



Gesundheitsförderung
Schweiz



Gut, gesund und günstig essen

Materialsammlung

Dr. oec. troph. Annette Matzke

Erstellt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und der Stiftung für Konsumentenschutz

Inhaltsverzeichnis

1. Bedürfnisse der Zielgruppen	3
2. Verknüpfungspunkte des Themas gut, gesund und günstig essen mit Projekten von Gesundheitsförderung Schweiz	4
3. Übersicht von ausgewählten vorhandenen Materialien und erstellten Foliensätzen sowie deren Einsatzmöglichkeiten	5
4. Übersicht von Internetadressen zu Broschüren, Ratgebern und Merkblättern mit Bezug zum Thema gut, gesund und günstig essen	8
5. Adressliste „Weitere Informationsquellen und Hilfen“	17

Impressum

Autorin: Annette Matzke, Dr.oec.troph., mit Unterstützung von Franziska Widmer Howald, Gesundheitsförderung Schweiz und Josianne Walpen, Stiftung für Konsumentenschutz SKS

Copyright der Foliensätze: Annette Matzke. Kontakt: www.gggessen.ch

Copyright der Lebensmittelpyramide: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Für die weitere Verwendung der Lebenspyramidenstufen nehmen Sie bitte mit der SGE Kontakt auf: info@sge-ssn.ch

Herausgeber: Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz. 6., ergänzte, aktual. Aufl. 2018.

1. Bedürfnisse der Zielgruppen

Diese Zusammenstellung gibt Anhaltspunkte und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Grundsätzlich sollte überlegt werden, wie Personen aus der anvisierten Zielgruppe in die Planung des Kurses etc. einbezogen werden können.

Gruppe	Bedürfnisse / „Lücken“
Finanziell schwächer gestellte BürgerInnen (mit oder ohne Migrationshintergrund)	<p>Beruhigt kostengünstig einkaufen; Bestätigung für bereits richtiges Verhalten; Einsatz von Billig-Linie-Produkten; sind die Produkte „Fine Food“ oder „Sélection“ erstrebenswert für das Selbstwertgefühl?</p> <p>Mut machen zum Selberkochen, selber Herstellen von Getränken und Gebäck etc., Rezepte</p> <p>Budget – Einkaufsplanung – Lagerung, Zwischenmahlzeiten für Kinder, Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln</p> <p>Wie umgehen mit Vorlieben und Abneigungen für Lebensmittel – bei Kindern?</p>
Bildungsferne BürgerInnen	<p>Verstehen der Ernährungsempfehlungen, der Verpackungsdeklarationen, Umsetzen der Ernährungsempfehlungen (selber kochen statt Fertiggerichte, Zucker, Fett, Lagerung, Kinderlebensmittel, Marketingfallen), Lebensmittelherstellung</p> <p>Bestätigung für bereits richtiges Verhalten; Einsatz von Billig-Linie-Produkten, Kinderlebensmittel, süsse Schoppen, Zwischenmahlzeiten für Kinder; sind die Produkte „Fine Food“ oder „Sélection“ erstrebenswert für das Selbstwertgefühl?</p> <p>Wie umgehen mit Vorlieben und Abneigungen für Lebensmittel – bei Kindern?</p> <p>Budget – Einkaufsplanung – Lagerung</p>
KöchInnen von Mittagstischen und Kitas ohne und mit Beziehung zu Fourchette verte	<p>qualitative gute Menüs herstellen und im Budget bleiben</p> <p>Zwischenmahlzeiten optimieren, Süssigkeiten und Getränke thematisieren</p>
Interkulturelle Frauentreffs	<p>Wie können die Sprachbarrieren überwunden werden?</p> <p>Wie die gewohnten Lebensmittel durch Schweizer LM ersetzen? Anpassung der Esskultur – wie weit?</p> <p>Essen zur Herstellung von Kontakten</p> <p>Orientierung im Schweizer Lebensmittelmarkt, Kinderlebensmittel, Süssgetränke, süsser Schoppen</p> <p>Wie umgehen mit Vorlieben und Abneigungen für Lebensmittel – bei Kindern?</p> <p>Verstehen der Ernährungsempfehlungen, der Verpackungsdeklarationen, Umsetzen der Ernährungsempfehlungen</p>
Munterwegs-Personen	gesunde Zwischenmahlzeiten, Kinderlebensmittel, Süssgetränke
Mütter-Väter-Beraterinnen	<p>Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln</p> <p>Fremdsprachiges Material zur Unterstützung der Beratungstätigkeit</p> <p>Verstehen der Verpackungsdeklaration</p>
Vitalina-Mitarbeiterinnen	Essen als Gesprächsthema zur Herstellung von Kontakten: Kinderernährung, Kinderlebensmittel, Zucker und Fett in Produkten

