



sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Ausgewogen und genussvoll mit der Schweizer Lebensmittelpyramide

Esther Jost, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

für Fachkommission Hauswirtschaft, Zürich, 22. September 2012

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Inhalt


- **Die neue Schweizer Lebensmittelpyramide**
 - Überarbeitungsprozess
 - Empfehlungen und Neuerungen bezüglich Ausgewogenheit
 - Praktischer Einsatz unter Einbezug der 5 Sinne
 - Einfluss der Nahrungserreichbarkeit auf das Essverhalten

Wissen, was essen. sge-ssn.ch


sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 san Società Svizzera di Nutrizione

LOGIN KONTAKT DIE SGE DE | FR | IT


Ich und du Schule und Bildung **Wissenschaft und Forschung** Medien Unternehmen **Wissen, was essen. sge-ssn.ch**



ICH UND DU
 Ausgewogene Ernährung. Informationen für einen gesunden und genussvollen Lebensstil.
 ▶ MEHR ERFAHREN



SCHULE UND BILDUNG
 Ernährung vermitteln. Informationen für Schulen und Lehrpersonen.
 ▶ MEHR ERFAHREN



WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG
 Mehr Wissen. Hintergrundinformationen für Fachleute und Interessierte.
 ▶ MEHR ERFAHREN

FACHTAGUNG 2012
 Nationale Fachtagung «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten 2 Lebensjahren» vom 7. September 2012 in Bern.
 Hier geht es zum [Programm](#)
 Hier gehts zur [Anmeldung](#)
 ▶ MEHR


Ernährung im Unterricht
(Unterrichtsideen, Znüniblatt)

Werden Sie Mitglied der SGE


sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 san Società Svizzera di Nutrizione

LOGIN KONTAKT DIE SGE DE | FR | IT


Ich und du Schule und Bildung **Wissenschaft und Forschung** Medien Unternehmen **Wissen, was essen. sge-ssn.ch**



ICH UND DU
 Ausgewogene Ernährung. Informationen für einen gesunden und genussvollen Lebensstil.
 ▶ MEHR ERFAHREN



SCHULE UND BILDUNG
 Ernährung vermitteln. Informationen für Schulen und Lehrpersonen.
 ▶ MEHR ERFAHREN



WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG
 Mehr Wissen. Hintergrundinformationen für Fachleute und Interessierte.
 ▶ MEHR ERFAHREN

FACHTAGUNG 2012
 Nationale Fachtagung «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten 2 Lebensjahren» vom 7. September 2012 in Bern.
 Hier geht es zum [Programm](#)
 Hier gehts zur [Anmeldung](#)
 ▶ MEHR

Werden Sie Mitglied der SGE

[LOGIN](#) [KONTAKT](#) [DIE SGE](#) [DE](#) | [FR](#) | [IT](#)

sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Società Svizzera de Nutrizione
ssn Società Svizzera di Nutrizione

[Ich und du](#) [Schule und Bildung](#) [Wissenschaft und Forschung](#) [Medien](#) [Unternehmen](#) [Wissen, was essen.](#) [sgg-ssn.ch](#)

[ESSEN UND TRINKEN](#) [LUND UM LEBENSMITTEL](#) [TESTE DICH](#) [ANGEBOT IM ÜBERBLICK](#) [FRAGEN](#) [DIE SGE](#)

Startseite > Ich und du > Essen und trinken > Ausgewogen > Lebensmittelpyramide

Ausgewogen
 Lebensmittelpyramide
 Ausgewogener Teller
 Rezepte
 Auswärts
 Von Jung bis Alt
 Rund um die Geburt
 Übergewicht
 Gesundheitsprobleme
 Bewegung und Lifestyle

DIE SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

Wissen, was essen. [sgg-ssn.ch](#)

Die Schweizer Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grosseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine gesunde Ernährung aus.

[MERKBLÄTTER ZUR LEBENSMITTELPYRAMIDE \(PDFS\)](#)

[Newsletter](#) [Jobbörse](#) [Kalender](#) [Sitemap](#) [Links](#) [AGB](#)

Lebensmittelpyramide im Wandel der Zeit

1998

2005

2011

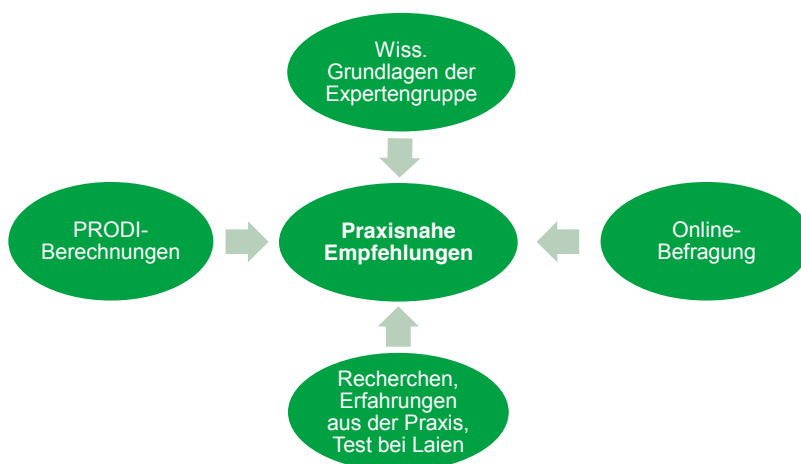
Wissen, was essen. [sgg-ssn.ch](#)

