



## Vielfältiges Angebot im Bereich Bildung und Schule bei der SGE

Die Förderung einer gesunden Ernährung und eines aktiven Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ist eines der drei Kernthemen der Strategie 2013–2017 der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Dieses Thema ist uns besonders wichtig, weil man mit Ernährungsbildung in geeigneter Form nie zu früh beginnen kann. Kinder lernen im Alltag, wenn Sie

etwas ausprobieren und auf spielerische Art umsetzen. Was im Kindesalter erprobt und geübt werden konnte, bleibt ein Leben lang verankert und erleichtert ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Erwachsenenalter. Wichtig dabei ist, neben der Ausgewogenheit auch die Lust am Essen zu betonen. Um möglichst viele Kinder erreichen zu können, fokussiert

die SGE auf Multiplikatoren im Bildungsbereich. Sie führt Weiterbildungen für Lehrpersonen auf allen Stufen – vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe – durch. Daneben stehen eine Vielzahl von Unterrichtsmaterialien und -ideen auf der Website zum freien Download bereit.

## Weiterbildungen an pädagogischen Hochschulen durch Fachpersonen



«Schokolade zum Znüni?» oder «Burger, Bio, Biotin – Jugendliche zwischen Trends, Selbstfindung und Empfehlungen»: Das sind nur zwei Beispiele für Weiterbildungen, die die SGE an verschiedenen Pädagogischen Hochschulen der Schweiz für Lehrpersonen ausgeschrieben hat. Die Lehrpersonen haben im Rahmen der Weiterbildung die Möglichkeit, direkt mit Experten in Kontakt zu treten und konkrete Fragen und Themen aus dem Schulalltag zu diskutieren. Hier zwei Beispiele:

- Ein Weiterbildungsblock zum hochaktuellen Thema fleischlose Ernährung ermöglicht die Diskussion dieses The-

mas aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Nach dem Theorieblock zur veganen Ernährung mit einem breiten Einblick ins Thema spielen der Erfahrungsaustausch und die Ideenbörse für den Unterricht eine wesentliche Rolle.

- Für Kindergartenlehrpersonen wird das Angebot eines ausgewogenen Znünis bearbeitet. Neben dem theoretischen Teil kommt hier auch die praktische Umsetzung nicht zu kurz, und die Runde kann mit einem geselligen Znünipéro (Beispiel siehe *Kasten*) beendet werden.

### Znüniidee: Peperonischiffchen

#### Zutaten:

- Peperoni
- Zahnstocher
- Naturequark
- Gewürze und Kräuter nach Belieben
- Käse in Scheiben
- Frische Basilikumblätter

#### Zubereitung:

1. Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Entlang der natürlichen Einkerbungen längs in Stücke schneiden und diese halbieren.
2. Den Naturequark mit den Gewürzen und Kräutern nach Belieben zu einem Kräuterquark mischen. In jedes Peperonistück je 1 KL Kräuterquark geben.
3. Den Scheibenkäse in Dreiecke schneiden. Je ein Käsedreieck und ein kleines Basilikumblatt als Segel auf einen Zahnstocher stecken.
4. Je ein Käse-Basilikum-Segel in ein Peperoni-Kräuterquark-Schiffchen setzen: Fertig.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
 Schwarzwaldstrasse 87 | Postfach 8350 | CH-3000 Bern  
 T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sgs-ssn.ch](mailto:info@sgs-ssn.ch)

**nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
 T +41 31 385 00 00 | [nutrinfo@sgs-ssn.ch](mailto:nutrinfo@sgs-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

**tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
 Redaktion T +41 31 385 00 00 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

**nutriolo** | Ernährungsteil  
[www.nutriolo.ch](http://www.nutriolo.ch)

**shop sgs** | T +41 31 385 14 14 | F +41 31 385 14 15  
[www.sgs-ssn.ch/shop](http://www.sgs-ssn.ch/shop)

**Reisen Sie uns auf Facebook**

Wissen, was essen. [sgs-ssn.ch](http://sgs-ssn.ch)



## Didacta und Schulungsunterlagen auf der Homepage

Was einmal erstellt worden ist, soll auch weiterhin für interessierte Kreise zugänglich sein. So stehen auf der Homepage der SGE nicht nur Merkblätter mit detaillierten Ernährungsempfehlungen zum freien Download bereit, sondern auch Foliensätze mit kurzen Informationen zu einzelnen Mikro- und Makronährstoffen. Poster

zu verschiedenen Themen wie beispielsweise Einkaufen oder Lebensmitteldeklaration sind genauso vorhanden wie Informationen zur Ökobilanz der Lebensmittel in der Schweizer Lebensmittelpyramide. Nach dem Tellermodell ([www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)) gestaltete Rezepte oder Rezepte zum Thema Foodwaste oder die

Spiele zu Tellermodell und Pyramide sind weitere Hilfsmittel, die nur darauf warten, im Unterricht eingesetzt zu werden. Auch ausserhalb des Bildungsbereichs lassen sich die Unterlagen anwenden, etwa in Einzelberatungen oder natürlich ganz einfach privat.

## Ernährungsscheibe für Kinder

2008 ist die erste Version der Ernährungsscheibe für Kinder von 5 bis 12 Jahren erschienen. Auf einen Blick soll sie zeigen, worauf es bei einer gesunden Ernährung dieser Zielgruppe ankommt. Obwohl sie mit wenig Text auskommt, steht sie ne-

ben Deutsch in neun weiteren Sprachen zur Verfügung. 2015 steht nun die erste Überarbeitung der Ernährungsscheibe an. Experten aus verschiedenen Bereichen haben sich bereits getroffen, und Ende Jahr soll die aktualisierte Version zur

Verfügung stehen. Spätestens im nächsten Jahr werden auch aktualisierte Ideen für den Unterricht mit der Ernährungsscheibe zum Download bereit sein.

## Persönliche Kontakte an der magistra15 in Brugg-Windisch

Zwischen dem 7. und 15. Juli 2015 findet in Brugg-Windisch die magistra – die Ausstellung mit Lehrmitteln für den Unterricht – statt. Diese Ausstellung als Begleitung der alljährlich stattfindenden Kurse von Schule und Weiterbildung Schweiz ([swch.ch](http://swch.ch)) soll einen Querschnitt der aktuellen Angebote im Schulbereich zeigen und den Lehrpersonen die Gelegenheit geben, den Unterricht mit neuen Medien zu gestalten. Die SGE wird mit einem Stand an der Ausstellung präsent sein und ihre Tätigkeiten und Angebote vorstellen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, mit Lehrpersonen aus der ganzen Schweiz in Kontakt zu kommen. So bringt die SGE wertvolle Informationen rund um eine ausgewogene und lustvolle Ernährung in die Schulzimmer. Wir freuen uns über jeden Besuch.

### Mitgliederversammlung 2015

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE fand dieses Jahr am 28. April in Lausanne am CHUV – Centre hospitalier universitaire vaudois – statt. Nach dem offiziellen Teil öffnete das CHUV seine Tore und bot einen Einblick in seine eindrucksvolle Gastronomie!

