

# Schweizerische Gesellschaft für Ernährung Frühe Ernährungserziehung – für Kinder lebenswichtig

Eine gesunde Ernährung hat Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen jeden Alters. Vor allem aber Kinder benötigen eine besonders gute Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen, damit das Wachstum und die Entwicklung optimal verlaufen können. Zum Wohl der Kinder sollte die Ernährungserziehung durch Eltern und Schule daher noch mehr an Bedeutung gewinnen. Um nachhaltig zu sein, muss sie schon im frühen Kindesalter ansetzen, denn Ess- und Trinkgewohnheiten werden bereits in diesem Alter geprägt.

von *Angelika Welter, Hansjörg Ryser*

Die Auswirkungen von ernährungsbedingten Erkrankungen wie Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit, massives Übergewicht) und deren Folgeerkrankungen sind bekannt; die dadurch verursachten Kosten in der Schweiz betragen im Jahr 2001 laut einer Untersuchung des Bundesamtes für Gesundheit 2691 Millionen Franken. Fundierte Informationen über Ernährung zu bekommen, um Kindern das Wissen über gesunde Nahrungsmittel weiterzugeben und dadurch diese immensen Gesundheitskosten zu senken, ist jedoch eine Herausforderung. Die Flut an Informa-

tionen in der heutigen Zeit ist gewaltig, aber auch oftmals widersprüchlich und verwirrend. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) bietet hier fachliche Hilfe an, indem sie beispielsweise Empfehlungen für die gesunde Ernährung von Kindern herausgibt, Anfragen beantwortet und Informationsbroschüren erstellt (weitere Informationen dazu finden Sie in der Infobox). Auch für die Ernährungserziehung in der Schule gibt es zahlreiche Medien. Zu den geeigneten Hilfsmitteln gehören die Unterlagen von Nutrikid®, die im Folgenden vorgestellt werden.



*Die Hilfsmittel von Nutrikid® fördern die Ernährungserziehung und -ausbildung von Kindern im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährungsweise, verbunden mit ausreichender körperlicher Bewegung und Entspannung.*



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione

Die SGE ist ein gemeinnütziger Verein und die wichtigste nicht-staatliche nationale Fachorganisation im Ernährungsbereich. Sie zählt rund 6000 Mitglieder, wovon die meisten Fachleute aus dem Ernährungs-, Bildungs- oder Gesundheitsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten sind. Neben den Einzelmitgliedern umfasst die SGE rund 250 Kollektiv- und Gönnermitglieder sowie 100 Freimitglieder (u.a. Lebensmittelproduzenten, Schulen, Verbände).

Die SGE setzt sich folgende Ziele:

- Aufklärung der Bevölkerung mit wissenschaftlich abgesicherten Ernährungsinformationen
- Förderung der ernährungswissenschaftlichen Forschung
- interdisziplinäre Vernetzung von Ernährungsfachleuten.

#### Angebote und Dienstleistungen der SGE

Die SGE bietet ein breites Spektrum an Publikationen und Dienstleistungen zum Thema Ernährung. Vierteljährlich erscheint die Zeitschrift für Ernährung TABULA, welche Beiträge zu Ernährungs- und Lebensmittelthemen, aktuelle Ernährungsnews, einen praktischen Ratgeber, Buchbesprechungen, eine didaktische Beilage und vieles mehr umfasst. Über den kostenlosen Informationsdienst Nutrinfo® kann sich zudem jedermann mit Fragen rund um Ernährung und Nahrungsmittel an die SGE wenden.

Die SGE-Website ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) gibt einen Überblick über sämtliche Angebote und Dienstleistungen der SGE. Unter anderem kann die SGE-Lebensmittelpyramide mit Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene kostenlos heruntergeladen werden. Ende Jahr ist die Veröffentlichung einer grafischen Darstellungsform für die gesunde Ernährung von Kindern geplant.

Die SGE führt regelmässig Veranstaltungen durch, die den Austausch im Ernährungs- und Gesundheitsbereich sowie die ernährungswissenschaftliche Forschung unterstützen. Die SGE koordiniert ferner das Netzwerk Nutrinet, welches den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Organisationen aus dem Bereich Ernährung und Gesundheit bezweckt ([www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)). Unter [www.sge-ssn.ch/science](http://www.sge-ssn.ch/science) bietet die SGE Ernährungs- und Naturwissenschaftlern eine wissenschaftliche Informationsplattform, auf der unter anderem eine Stellenbörse zu finden ist. Im Rahmen des Projekts Bildung + Gesundheit Netzwerk Schweiz engagiert sich die SGE als Kompetenzzentrum Ernährung für Schulen. Die SGE gehört ausserdem zu den Trägern des Projekts NutriKid®.

#### Vorteile für SGE-Mitglieder

SGE-Mitglieder profitieren unter anderem von folgenden Dienstleistungen und Angeboten:

- Gratisabo der Zeitschrift für Ernährung TABULA (4 Ausgaben pro Jahr)
- ein Gratisexemplar aller SGE-Neuerscheinungen (ausgenommen Bücher)
- 50 Prozent Ermässigung bei Bestellung von SGE-Publikationen
- mehr als 50 Prozent Ermässigung bei Bestellung aller noch erhältlichen SGE-Publikationen im Paket
- Ermässigung bei SGE-Veranstaltungen
- Wahl- und Stimmrecht an der jährlich stattfindenden Mitgliederversammlung.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
 Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für gesundes Essen und Trinken

#### Sekretariat

Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern  
 Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) / [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

#### Informationsdienst Nutrinfo®

Tel. 031-385 00 08  
 (Montag bis Freitag 8.30–12.00h)  
 E-Mail deutsch: [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)  
 E-Mail französisch: [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)  
 Internet: [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

#### NutriKid®

NutriKid® ist eine gemeinnützige Gesellschaft, die von der SGE, dem Ernährungsmuseum Alimentarium, Vevey, der Föderation der schweizerischen Nahrungsmittelindustrien FIAL und der Nestlé Schweiz AG getragen und vom Bundesamt für Gesundheit finanziell unterstützt wird. Wichtigstes Ziel ist die Erarbeitung von Unterlagen und Medien zur Ernährungsinformation und -erziehung für alle Altersstufen, vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II. Die werbefreien Lehrmittel zielen auf eine ausgewogene Ernährungsweise, verbunden mit ausreichender körperlicher Bewegung und Entspannung. Durch den Bezug zum Alltag will NutriKid® Interesse und Motivation an Ernährungsthemen wecken und spielerisch Wissen vermitteln, das die Kinder auch zum Nachdenken über die eigene Ernährung und körperliche Aktivität anregt. NutriKid® legt Wert auf einen positiven, ge-

sundheitsfördernden Ansatz. Bisher wurden zwei Module für unterschiedliche Altersgruppen inklusive Unterlagen für Lehrpersonen und Eltern entwickelt.

#### Wissenswertes aus dem Koffer

Das Modul für fünf- bis siebenjährige Kinder (erhältlich in D, F und I) will dazu beitragen, dass Kinder Lebensmittel kennen, benennen und Lebensmittelgruppen zuordnen können. Weitere Themen sind die Herkunft von Nahrungsmitteln und Produkten sowie das Prinzip der Energiebilanz, kindgerecht aufgearbeitet, können sie mit abwechslungsreichen Spielen erkundet werden. Das Modul beinhaltet in einem Koffer unter anderem fünf Lernspiele inklusive Spielkarten, 19 Tafeln zur Herkunft der Lebensmittel, acht «Verkaufsstände», das Spiel «Essen und Bewegung» sowie eine Kartei mit Vorschlägen für körperliche Aktivitäten und ein Handbuch für Eltern und Lehrpersonen. Vertieft werden auch Themen wie ge-

sunde Getränke und Zwischenverpflegung.

Das Modul für zehn- bis zwölfjährige Kinder (erhältlich in D und F) bietet Informationen zur SGE-Lebensmittelpyramide, zu den Nahrungsmittelgruppen und deren Funktionen im Körper, zur Energiebilanz sowie zu Sensorik und Verdauung. Die didaktischen Hilfsmittel umfassen ein 44-seitiges Schülerheft mit verschiedenen Lerninhalten, Tipps und Comics, einen Trickfilm auf DVD, ein Kartenspiel und ein Poster. Mit einer CD-Rom für Eltern und Lehrpersonen, die Hintergrundinformationen zur Ernährung, didaktische Ratschläge zum Einsatz der Unterlagen, Verzeichnisse zur Literatur sowie Vorschläge für Experimente, Aktivitäten und Exkursionen und einiges mehr enthält, wird das Angebot abgerundet.


#### Erarbeitung und Erprobung

Bei der Erarbeitung der NutriKid®-Hilfsmittel kommt ein sehr differenziertes

Prozedere zur Anwendung: Nach sorgfältiger Bedarfsabklärung bei Schlüsselpersonen im Gesundheits- und Erziehungswesen und einer umfassenden Marktanalyse werden in einem Konzept Lernziele für die Zielgruppe und die anzuwendenden Methoden und Hilfsmittel formuliert. Danach werden Prototypen der Materialien erstellt und in Schulen und Familien ausführlichen Praxistests unterzogen. Nach Integration der Änderungsvorschläge und weiteren Tests erfolgt die Produktion. Beide Nutrikid®-Module sind nach ihrer Markteinführung sowohl in der Deutschschweiz als auch in der Romandie durch Fachhochschulen für Ernährungsberatung beziehungsweise pädagogische Hochschulen evaluiert worden. Die Rückmeldungen aus diesen Studien sind durchwegs sehr ermutigend ausgefallen.

### Grosse Akzeptanz in der Praxis

Dass Nutrikid® gut ankommt, belegen auch die Statistiken: Etwa die Hälfte aller Nutrikid®-Materialien werden von Familien bestellt, zirka 30 Prozent von Schulen und 20 Prozent von Fachleuten wie Ärzten und Ernährungsberaterinnen. Konkret setzen bis heute etwa 1200 Schulen, 2000 Familien und 700 Fachpersonen Nutrikid®-Module ein. Insgesamt haben schätzungsweise 25 000 Schweizer Kinder mit den Unterlagen gearbeitet. Nutrikid® findet auch im Ausland Anklang: In Ungarn haben sogar über 100 000 Kinder in über 1500 Schulen das Schülerheft für Zehn- bis Zwölfjährige kennen gelernt. Soeben konnte ein Kooperationsvertrag mit Südafrika abgeschlossen werden. Copyright-Verhandlungen sind ferner mit Italien, Schweden und der Tschechischen Republik im Gang. Zu-

sätzliche Informationen und eine online-Bestellmöglichkeit sind unter [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch) zu finden. 

### Korrespondenzadressen:

Angelika Welter  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)  
Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern  
Tel. 031-385 00 00  
E-Mail: [a.welter@sge-ssn.ch](mailto:a.welter@sge-ssn.ch)  
Internet: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Gesellschaft NUTRIKID  
Hansjörg Ryser MSc, MHA, Geschäftsführer  
Friedheimweg 21, 3007 Bern  
Tel. 031-372 01 50  
E-Mail: [nutrikid@bluewin.ch](mailto:nutrikid@bluewin.ch)  
Internet: [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)