Ziele der Überarbeitung

- Zentrale Ziele der Überarbeitung:
 - Empfehlungen sind wissenschaftlich aktuell
 - Empfehlungen sind verständlich und praxisnah
 - Graphik ist verständlich und ansprechend

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Erarbeitung der Empfehlungen



Wissen, was essen. sge-ssn.ch



- Ei und Tofu sind neu
- Weniger Auswahl bei Obst und Gemüse
- Suppenteller fehlt
- Besser erkennbare Nahrungsmittel
- Abstufungen fehlen
- Rahmen ist weg



Zielgruppe

- Zielgruppe:
 - Gesunde Erwachsene (19 - 65 Jahre)
 - Mittlere Aktivität (PAL 1,4)
 - Energiebedarf 1800 bis 2500 kcal / d (deshalb Spannbreiten bei Portionen)
- abweichende Empfehlungen für Jugendliche, Senioren, Sportler, Schwangere, Diabetiker, bei gewünschter Gewichtsabnahme ...
- Es gibt ergänzende Empfehlungen für Jugendliche als Merkblatt
- Für Kinder gibt es die Ernährungsscheibe

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Grundprinzipien

- Schlüsselprinzipien: Abwechslung und Mengenverhältnis
- Flexibilität und Genuss
- Ausgewogene Mischkost
- Zielsetzung: bedarfsdeckende Versorgung mit Energie, Nähr- und Schutzstoffen
 - ↘ Gesundheit und Wohlbefinden fördern
 - ↘ ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Energie und Nährstoffe

- Zielwerte für Hauptnährstoffe (in Anlehnung an EEK)
 - ↘ 45-55 E% Kohlenhydrate
 - ↘ 30-40 E% Fett
 - ↘ 10-20 E% Eiweiss
- Zielwert Nahrungsfasern: > 30g
- Zielwerte für Vitamine und Minerale: DACH-Referenzwerte

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1-2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Getränke

Täglich 1-2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Gemüse & Früchte I

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120g.

Pro Tag kann eine Portion durch 2dl ungezuckerten Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden.

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

1 Portion entspricht:

75-125g Brot/Teig oder

60-100g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

180-300g Kartoffeln oder

45-75g Knäckebrötchen / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren /

Mais / Reis / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Milch & Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte. 1 Portion entspricht:
2dl Milch oder
150-200g Jogurt/ Quark/ Hüttenkäse/ andere Milchprodukte oder
30g Halbhart-/Hartkäse oder
60g Weichkäse.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch


Fleisch, Fisch, Eier & Tofu I

Zusätzlich pro Tag 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu, Quorn oder Seitan. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln. 1 Portion entspricht:
100-120g Fleisch/ Geflügel/ Fisch/ Tofu/ Quorn/ Seitan* oder
2-3 Eier oder
30g Halbhart-/Hartkäse oder
60g Weichkäse oder
150-200g Quark/Hüttenkäse

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

* Frischgewicht

Empfehlungen zum Fischkonsum

- 1-2 Portionen (à 100-120g) pro Woche
- Abwechslung: fetter/magerer Fisch, Süsswasser / Meeresfisch
- Gefährdete Arten meiden, Fisch aus nachhaltiger Fischerei bevorzugen
- Empfehlungen des WWF (www.wwf.ch/fisch):
 - Fisch aus einheimischen Gewässern
 - Fisch mit MSC-Gütesiegel (bei Wildfang) 
 - Fisch mit Bio-Label (bei Zuchtfisch)
- Während Schwangerschaft schadstoffreiche Arten meiden

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Vor- und Nachteile des Fischkonsums

- Vorteile:
 - Fisch ist wichtige Quelle für hochwertiges Eiweiss, EPA/DHA, Vit. A, D, B12, Jod, Selen
 - Ohne Fisch lässt sich Zufuhrempfehlung für EPA/DHA nicht decken
- Nachteile:
 - Ökologische Probleme (Überfischung)
 - Schadstoffe: Methyl-Quecksilber, Dioxine, dioxin-ähnliche Verbindungen

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Öle, Fette & Nüsse I

Täglich 2-3 Esslöffel (20-30g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20-30g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10g pro Tag).

