# Interaktiv gesundes Essen und Trinken erfahren und erleben!

In Kürze lanciert die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE eine interaktive Lebensmittelpyramide unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide. Hier kann man interaktiv mehr über eine ausgewogene und genussvolle Ernährung erfahren und sein Wissen in verschiedenen Spielen ausprobieren.

Durch Klicks auf die Schweizer Lebensmittelpyramide gewinnt der User einen schnellen Überblick über alles Wissenswerte rund um eine gesunde Ernährung. Übersichtlich wird das Was, Wieviel und Warum dargestellt. Die spannenden Infos werden ergänzt mit praktischen Tipps. So erhält der User zahlreiche Anregungen, wie sich die Empfehlungen im Alltag umsetzen lassen. Ausserdem kann er in mehreren Spielen sein Wissen austesten.
Das interaktive Onlineangebot ist auf Deutsch und Französisch verfügbar und wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) entwickelt. Es wird in den nächsten Monaten laufend erweitert. Weitere Spiele, Animationen und Tests sind in Planung.

Zur interaktiven Lebensmittelpyramide: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

# Aktualisierte Broschüre «Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme» jetzt bestellen!

Viele Raucherinnen und Raucher zögern, mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie eine Gewichtszunahme befürchten. Die Vorteile eines Rauchstopps wiegen jedoch schwerer als die negativen Auswirkungen einer allfälligen Gewichtszunahme, zumal sich die Gewichtszunahme vermeiden lässt. Die SGE-Broschüre «Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme» bietet Unterstützung, das Gewicht auch ohne Zigaretten in Balance zu halten. Die 32-seitige Broschüre, die erstmals 2008 erschienen ist, wurde jetzt überarbeitet und kann ab sofort im SGE-Shop auf Deutsch, Französisch und Italienisch bestellt werden. SGE-Mitglieder profitieren bei einer Bestellung bis zum 16. November 2012 von 40 Prozent Rabatt und bezahlen nur Fr. 1.20, zuzüglich Versandkosten! Bei einer späteren Bestellung kostet die Broschüre Fr. 1.60 für SGE-Mitglieder beziehungsweise Fr. 2.– für Nicht-Mitglieder zuzüglich Versandkosten. Die Mindestbestellmenge beträgt 5 Stück. Die Auslieferung erfolgt ab Mitte November 2012.
Bestellung: www.sge-ssn.ch/shop

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

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

# Fourchette verte baut in der Deutschschweiz aus

**Esther Jost, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

Fourchette verte, die «Grüne Gabel», ist immer öfter auch in der Deutschschweiz anzutreffen. Die SGE pflegt seit Januar 2012 eine enge Zusammenarbeit mit dem Verein, der sich für die Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung in allen Altersstufen einsetzt. Fourchette verte vergibt ein Zertifikat für Betriebe, die klar definierte Kriterien für eine ausgewogene Ernährung auf dem Teller ihrer Kunden praktisch umsetzen. Wichtige Ziele dieser Zusammenarbeit sind es, die ausgewogene Ernährung für alle Schweizerinnen und Schweizer zu vereinfachen und den «Gesundheitsförderungsmarkt» übersichtlicher und besser verständlich zu gestalten.

## Was ist Fourchette verte?

Bei Fourchette verte handelt es sich um einen Non-Profit-Verein, der die Qualität der Verpflegung – also das Menüangebot – bei unterschiedlichen Anbietern für verschiedene Altersstufen überprüft, von der Krippe bis zum Altersheim, bei Verbesserungsprozessen kompetente Beratung anbietet und ein Qualitätszertifikat für ein Jahr vergibt. Fourchette verte hilft den Anbietern, das Angebot zeitgemäss und ausgewogen zu gestalten, und bietet auch Informationen für die Konsumentinnen und Konsumenten.

Seit dem Projektstart 1993 hat Fourchette verte 7 Kategorien entwickelt, für die jeweils spezifische Kriterien definiert wurden:

- Fourchette verte für Kleinkinder (unter 4 Jahren): für Kindertagesstätten, Kinderkrippen, Kinderhorte;
- Fourchette verte Junior (von 4 bis 15 Jahren): für Schulkantinen und Anbieter von Mittagstischen;
- Fourchette verte Junior Tagesstätten (von 4 bis 15 Jahren): für Betriebe, die Kinder ganztags betreuen und verpflegen;
- Fourchette verte (Erwachsene): für Cafés-Restaurants, Selbstbedienungsrestaurants und Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe;
- Fourchette verte Tagesstätten (Erwachsene): für Betriebe, die Erwachsene verpflegen und sämtliche Mahlzeiten anbieten;
- Fourchette verte Senior: für Altersheime und Betriebe, die Senioren ganztags verpflegen;
- Fourchette verte D-li vert «Zum Mitnehmen»: für Take-aways und Veranstaltungen.

Auf der Website von Fourchette verte (www.fourchetteverte.ch) findet man die entsprechenden Dossiers, in welchen die Kriterien detailliert ausgeführt werden.

## Worauf achtet Fourchette verte?

Hauptziel von Fourchette verte ist es, in bestehenden Strukturen wie Mittagstischen, Kantinen und Heimen das Angebot von ausgewogenen und schmackhaften Mahlzeiten zu fördern.

Um dies zu erreichen, hat Fourchette verte einerseits ernährungsphysiologische Kriterien definiert, die je nach Kategorie leicht variieren und auf den neusten Empfehlungen sowie der Schweizerischen Lebensmittelpyramide der SGE beruhen. Andererseits gibt es Kriterien zur Hygiene und Abfalltrennung und Empfehlungen zur nachhaltigen Menüplanung (lokale und saisonale Produkte einbauen).

Für die individuelle Begleitung der Betriebe arbeiten bei den kantonalen Sektionen von Fourchette verte erfahrene dipl. Ernährungsberaterinnen und dipl. Ernährungsberater HF/FH, welche sowohl eine fundierte Ausbildung für das Begleiten von Veränderungsprozessen wie auch hohe fachliche Kompetenz in Fragen rund um die ausgewogene Ernährung mitbringen.

Die Betriebe werden bedürfnisnah und praxisortientiert begleitet. Erst nach der Umsetzung der notwendigen Änderung erhalten die Betriebe ihr Qualitätszertifikat. Die zertifizierten Betriebe werden jährlich besucht, um die Nachhaltigkeit der Veränderungen zu überprüfen. Bei Bedarf können weitere Schulungen oder Besuche vereinbart werden.

## Wo ist Fourchette verte bekannt?

Fourchette verte stammt aus Genf und hat in der Romandie und im Tessin einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht. Mitglieder des Vereins sind alle Westschweizer Kantone, das Tessin sowie die Kantone Aargau, Bern und Solothurn.

In der Deutschschweiz besteht noch grosses Entwicklungspotenzial. Um dieses Potenzial schnell und umfassend auszuschöpfen, wurde eine Stelle für die Koordination der Deutschschweizer Kantone geschaffen, welche direkt bei der SGE angesiedelt ist, um die neue Zusammenarbeit optimal gestalten zu können und Synergien zu nutzen.

In den Deutschschweizer Kantonen ist das Interesse gross, und es bestehen Wartelisten für interessierte Betriebe. Dies zeigt deutlich auf, dass der Ausbau des Vereins in der ganzen Schweiz einem Bedürfnis entspricht.

Weitere Informationen:
http://www.fourchetteverte.ch/de/

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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | 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 20 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

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

shop sge | T +41 58 888 14 14 | F +41 58 888 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

Wissen, was essen. sge-ssn.ch