Gruppe	Bedürfnisse / „Lücken“
Interkulturelle Vermittlerinnen	Grundzüge der gesunden Ernährung, Verpackungsdeklaration, Zucker und Fett in Produkten
FemmesTische-Moderatorinnen, Familienbegleiter	Kurze Themen zu Ernährung, die die Frauen beschäftigen: Kinderernährung, Kinderlebensmittel, Ess-Kultur, Geschmack, Lebensmittelherstellung, Vorlieben und Abneigungen gegenüber Lebensmitteln

➔ **Manövrieren Sie sich mit der Suchfunktion durch die Dokumentsammlung.** Stichworte: Budget, Eltern, Erwachsene, Familien, Frauen, Freizeit, Gemeinschaftsverpflegung, Gynäkologen, Hebammen, Jugendliche, Jugendgruppenleiter, Kinder, Kleinkinder, Kindertagesstätten, Köche, Krabbelgruppen, Lehrer, Multiplikatoren, Mutter-Vater-Kind-Turnen, Mütter-Väter-Beratung, Säugling, Schule, Sozialarbeiter, Spielgruppen, Sprachkurse, Verein oder Projektname

2. Anknüpfungspunkte für Themen aus „gut, gesund und günstig essen“ bei Projekten von Gesundheitsförderung Schweiz

Projekt	Anknüpfungsthemen (Materialien – siehe Kapitel 2 und 3 dieses Dokumentes)
PEBS, buggyfit.ch	Beikostfahrplan Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süsses, Salziges, Früchte) Verpackungsinformation verstehen.
Weiterbildung für Mütter-Väter-, Stillberaterinnen und Hebammen	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süsses, Salziges, Früchte) (Beikostfahrplan)
Miges Balù	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süsses, Salziges, Früchte) Beikostfahrplan Verpackungsinformation verstehen
Purzelbaum Youp'la bouge	Kostengünstige Beispiele für Znüni und Zvieri für die Lehrkräfte und Eltern
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmittel, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süsses, Salziges, Früchte)
Munterwegs	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmittel, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süsses, Salziges, Früchte)
ZnüniBOX	Kostengünstige Beispiele
Midnight Sports	Kostenvergleiche von Süssgetränken, Schokoriegeln und anderen typischen Snacks von Jugendlichen (Hamburger, Kebab...) Themen Zucker, Salz und Alkohol
Open Sunday	Evtl. kostengünstige geeignete Alternativen zu Süßigkeiten, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten
Kick it, IdéeSport	Kostenvergleiche von Süssgetränken, Schokoriegeln und anderen typischen Snacks von Jugendlichen (Hamburger, Kebab...) Themen Zucker, Salz und Alkohol (sowie Fitness). Vorteile Gemüse/Rohkost (Energie, Vitamine, Mineralstoffe)

Gorilla Modul Workshops	Kostengünstige Beispiele für Menüs und Zwischenmahlzeiten
Vitalina	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süßes, Salziges, Früchte)
roundabout	Kostenvergleiche von Süssgetränken, Schokoriegeln und anderen typischen Snacks von Jugendlichen (Hamburger, Kebab...) Themen Zucker, Salz und Alkohol (sowie Fitness). Vorteile Gemüse/Rohkost (Energie, Vitamine, Mineralstoffe)
Fourchette Verte Ama Terra	Preisvergleiche von Menüs Kostengünstige geeignete Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Süßigkeiten, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten
FemmesTische	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süßes, Salziges, Früchte) Beikostfahrplan Einkaufsplanung, Marketingstrategien Kostengünstige Alternativen zu Fertigprodukten; Fett- und Zuckergehalt Qualität von Billiglebensmitteln Verpackungsinformation verstehen Wenn nicht Fleisch was dann? Welches Fett wozu?
Schritt:weise / zäme uf ä wäg	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süßes, Salziges, Früchte) Beikostfahrplan Einkaufsplanung, Marketingstrategien Kostengünstige Alternativen zu Fertigprodukten; Fett- und Zuckergehalt Qualität von Billiglebensmitteln Verpackungsinformation verstehen Wenn nicht Fleisch was dann? Welches Fett wozu?
Nutrikid	Module zum Thema Budget und Kostenvergleiche

