspannung dargestellt.

Die Broschüre «Was essen?», das Poster und die 3D-Pyramide können ab sofort im SGE-Shop unter www.sge-ssn.ch/shop bestellt werden. SGE-Mitglieder profitieren von attraktiven Rabatten.



Veranstaltung «Die ersten 1000 Tage» – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren

Freitag, 7. September 2012, Inselspital Bern, Saal Ettore Rossi und Nebenräume

- 08.00 Saalöffnung
- 08.30–09.00 **Frühstückssymposium: «Süsstoffe: Stevia und andere ...»**
sponsored by Coca Cola (d/f)
- 09.15–09.30 Begrüssung durch Dr. Ulrich Moser, Präsident SGE (d)
- Vormittag: Plenumsveranstaltung
Dr. Ulrich Moser, Präsident SGE (d)
- 09.30–10.00 **Programming by Perinatal Fatty Acids**
Prof. Gerard Hornstra, Maastricht University (e)
- 10.00–10.30 **Ernährung in der Schwangerschaft**
Prof. Irene Hösli, Frauenklinik Universitätsspital Basel (d)
- 10.30–11.00 Pause, Ausstellung im Foyer, Kaffee
- 11.00–11.30 **State of the Art: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern**
Dr. Christian Braegger, Universitäts-Kinderklinik Zürich (d)
- 11.30–12.00 **Verleihung Ernährungspreise Nestlé Schweiz**
Dr. Jardena Puder, Präsidentin der Jury (f)
- 12.00–13.15 Mittagessen, Ausstellung im Foyer, Posterausstellung
- Nachmittag
Teil 1: Plenumsveranstaltung
Leitung: Prof. Roger Darioli, Vizepräsident SGE (f)
- 13.15–14.00 **Kritische Punkte in der Entwicklung**
Dr. Josée Despars Pittet, SUPEA, L'Unité de Pédiopsychiatrie de Liaison au CHUV (f)
- Nachmittag
Teil 2: Ateliers
- 14.15–15.30 **Atelier 1: Kritische Phasen**
Moderation: Dr. Robert Sempach, Ernährungspsychologe (d)
Atelier 2: Supplementierung – aktuelle Evidenz für Mutter/Kind
Moderation: Dr. Ines Egli, ETH Zürich, und Nicoletta Bianchi, Centre hospitalier universitaire vaudois CHUV (f)
Atelier 3: Präventionsprojekte im Kleinkinderbereich
Moderation: Gabi Fontana, Vizepräsidentin SVDE (d)
- 15.30–16.00 Pause
- Nachmittag,
Teil 3: Plenumsveranstaltung
Leitung: Prof. Roger Darioli, Vizepräsident SGE (f)
- 16.00–16.45 **Pränatale sensorische Prägung und die Entwicklung von Geschmack bei Kleinkindern**
Prof. Luc Marlier, Laboratoire d'Imagerie et de Neurosciences Cognitives LINC, Strassburg (f)
- 16.45–17.00 Schlusswort
Dr. Ulrich Moser, Präsident SGE

**Programm der Frühlingstagung
Nutrinet 2012**
Functional Food: mehr-wert-los?
Freitag, 11. Mai 2012, 13.45 bis 16.45 Uhr
Tagungsort:

 Eidg. Finanzdepartement, Raum 44
 Schwarztorstrasse 50, Bern

Anmeldung:
www.nutrinet.ch oder
 per E-Mail info@nutrinet.ch oder
 per Fax 031-385 00 05

Nutrinet

Nutrinet ist ein Netzwerk ohne feste juristische Form, welches von der Gesundheitsförderung Schweiz sowie dem Bundesamt für Gesundheit getragen wird und dem rund 60 Partnerorganisationen und Institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich angegliedert sind. Das Netzwerk zielt auf ernährungsbezogene Gesundheitsförderung sowie Prävention ab und verfolgt dazu die zwei Hauptziele Koordination und Kooperation sowie Öffentlichkeitsarbeit.


 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
 Schwarztorstrasse 57 | Postfach 9223 | CH-3001 Bern
 T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
 T +41 31 385 00 00 | nutrinfo-desge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
 Redaktion T +41 31 385 00 02 | www.tabula.ch

 **shop sge** | T +41 58 999 14 14 | F +41 58 999 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Wissen, was essen. sge-ssn.ch