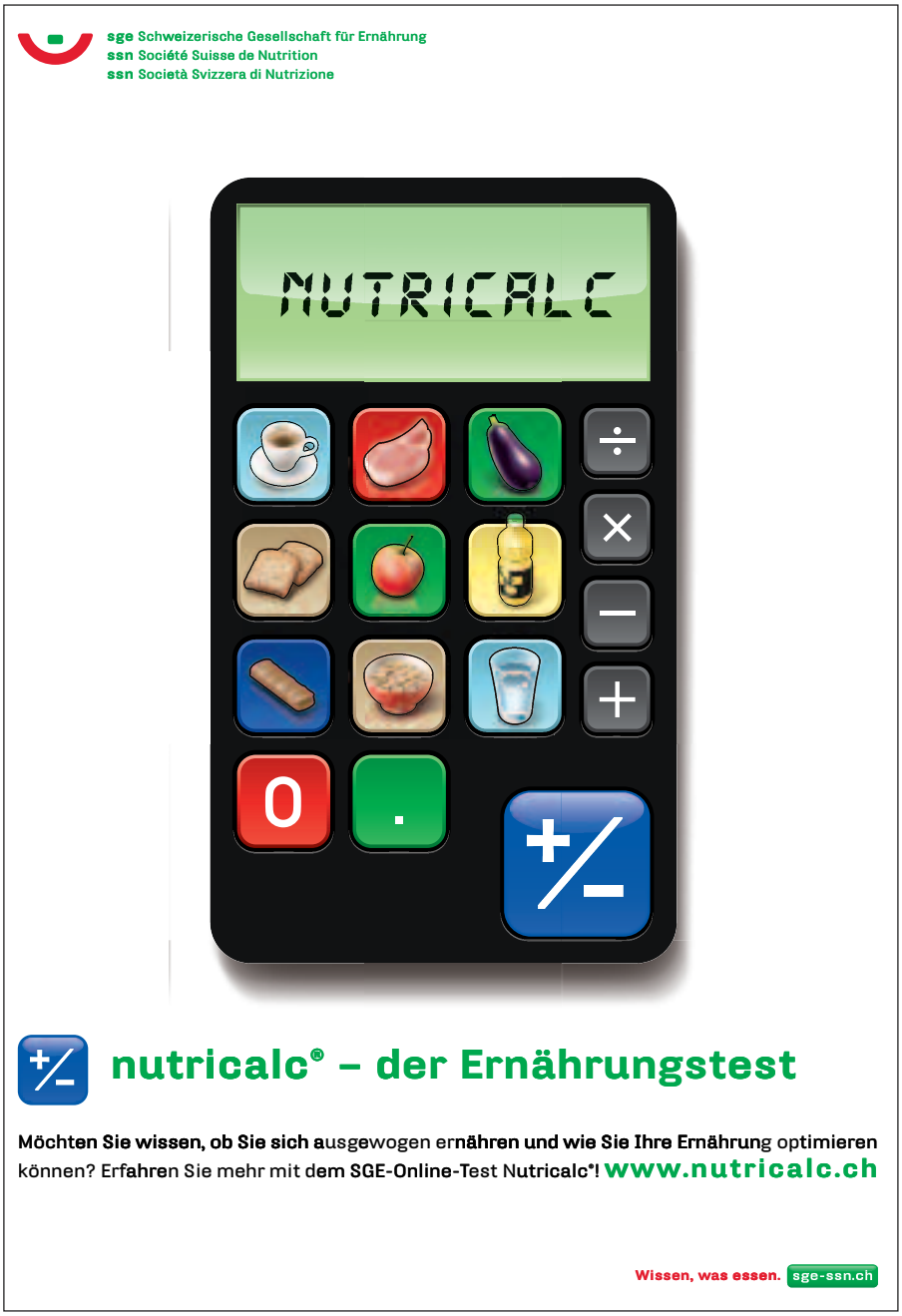
Ausgewogen essen am Arbeitsplatz

Am 8. und 9. April 2014 findet die Personalfachmesse Salon RH Suisse in Zürich statt. Auch dieses Jahr betreut die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung einen Messestand.

Die meisten Arbeitnehmenden verbringen mindestens 8 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 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 Menus im Personalrestaurant oder der Kantine leistet das Unternehmen einen wesentlichen Beitrag für seine Mitarbeiter.

Die SGE unterstützt Firmen bei Ernährungs- und Bewegungsfragen, zum Beispiel anhand von Analysen, Beratungen und Konzepten. Zum Dienstleistungsangebot gehören massgeschneiderte und praxisbezogene Vorträge, Workshops, Gesundheitstage und Kampagnen. Im Rahmen des Verpflegungsangebots bietet die SGE auch Analysen und Optimierungen von Menus an. Diese basieren auf den Schweizer Qualitätsstandards der gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie.

Als Grundlage für die Workshops oder die persönliche Beratung eignet sich der Ernährungstest Nutricalc® bestens: er beurteilt mittels 40 Fragen die persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten und gibt praktische Optimierungstipps. Der Test richtet sich an Erwachsene und ist auf Deutsch und Französisch erhältlich (www.nutricalc.ch).