3. Übersicht von erstellten Foliensätzen und deren Einsatzmöglichkeiten

Das Thema „Gut, gesund und günstig essen“ lässt sich auf verschiedene Art und Weise besprechen – umfassend oder schrittweise in kleinen Themenblöcken, in separaten Kursen oder integriert in laufenden Projekten. Die Foliensätze und andere hier aufgeführte Materialien können als solche oder neu zusammengestellt verwendet werden. Das Layout der Folien ist daher bewusst einfach gewählt. Je nachdem kann es nützlich sein, einzelne Folien auszudrucken, in Klarsichtfolie zu stecken und als Illustration parat zu haben, wenn kein Beamer oder Overheadprojektor vorhanden ist.

Wenn nicht speziell erwähnt, so sind die Materialien in allen Projekten mit den aufgeführten Zielgruppen einsetzbar.

TN = Teilnehmer; in „“ gesetzte Titel = Foliensätze

Dokument	Einsatzmöglichkeiten				
	Präsentation (Zeit)	Zielgruppe Projekt (z.B.)	Didaktisches Hilfsmittel	Für TN	Bemerkung
„Didaktische Ideen“			X		Keine abschliessende Sammlung
„gesund und günstig“	X (2h)	• alle			Umfassende Präsentation; kann in Sequenzen zerlegt werden
„Rund um den Einkauf“	X (1-2h)	• alle			Folien. Kann auf 2 Sequenzen aufgeteilt werden
„Verpackungsinformation“	X (1h)	• alle			Folien. Teilaspekt aus „Rund um den Einkauf“
„Budget“	X	• Alle – Endzielgruppen und Multiplikatoren wie Moderatorinnen, Lehrer, Mütter-Väter-Beraterinnen, Budgetberater, Sozialarbeiter, Familienbegleiter, RAV, Kindertagesstätten			Folien können auch einzeln je nach Verlauf des Anlasses eingesetzt werden
„Säugling und Kleinkind“	X (1h)	• Familien • MüVäBeratung • Klemon, PEBS • Miges Balu • Vitalina			Vielseitig einsetzbare Folien
„Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln“	X (1h)	• alle • Sprachkurse			Vielseitig einsetzbare Folien
„Jugendliche“	X (1-2h)	• Jugendliche • Midnight Sports • Schifti/Gorilla • Open Sunday			Folien für 2-3 Anlässe; Thema in kleinen Portionen bearbeiten
„Wenn nicht Fleisch, was dann?“	X	• Jugendliche • Erwachsene • FemmesTische • Midnight Sports • Open Sunday • Schifti/Gorilla • Sprachkurse			Folien dienen als Orientierungshilfe, im Mittelpunkt steht das Gespräch
„Nahrungsmittelunverträglichkeiten“	X	• alle • MüVä-Beratung • Klemon, PEBS • FemmesTische		X	Folien für ein Gespräch oder Vortrag zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten in leicht verständlicher Form für Betroffene