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholische Getränke massvoll geniessen.

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Begriffe die mit Genuss verknüpft sind

Essen - Ernährung

Genuss - Kognition

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Die fünf Sinne und ihr Einfluss auf die Ernährung



essen



geniessen



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

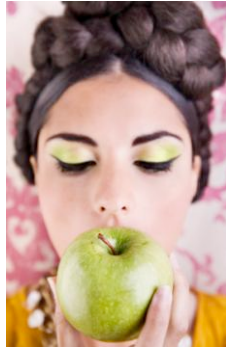
Die Sinne einbeziehen

Sehen

- Formen
- Farben
- Strukturen

Fühlen

- Oberfläche
- Konsistenz



Hören

- Geräusche beim Zubereiten
- Geräusche beim Essen

Schmecken

- sauer, bitter, süss, scharf, umami

Riechen

- Düfte
- Aromen

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Gerüche und Erinnerungen

Erinnern Sie sich an freudvolle Erlebnisse, die sie mit einem bestimmten Geruch in Verbindung bringen. Stellen Sie sich die Situation vor und nehmen Sie den Geruch wahr.

Erinnern Sie sich beispielsweise an ein Lieblingsgericht.

Welchen Duft erinnern Sie?

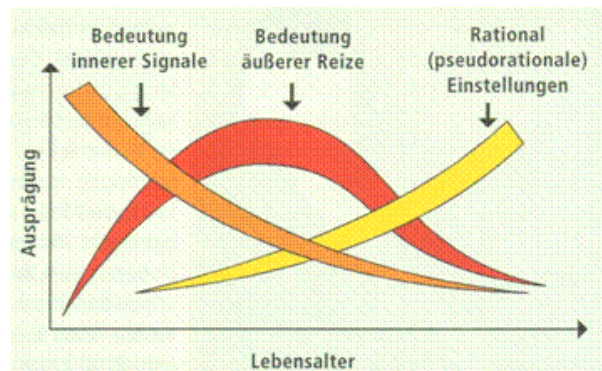
Mit welcher Situation, Person, Speise.... hängt er zusammen?

Was macht es aus, dass Ihnen der Duft angenehm ist?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie über diesen Geruch nachdenken oder ihn beschreiben?

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Hunger und Sättigungssteuerung



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Wie kann man die Pyramide in den Unterricht einbauen?

Reflexion über einen Tag

- Was habe ich gegessen?
- Was könnte ich verbessern?
- Vergleich mit der Formel 6-5-4-3-2-1


Zur Planung von Menüs für Ferienlager etc.

Zum Vergleich mit der Ernährung in anderen Kulturen

In Bezug zu Themen wie Schönheit – Sport – Essstörungen (Wo sind schönheitsfördernde – leistungssteigernde – Mangel Nährstoffe?)

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

So essen Sie! www.globaleducation.ch



So essen sie!
Fotoporträts von Familien aus 15 Ländern

Christine Imhof
Alliance Sud, Verlag an der Ruhr, 2007
16 Farbfotos A3, Dossier, 72 Seiten
4. bis 9. Schuljahr

Verkauf Artikel-Nr. 3.1.8035
Preis Fr. 39.00
Ausleihe Artikel-Nr. 3.1.0005

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme, essen gehört zur Kultur und ist Ausdruck einer Gesellschaft, unserer eigenen genauso wie jeder fremden. Die vorliegende Unterrichtseinheit schlägt drei Wege (Essgewohnheiten, Einkauf/Produktion, Herkunft/Globalisierung) zur Auseinandersetzung mit Esskultur vor, ausgehend von 16 ausgewählten Farbfotos aus dem Buch «So isst der Mensch» sowie den persönlichen Erfahrungen der SchülerInnen.

[» | Bestellen](#) | [Ausleihen](#) | [Zurück](#)

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Materialien I

- Unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide verfügbar:
 - Merkblätter zur Schweizer Lebensmittelpyramide (Kurz- und Langfassung)
 - Hintergrundinformationen
- Im SGE-Shop erhältlich (www.sge-ssn.ch/shop):
 - Faltblatt «Was essen?»
 - 3-D-Pyramide
 - Poster «Lebensmittelpyramide»

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Materialien II

Neu auf www.sge-ssn.ch:

- Merkblatt zum Tellermodell
- Auswärts ausgewogen essen und trinken
- Ab Ende 2012 online: Interaktive Lebensmittelpyramide



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

Ausblick

Die Kommission Bildung der SGE ist daran ein Konzept für die Lehrerweiterbildung und für die Weiterbildung von Hauswirtschaftslehrpersonen zu entwickeln.


Sehen Sie da einen Bedarf?

Kommen Sie auf mich zu!!


e.jost@sge-ssn.ch

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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

Wissen, was essen. 