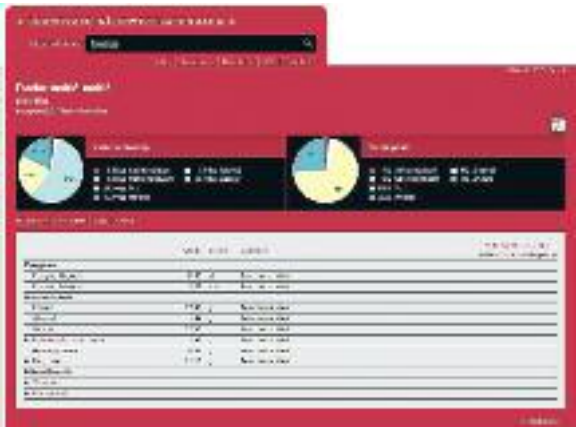
Die SGE freut sich, Sie am Stand J17 der Personalfachmesse in Zürich zu empfangen. Wünschen Sie einen kostenlosen Eintritt?
Dann melden Sie sich bitte bei:

Sandra Stauffer
Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333
3001 Bern
Tel. 031-385 00 00
E-Mail: info@sge-ssn.ch

Schweizer Nährwertdatenbank

www.naehrwertdaten.ch/www.valeursnutritives.ch/www.valorinutritivi.ch

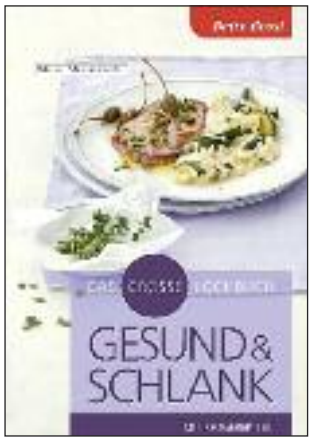
Per Anfang Jahr ging die Schweizer Nährwertdatenbank des Bundesamtes für Gesundheit BAG an das neu geschaffene Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV über. Die Inhalte werden weiterhin von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE gepflegt.



Die Datenbank enthält neu zahlreiche häufig verzehrte Gerichte und Speisen sowie Angaben von mehreren Tausend Lebensmitteln aus dem Schweizer Detailhandel.
Die Daten stehen allen Interessierten kostenlos zur Verfügung und dürfen unter Quellenangabe auch für kommerzielle (z.B. Einbindung in Nährwertberechnungssoftware oder Ernährungstagebuch-App) und wissenschaftliche Zwecke verwendet werden.
Wer automatisch über Aktualisierungen und Änderungen auf dem Laufenden gehalten werden möchte, kann sich dafür auf der Webseite unter News anmelden.

Die SGE erarbeitet mit Betty Bossi einen Ratgeberteil für das Kochbuch «gesund & schlank»

Nach der ersten Ausgabe von «gesund & schlank» vor zwei Jahren folgt die Fortsetzung des Buches von Betty Bossi im XL-Format. Die SGE half wiederum, den Ratgeber-Teil zu erstellen.
Das neue Buch zeigt neue ausgewogene Rezeptkreationen, welche das Abnehmen genussvoll leichter machen sollen. Dabei basieren die Rezepte auf den Empfehlungen der SGE: 1600 Kalorien pro Tag und Person, verteilt auf drei Hauptmahlzeiten. Damit soll ermöglicht werden, dass man langsam, aber stetig und gesund abnimmt. Zur Auswahl stehen auf rund 320 Seiten Köstlichkeiten in 7 Kapiteln: Frühstücksideen, kalte Mahlzeiten, Suppen und Eintöpfe, Ofengerichte, warme Mahlzeiten sowie Desserts. Zusammen mit den praktischen Tipps der SGE im Ratgeberteil soll es den



Lesern die Möglichkeit geben, das eigene Essverhalten nachhaltig zu verändern, sein Wunschgewicht zu erreichen und vor allem auch zu halten. Im Ratgeberteil hat die SGE alles Wissenswerte sowie zahlreiche Tipps und Tricks zum Thema gesundes Abnehmen zusammengestellt. Neu sind in jedem Kapitel als Einstieg zwei Seiten «Rundum gut versorgt» vorangestellt, mit Informationen zu Mineralstoffen, Vitaminen, Eiweiss, Kohlenhydraten und so weiter. Ebenfalls im Buch zu finden ist die Schweizer Lebensmittelpyramide der SGE.
Auch eine andere Neuerscheinung in diesem Jahr handelt vom gesunden Abnehmen. Das neue Buch der SGE «Im Gleichgewicht» motiviert jedoch nicht primär zum Abnehmen, sondern hinterfragt kritisch die Motivation dazu und möchte dem Leser helfen, einen persönlichen Weg zum genussvollen und ausgewogenen Essen sowie einem gesunden Lebensstil zu finden, bei dem die Zahl auf der Waage zur Nebensache wird. «Im Gleichgewicht» erscheint Mitte Mai.

Betty Bossi «gesund & schlank – das grosse Kochbuch», 320 Seiten, Fr. 36.90 (für Abonnenten Fr. 29.90). Erhältlich unter www.sge-ssn.ch/shop.