Dokument	Einsatzmöglichkeiten				
	Präsentation (Zeit)	Zielgruppe Projekt (z.B.)	Didaktisches Hilfsmittel	Für TN	Bemerkung
		<ul style="list-style-type: none"> • Miges Balu • Munterwegs • Sprachkurse 			
Die wichtigsten Tipps zum günstigen Einkaufen, Lagern und Zubereiten (SKS) in 15 Sprachen. Flyer		<ul style="list-style-type: none"> • alle 	X	X	Arbeitsmittel, Ratgeber
Menüideen für den Mittagslunch (von „Kinder im Gleichgewicht“, Ostschweiz)		<ul style="list-style-type: none"> • Familien 	X	X	Einstiegshilfe zur Diskussion über gesunde Mittagsmahlzeiten
Problematische Lebensmittel (Mütter-Väter-Beratung Kanton Bern)		<ul style="list-style-type: none"> • Familien 	X	X	Diskussionsgrundlage
Spielregeln für ein gesundes Essverhalten (Mütter-Väter-Beratung Kanton Bern)		<ul style="list-style-type: none"> • Familien 	X	X	Diskussionsgrundlage
Aromaräder: Apfel, Brot, Käse		<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche • Erwachsene 	X		Einstiegshilfe über Genuss und Geschmack
Rätsel zu Lebensmitteln		<ul style="list-style-type: none"> • Kinder 	X		
Budgetberatung: Einzelperson als Beispiel		<ul style="list-style-type: none"> • alle 	X	X	Diskussionsgrundlage
10 Tipps für den Umgang mit Geld (Caritas)		<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche • Erwachsene • FemmesTische • Midnight Sports • Open Sunday • Shifti/Gorilla • Sprachkurse 	X	X	Diskussionsgrundlage, Ratgeber
SKOS-Richtlinien		<ul style="list-style-type: none"> • Mediatoren 			Hintergrundinformation
Übersicht für Lehrkräfte		<ul style="list-style-type: none"> • Lehrkräfte 			Überblick
Übersicht für Budget- und Schuldenberatung		<ul style="list-style-type: none"> • Budget- und Schuldenberater 			Überblick
Checkliste Haushaltsmanagement		<ul style="list-style-type: none"> • Budget-, Schulden-, Familienberatung, Familienbegleitung 	X	X	Arbeitsmittel
Arbeitsmappe Femmes-Tische		<ul style="list-style-type: none"> • Femmes-Tische, schritt:weise, zäme ufä wäg, Familienarbeit 	X		Arbeitsmittel
Souverän den Haushalt führen. Flyer		<ul style="list-style-type: none"> • Alle 	X	X	Arbeitsmittel, Ratgeber
Arbeitsmappe Budget- und Schuldenberatung		<ul style="list-style-type: none"> • Budget- und Schuldenberatung, Familienarbeit 	X	X	Arbeitsmittel

4. Übersicht Internetadressen zu Broschüren, Ratgebern und Merkblättern mit Bezug zu „Gut, gesund und günstig essen“

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Schwangerschaft / Säuglingsernährung			
Empfehlungen Ernährung in der Schwangerschaft	SGE / BLV	SGE: Rund um die Geburt ; BLV: Broschüre Flyer in verschiedenen Sprachen hier	Frauen Hebammen Gynäkologen
Schwangerschaft und Alkohol. Broschüre in D, F	Sucht Schweiz und FMH	Broschüre	Frauen Hebammen, Mütter- Väterberatung, Gynäkologen
Elternbroschüre „Geburt – Beginn einer Beziehung fürs Leben“ in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Basel-Stadt / Migesplus.ch	Broschüre	Eltern
Stillbroschüre der Stiftung zur Förderung des Stillens (D,F und anderen Sprachen)	Stiftung zur Förderung des Stillens	Webseite mit Informationen und Broschüre	Frauen Mütter-Väterberatung Hebammen Gynäkologen
Empfehlungen für die Einführung der Lebensmittel bei Säuglingen in 12 Sprachen	SGE, BLV	Einführung der Lebensmittel (Beikost) - Ordner mit den Flyern	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Kurzfilm „Breast is best“	Stillförderung Schweiz	Webseite mit dem Video	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Konsumentenbroschüre und Merkblatt der SGE zur Ernährung im ersten Lebensjahr (D, F)	SGE	Webseite mit dem Material	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Webseite Babyguide (D,F)	Gesundheitsförderung Schweiz	www.babyguide.ch	Eltern Hebammen Mütter-Väter-Beratung
Material bei der Mü-Vä-Beratung: - Spielregeln - Problematische Lebensmittel	MVB Bern	http://www.mvb-be.ch/de/ernaehrung	Eltern Mütter-Väter-Beratung FemmesTische

