

tabula – Vitamin B12

Mitte Dezember erscheint die vierte «tabula»-Ausgabe 2020. Als Schwerpunktthema behandelt das Magazin dieses Mal «Vitamin B12 – das Spurenelement unter den Vitaminen».

Als Mitte des 20. Jahrhunderts ein Dutzend Vitamine bereits identifiziert waren, gesellte sich als letztes noch Cobalamin hinzu. Es erhielt den Namen B₁₂ und mit dem 13. Platz von Beginn an den Status als Vitaminexot: Von ihm braucht ein gesunder Mensch weniger als von jedem anderen Vitamin, es bildet aber die grössten Speicherkapazitäten. Kein Vitamin ist komplexer gebaut und keines hat einen komplizierteren Stoffwechselweg durch den Körper. Auch seine Erforschung hält mit fünf Nobelpreisen den Vitaminrekord. Und die Fachwelt fragt sich bis heute, wie bedeutsam Vitamin B₁₂ für den Menschen ist.

tabula n° 4/20 Vitamin B12

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

In der Dezember-Ausgabe besuchen wir zudem die Pilzkontrollstelle in Rapperswil Jona SG, zeigen auf, wie viel Zucker sich in bestimmten Lebensmitteln versteckt, und erfahren mehr über Tamarinde, Nussmus und Microgreens. Zudem schauen wir etwas genauer auf Milcharten von verschiedenen Tieren und entdecken wieder vier spannende Bücher.

Weitere Informationen ab Mitte Dezember unter www.tabula.ch

Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsscheibe

Neu stehen abwechslungsreiche Unterrichtsvorschläge zur Schweizer Ernährungsscheibe zur Verfügung, die sich an den sprachregionalen Lehrplänen orientieren und sich für den Unterricht im Zyklus 1 und 2 (Kindergarten bis 6. Klasse) eignen.

Die Unterrichtsvorschläge unterstützen Lehrpersonen dabei, Wissen und praktische Kompetenzen rund um eine ausgewogene und genussvolle Ernährung altersgerecht und praxisnah zu vermitteln. Mit Experimenten, Degustationen, Erfahrungsaustauschen u. Ä. wird das explorative Lernen und Entdecken mit allen Sinnen gefördert.

Inhaltlich stehen die Botschaften der Schweizer Ernährungsscheibe im Zentrum: Wasser trinken, Gemüse und Früchte essen, regelmässig essen, abwechslungsreich essen, mit allen Sinnen geniessen. Zu jeder Botschaft werden die Bezüge zum Lehrplan hergestellt, Kompetenzziele aufgeführt und viele konkrete Unterrichtsideen sowie Arbeitsblätter angeboten.

Die Unterrichtsvorschläge können kostenlos unter www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule heruntergeladen werden (auf Deutsch, in Kürze auch auf Französisch und Italienisch). Die Materialien wurden von der SGE in fachlicher Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und der Stiftung éducation21 sowie mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen entwickelt.



Weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule

Unterlagen zu «Ernährung 60+»

Im Rahmen des Projekts «Ernährung 60+» hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ein Rätselheft mit Ernährungstipps für über 60-Jährige herausgegeben (auf Deutsch, Französisch und Italienisch).

Das Rätselheft enthält eine Reihe von verschiedenen Rätselarten wie Kreuzwörterrätsel, Bilderrätsel und Sudoku. Auf jeder Seite sind ausserdem kurze praktische Tipps zum Essen ab 60 Jahren aufgeführt. «Wir erhoffen uns, dass wir auf diese spielerische Art und Weise möglichst viele über 60-Jährige erreichen», erklärt Esther Jost, Leiterin der SGE.

Online stehen ausserdem drei neue Podcasts sowie ein übersichtliches Merkblatt für Personen ab 60 Jahren zur Verfügung. Bis Ende Jahr folgen weitere Materialien für Multiplikatoren wie Vortragsunterlagen, Rohtexte und lizenzfreie Fotos.

Weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus

