

Ernährungsscheibe der SGE

Ein instruktiver Ratgeber für gesunde Kinderernährung

Dass die Ernährung Einfluss auf die Gesundheit hat, ist seit Langem bekannt – ebenso die Erkenntnis, dass Ess- und Trinkgewohnheiten massgeblich bereits im Kindesalter geprägt werden und dass deshalb die Kinderernährung einen grossen Einfluss auf die Gesundheit nicht nur im Kindes-, sondern auch im Erwachsenenalter hat. Die neue Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von fünf- bis zwölfjährigen Kindern ankommt.

Auf der Ernährungsscheibe sind fünf Botschaften zur Ernährung bildlich dargestellt, und zu jeder Botschaft gibt es zwei praktische Tipps, die sich direkt an

Kinder richten. Für die Eltern liegt ein kurzer Begleittext vor. Die Ernährungsscheibe und der Begleittext stehen ab sofort unter www.sge-ssn.ch kostenlos zur Verfügung und können in der Ernährungserziehung, -information und -beratung eingesetzt werden.

Im Juni 2008 wird die SGE zusätzlich einen Ratgeber für Eltern herausgeben, der weiterführende Informationen zur Kinderernährung und praktische Tipps rund um die Ernährungsscheibe enthält. Bis Ende des Jahres werden ergänzende didaktische Materialien für den Unterricht erarbeitet.

Zu Beginn des Projekts wurde anhand von Nährwertberechnungen geprüft, ob nicht die bekannte Lebensmittelpyramide der SGE an die Bedürfnisse der



Kinder angepasst werden könnte. Da die Stufenabfolge der Lebensmittelgruppen innerhalb der Pyramide jedoch je nach Alter und Geschlecht variiert und deshalb mehrere Pyramiden nötig gewesen wären, was wohl eher verwirrt hätte, entschied man sich für eine runde Ernährungsscheibe, womit bewusst auch ein Bezug zur Bewegungsscheibe des Bundesamtes für Sport hergestellt wurde.

Im Elternratgeber der nächsten Ausgabe der PÄDIATRIE (3/2008) findet sich ein ausführlicher Bericht über die Ernährungsscheibe sowie die Inhalte der neuen SGE-Publikation.

WG