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Rezeptbücher Beikost		http://dagmarvoncramm.de/de/buecher/	Eltern Mütter-Väter-Beratung FemmesTische, Kindertagesstätte
Materialien zum Wassertrinken	Gesundheitsförderung Schweiz	http://hahnenburger.ch/startseite.html	Alle
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina	Webseite mit Material	Alle
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer, ab sofort in 11 Sprachen (Deutsch, Albanisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch/Bosnisch/Serbisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinya und Türkisch)	KAP AG	Webseite mit dem Flyer	Eltern Hebammen, Gynäkologen Mütter-Väter-Beratung FemmesTische, Kindertagesstätte
Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder	Hepa	Webseite mit en Empfehlungen	
Kinder und Eltern			
Ernährungsscheibe – Ernährungsempfehlungen für Kinder. Infos in mehreren Sprachen	SGE	Webseite mit Material zur Ernährungsscheibe	Eltern und Kinder Krabbelgruppen Spielgruppen Kindergarten, Schule
Broschüren in verschiedenen Sprachen	Zentrum für Ernährung und Bewegung, Kanton Wallis	Webseite mit dem Material	Eltern Mütter-Väter-Beratung FemmesTische, Kindertagesstätte
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer, ab sofort in 11 Sprachen (Deutsch, Albanisch, Französisch, Italienisch,	KAP AG	Webseite mit dem Flyer	Eltern Mütter-Väter-Beratung FemmesTische, Kindertagesstätte

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Kroatisch/Bosnisch/Serbisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinya und Türkisch)			Krabbelgruppen, Spielgruppen, Kindergarten, Schule
Materialien zum Wassertrinken	Gesundheitsförderung Schweiz	http://hahnenburger.ch/startseite.html	Alle
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina	Webseite mit Material	Alle
Gemeinsam essen. Empfehlungen für die Esskultur – nicht nur für die Kita, auch für Tagesschule und Familie	PEPinfo	Webseite mit Material	Alle
Zuckerwürfelspiel zur Veranschaulichung des Zuckergehaltes in Getränken, Riegeln und anderen Lebensmitteln	KAP AG	In der Dokumentensammlung: Zuckerspiel Aargau	Kinder, Jugendliche und Eltern
Choco Leo – ein didaktisches Material rund um die Informationen auf einer Lebensmittelverpackung. (D,F,I)	FRC, SKS, ACSI	D: SKS , F: FRC , I: ACSI	Primarschule Lehrer
Lernmedien BNE-Kit zum Thema Essen einkaufen (inkl. Nachhaltigkeit)	Éducation21	http://www.education21.ch/de/lernmedien/kit_bne	Primar- bis Oberstufe
Konzept Pausenkiosk	Netzwerk Gesunde Schulen / Radix	Konzept , Infos zum Projekt	Kinder, Lehrer, Eltern Schule
Tacco und Flip – verschiedene Unterlagen des abgeschlossenen Projektes für Kinder auf Stufe Kindergarten und Primarschule stehen online zur Verfügung: Einführungsordner, Gestaltung von Elternabenden	Gesundheitsförderung BL	Alle Informationen ; Mappe zu Elternabenden	Multiplikatoren
Migrationsspuren auf dem Teller. Unterrichtsideen zum Thema Essen und Migration	conTAKT, Migros Kulturprozent	http://www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller	Schule Prim., Sek.I
SchmExperten – Anregungen, um mit Kindern die Nahrungszubereitung und die Geschmackswelt zu erarbeiten (kostenpflichtig beim BZfE, Deutschland)	Bundeszentrum für Ernährung, Deutschland	Webseite mit Material	Kinder Kindergarten, Schule
Filme zu Ernährungsthemen aus der Sendung mit der Maus	WDR	www.wdrmaus.de und siehe Auflistung in Lach- und Sachgeschichten	Alle (Deutschkenntnisse notwendig)
Clip zu Fruchtgetränken für Kinder (Französisch, gut ohne Sprachkenntnisse zu verstehen)	FRC	Video	Familie

