



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. 7., ergänzte, aktual. Aufl. 2021.

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	<p>gesunde Zwischenmahlzeiten, Kinderlebensmittel, Süssgetränke</p>
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	<p>Essen als Gesprächsthema zur Herstellung von Kontakten: Kinderernährung, Kinderlebensmittel, Zucker und Fett in Produkten</p>

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 Roundabout Fit4future	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 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)
Vitalina	Kostengünstige Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Frühstückscerealien, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten (Süßes, Salziges, Früchte)
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?
Fourchette Verte Ama Terra	Preisvergleiche von Menüs Kostengünstige geeignete Alternativen zu Kinderlebensmitteln, Süßigkeiten, Süssgetränken und Zwischenmahlzeiten

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 • Schifti/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	Herausgeber	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Schwangerschaft / Säuglingsernährung		
Empfehlungen Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	BLV und Flyer in verschiedenen Sprachen	Frauen Hebammen Gynäkologen
Empfehlungen Ernährung in der Schwangerschaft	Gesundheitsförderung Schweiz	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Schwangerschaft und Alkohol. Broschüre in D, F	Sucht Schweiz , FMH	Frauen Hebammen, Mütter-Väterberatung, Gynäkologen
Elternbroschüre „Geburt – Beginn einer Beziehung fürs Leben“ in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Basel-Stadt / Migesplus.ch	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Stillbroschüre der Stiftung zur Förderung des Stillens (D,F und anderen Sprachen)	Stiftung zur Förderung des Stillens	Frauen Mütter-Väterberatung Hebammen Gynäkologen
Kurzfilm „Breast is best“	Stillförderung Schweiz	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Empfehlungen für die Einführung der Lebensmittel bei Säuglingen in 12 Sprachen	SGE , BLV, SGP	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Ernährung im 1. Lebensjahr. In mehreren Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr. In mehreren Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz	Eltern Mütter-Väter-Beratung Gynäkologen
Webseite Babyguide (D,F)	Babyguide	Eltern Hebammen Mütter-Väter-Beratung
Spielregeln für ein gesundes Essverhalten	Mütter-Väter-Beratung Kanton BE	Eltern Mütter-Väter-Beratung FemmesTische
Zucker - weniger ist mehr. Flyer in verschiedenen Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz Flyer	Alle
Materialien zum Wassertrinken	Gesundheitsförderung Schweiz	Alle
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina , Gesundheitsförderung Kanton BL	Alle
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer; in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Kanton AG	Eltern Hebammen, Gynäkologen Mütter-Väter-Beratung FemmesTische, Kindertagesstätte

Vorhandene Materialien	Herausgeber	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder	HEPA	Eltern Multiplikatoren Betreuer/Erzieher
Kinder und Eltern		
Ernährungsscheibe – Ernährungsempfehlungen für Kinder. Broschüre. Flyer in 14 Sprachen	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Eltern und Kinder Krabbelgruppen Spielgruppen Kindergarten, Schule
Broschüren in verschiedenen Sprachen	Zentrum für Ernährung und Bewegung, Kanton Wallis	Eltern Lehrer Multiplikatoren
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer; in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Kanton AG	Alle
Materialien zum Wassertrinken	Gesundheitsförderung Schweiz	Alle
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina, Gesundheitsförderung Kanton BL	Alle
Zucker - weniger ist mehr. Flyer in verschiedenen Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz Flyer	Alle
Clip zu Süssgetränken und Kinder - auf Französisch, aber auch ohne Worte gut zu verstehen	FRC	Alle
Gemeinsam essen. Empfehlungen für die Esskultur – nicht nur für die Kita, auch für Tagesschule und Familie	PEPinfo	Alle
Choco Leo – ein didaktisches Material rund um die Informationen auf einer Lebensmittelverpackung. (D,F,I)	Konsumentenschutzorganisationen deutsch, französisch, italienisch	Primarschule Lehrer
Lernmedien BNE-Kit zum Thema Essen einkaufen (inkl. Nachhaltigkeit)	Éducation21	Primar- bis Oberstufe
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	Multiplikatoren
Migrationsspuren auf dem Teller. Unterrichtsideen zum Thema Essen und Migration	conTAKT , Migros Kulturprozent	Schule Prim., Sek.I
Ernährungsspass im Familienalltag. Broschüre mit Rezepten, die Kinder machen können	Radix , Helsana	Familie
Webseite mit Hilfen für alkoholabhängige Eltern	Sucht Schweiz	Eltern mit Alkoholproblemen
Jugendliche		
Poster zum Einkaufen, Zubereiten und Lagern „Einkaufen Schritt für Schritt“	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Jugendliche, Schule
Webseite für Jugendliche mit typischen Themen	RADIX	Jugendliche