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Ernährungsspass im Familienalltag. Broschüre mit Rezepten, die Kinder machen können	Radix, Helsana	Broschüre	Familie
Jugendliche			
Poster zum Einkaufen, Zubereiten und Lagern „Einkaufen Schritt für Schritt“	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung	Webseite mit den Postern	Jugendliche, Schule
Anregungen rund um das Körpergefühl	Body Talk	www.pepinfo.ch	Jugendliche Midnight Sports
Migrationsspuren auf dem Teller. Unterrichtsideen zum Thema Essen und Migration	conTAKT, Migros Kulturprozent	http://www.contact-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller	Schule
Webseite für Jugendliche mit typischen Themen	RADIX	www.feel-ok.ch	Jugendliche
Bergwaldprojekt für Jugendliche zum Thema nachhaltig essen.	Regi&Na	https://bergwaldprojekt.ch/aktiv-werden/jugendliche/	Jugendliche, Lehrer Freizeit, Schule
Anregungen und Rezepte für Jugendliche der Stiftung Schifti	Schifti	Webseite , Rezepte	Jugendliche
Räpzept – CD mit Rezepten für Jugendliche	Schifti	http://schifti.ch/produkt/ivo-adam-rapept-cd-single/	Jugendliche
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina	Webseite mit Material	Alle
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer, ab sofort in 11 Sprachen (Deutsch, Albanisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch/Bosnisch/Serbisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinya und Türkisch)	KAP AG	Webseite mit dem Flyer	Alle
Broschüre zu Sucht (Alkohol u.a.) und Gesundheit in 14 Sprachen	Migesplus.ch	Webseite mit dem Material	Jugendliche, Sportleiter Midnight Sports, Schule, (Sport)Vereine

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Alles über Alkohol und Suchtmittel	Sucht Schweiz	www.suchtschweiz.ch	Eltern, Lehrer, Sportleiter, Jugendgruppenleiter
Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau	Sucht Schweiz	Interaktive Seite: http://www.alkoholimkoerper.ch/	Jugendliche Schulen aller Stufen
Budgetfragen	Caritas Schweiz	App «Caritas My Money»	Jugendliche
Schuldenprävention: Eine Zusammenstellung nationaler und 4antonaler/regionaler Angebote und Unterrichtsmaterialien	Schuldenberatung Schweiz, Kantone	Webseite , Broschüre	Jugendliche
Lernmedien BNE-Kit zum Thema Essen einkaufen (inkl. Nachhaltigkeit)	Éducation21	http://www.education21.ch/de/lernmedien/kit_bne	Primar- bis Oberstufe
Erwachsene			
Poster zum Einkaufen, Zubereiten und Lagern „Einkaufen Schritt für Schritt“	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung	Webseite mit den Postern	Alle
Bewegungstipps	Hepa, Gesundheitsförderung Schweiz	Flyer für ältere Menschen (andere Sprachen via Webseite) Schwung im Alltag (andere Sprachen via Webseite)	Alle
Hauptbotschaften zur Ernährung – in 5 Sprachen	Primano	http://primano.ch/themen/ernaehrung/	Vitalina, Interkulturelle Vermittlung, Mutter-Vater-Kind-Turnen Spielgruppen
Lebensmittelpyramide – Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene. Infos in mehreren Sprachen	SGE	Webseite mit den Informationen	Alle
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer, ab sofort in 11 Sprachen (Deutsch, Albanisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch/Bosnisch/Serbisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tigrinya und Türkisch)	KAP AG	Webseite mit dem Flyer	Alle

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Materialien zum Wassertrinken	Gesundheitsförderung Schweiz	http://hahnenburger.ch/startseite.html	Alle
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina	Webseite mit Material	Alle
Lebensmittelpyramide in Tamilisch	Migesplus.ch	Bestellen hier	Tamilische Bevölkerung
Broschüre zu Sucht (Alkohol u.a.) und Gesundheit in 14 Sprachen	Migesplus.ch	Webseite mit dem Material	(Junge!) Erwachsene Vereine, Jugendgruppenleiter, Schulen aller Stufen, Einwohnermeldeämter
Alles über Alkohol und Suchtmittel	Sucht Schweiz	www.suchtschweiz.ch	Eltern, Lehrer, Sportleiter, Jugendgruppenleiter
Allergien einfach erklärt in 10 Sprachen	aha! Allergiezentrum Schweiz	Webseite mit dem Material	Alle
Budgetfragen	Caritas Schweiz Budgetberatung Schweiz	Siehe Block „Budget“ in diesem Dokument	
Mahlzeiten / Rezepte			
Znüniblatt in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz	Webseite mit dem Material	Alle
Alternativen für die Zwischenverpflegung - Bilder	OVK	http://www.ovk.ch/files/Flyer_Ernhrung.pdf	Alle
Znüni-Alternativen zusammen mit Schülern anbieten	Znüni-Määrt / LU	Webseite mit dem Material	Schüler, Eltern, Lehrer Schulaktionen
Mein gesundes Znüni – Flyer (Mit Rezeptvorschlägen und Fotos von Znüni-Beispielen) und Werkstatt	Rüebli, Zimt & Co	Webseite mit dem Material	Schüler, Lehrer Schulprojekte

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina	Webseite mit Material	Alle
Ernährungsspass im Familienalltag. Broschüre mit Rezepten, die Kinder machen können	Radix, Helsana	Broschüre	Familie
Zusammen mit Türken entwickelte Rezepte (Lale = Tulpe; sehr positiv besetzte Blume bei Türken)	Lale	http://www.lale-nrw.de/downloads/	Erwachsene Sprachkurse
Bekannte Schweizer Gerichte „gut und günstig“ für 5,- pro Person	Swissmilk	Webseite mit Rezepten	Alle
Menü-Ideen für den Mittagslunch	Gesunder Mittagstisch /SG	Auf der Webseite von Stadt St. Gallen	Alle ab Jugend Verantwortliche für Gemeinschafts-verpflegung
Rezepte Thema Food Waste (ein paar Ideen für die Resteverwertung)	SGE	Webseite mit dem Material	Alle ab Jugend
Rezeptsammlung zur Verarbeitung von Resten „Zu gut für die Tonne“	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Deutschland	Webseite mit den Rezepten	Alle ab Jugend
Rezepte für alkoholfreie Getränke	verschiedene	Siehe Foliensatz „ Jugendliche “	Alle ab Jugend
Allgemein verwendbare Materialien			
Lebensmittelkarten	Schulverlag	Webseite	Alle
Food Literacy – Handbuch mit Ideen, um sich dem Thema Essen und Trinken auf nicht herkömmlichen Wegen zu nähern (kostenpflichtig beim BZfE/D)	Bundeszentrum für Ernährung	Informationen auf der Webseite Broschüre	Methodik für Multiplikatoren
Lehrmittel papperla PEP. Die Materialiensammlung für Lehrpersonen enthält eine CD mit 21 neu geschaffenen Liedern und Versen, Anleitungen für Körperwahrnehmung, Bilder, Gedichte, Tanz- und Bewegungsspiele: didaktische Anregungen für den	papperla PEP	Im Schulverlag für 48 CHF	Lehrer und Schulkinder

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Dialog zwischen Körper und Gefühlen			
Verschiedenes zu Körpergefühl	papperla PEP	www.pepinfo.ch	Kinder
Anregungen rund um das Körpergefühl	Body Talk	www.pepinfo.ch	Jugendliche
Verschiedene Materialien für den Unterricht	SGE	Webseite mit dem Material	Lehrer und Schulkinder
Video: Kühlschrank richtig einräumen	chip	Video	Sek I+II Erwachsene
Souverän den Haushalt führen – Flyer mit Tipps	gggessen	Flyer	HH-Unterricht Erwachsene
Lehrmittel des Landwirtschaftlichen Informationsdienstes	LID	Werkstattkisten	Lehrer und Schulkinder
Tacco und Flip – verschiedene Unterlagen des abgeschlossenen Projektes für Kinder auf Stufe Kindergarten und Primarschule stehen online zur Verfügung: Einführungsordner, Gestaltung von Elternabenden	Gesundheitsförderung BL	Alle Informationen ; Mappe zu Elternabenden	Multiplikatoren
Modern illustrierte Informationsblätter zum Einkauf, „Didacta-Serie“	SGE	Didacta Serie	Alle ab Jugend
Gesund leben mit Behinderung. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung. Ein Ratgeber für Menschen mit Handicap und ihre Assistenz	Procap bewegt	http://www.procap-bewegt.ch/	Alle Multiplikatoren Menschen, die mit Menschen mit Handicap arbeiten
Unterrichtsmaterial für Deutschkurse	conTAKT-menu.ch	http://www.contakt-menu.ch/menu/de/home.html	Erwachsene
Budget			

Vorhandene Materialien	Projekt / Herausgeber	Link	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Ratgeber gut, gesund und günstig essen. Kostenpflichtig bei der SKS zu bestellen	Stiftung für Konsumentenschutz	Ratgeber	Alle ab Jugend in allen Settings
Budgetberatung – Einteilung des zur Verfügung stehenden Netto-Einkommens auf die Budgetposten	Budgetberatung Schweiz	Webseite mit Budgetbeispielen	Alle ab Jugend in allen Settings
10 Tipps im Umgang mit Geld in mehreren Sprachen	Caritas Schuldenberatung	D: Flyer mit den Tipps D: die 10 goldenen Regeln - ausführlich	Alle ab Jugend in allen Settings
SKOS-Richtlinien	SKOS	Richtlinien ab 2017	Für Multiplikatoren
Sonstiges			
So isst der Mensch. Ein Buch zu den Ernährungsgewohnheiten von ausgewählten Familien in vielen Ländern der Welt. Ein lustvolles didaktisches Hilfsmittel.	GEO	Buch	Alle
Ernährung im Islam		Webseite mit Informationen	Hintergrund Multiplikatoren
Bericht über Transkulturelle Gesundheitsförderung	Public Health Services	Bericht und andere Informationen hier	Hintergrund Multiplikatoren
Informationen und Materialien rund um die Ernährung bei Nachtschichtarbeit (in Deutsch). Kostenpflichtig.	SGE	Broschüre	Hintergrund Multiplikatoren Erwachsene in allen Settings
Alles rund um Nachhaltigkeit und Ernährung: Healthy3 – ein Projekt mit einer Webseite als wahre Fundgrube für Lehrmaterialien.	Frei-stil	www.healthy3.ch	Alle

5. Weitere Informationsquellen und Hilfen

Ernährungsberatung, individuell	Schweiz. Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen www.svde-asdd.ch
Informationen zu Ernährungsempfehlungen, Ernährungsweisen, Diäten, Lebensmittel, Einkaufen	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE www.sge-ssn.ch
Informationen zu Allergien	aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch
Informationen zu Budgetfragen	Budgetberatung Schweiz www.budgetberatung.ch Caritas Schuldenberatung www.caritas-schuldenberatung.ch Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS www.skos.ch
Informationen zu Konsumentenfragen	Stiftung für Konsumentenschutz SKS www.konsumentenschutz.ch Eidgenössisches Büro für Konsumentenfragen www.konsum.admin.ch Fédération Romande des Consommateurs FRC : http://www.frc.ch/articles/bien-manger-a-petit-prix-2/
Informationen zum Lebensmittelgesetz und Ernährungsmassnahmen	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen www.blv.admin.ch unter Ernährung und Lebensmittel
Informationen zu Bewegung	Bundesamt für Sport, Netzwerk HEPA www.hepa.ch Vereine führen gelegentlich Veranstaltungen für alle durch, was eine Möglichkeit ist, den jeweiligen Verein kennenzulernen.
Gesundheitsförderung	Gesundheitsförderung Schweiz http://gesundheitsfoerderung.ch Kantonale Gesundheitsdirektion, Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention
Migration / Integration	SRK Miges Plus www.migesplus.ch Interkulturelle Vermittlerinnen HEKS http://www.heks.ch/news-service/aktuelles/mitteilungen/news-detail/article/2013/02/04/heks-foerdert-professionelles-interkulturelles-vermitteln-und-uebersetzen/ Caritas http://www.caritas.ch/de/was-wir-tun/engagement-schweiz/integration-und-chancengleichheit/dolmetschvermittlung/
Sucht	Sucht Schweiz: http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/