Vorhandene Materialien	Herausgeber	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Zucker - weniger ist mehr. Flyer in verschiedenen Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz Flyer	Alle
Anregungen und Rezepte für Jugendliche der Stiftung Schifti	Schifti	Jugendliche
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina - Gesundheitsförderung Kanton BL	Alle
Trendige alkoholfreie Drinks	ZEPRA , Kanton SG	Alle ab Jugend
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer; in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Kanton AG	Eltern Hebammen, Gynäkologen Mütter-Väter-Beratung FemmesTische, Kindertagesstätte
Anregungen rund um das Körpergefühl	Body Talk	Jugendliche Midnight Sports
Migrationsspuren auf dem Teller. Unterrichtsideen zum Thema Essen und Migration	conTAKT , Migros Kulturprozent	Schule Prim., Sek.I
Broschüre zu Alkohol und Gesundheit in 14 Sprachen	Miges Plus	Jugendliche, Sportleiter Midnight Sports, Schule, (Sport)Vereine
Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau	Sucht Schweiz	Alle ab Jugend
Broschüre zu Sucht (Alkohol u.a.) und Gesundheit bei Jugendlichen. In 14 Sprachen	Suchtprävention Kanton ZH, Migesplus	(Junge!) Erwachsene Vereine, Jugendgruppenleiter, Schulen aller Stufen, Einwohnermeldeämter
Webseiten für Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern	Sucht Schweiz - Mama trinkt , Papa trinkt	Kinder Jugendliche
Budgetfragen: App «Caritas My Money»	Caritas Schweiz App	Jugendliche
10 Tipps zum Umgang mit Geld	Caritas	Alle ab Jugend
Budgetbeispiele	Budgetberatung Schweiz	Alle ab Jugend
Schuldenprävention: Eine Zusammenstellung nationaler und 4antonaler/regionaler Angebote und Unterrichtsmaterialien	Schuldenberatung Schweiz , Stadt Zürich	Jugendliche
Lernmedien BNE-Kit zum Thema Essen einkaufen (inkl. Nachhaltigkeit)	Éducation21	Primar- bis Oberstufe
Erwachsene		
Poster zum Einkaufen, Zubereiten und Lagern „Einkaufen Schritt für Schritt“	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Jugendliche, Schule
Tipps, wie der Kühlschrank richtig eingeräumt wird. Weniger Abfall spart Geld.	CHIP - Video	Alle ab Jugend
Flyer Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen. In 15 Sprachen	gggessen	Alle ab Jugend

Vorhandene Materialien	Herausgeber	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben. In 15 Sprachen	gggessen	Alle ab Jugend
Lebensmittelpyramide – Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene. Infos in mehreren Sprachen	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Alle
Lebensmittelpyramide in Tamilisch	Tamilischer Verein NW-Schweiz, migesplus	Tamilische Bevölkerung Multiplikatoren
Flyer „ Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen “, auch bekannt als Portionenflyer; in 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Kanton AG	Alle
Zucker - weniger ist mehr. Flyer in verschiedenen Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz Flyer	Alle
Materialien zum Wassertrinken	Gesundheitsförderung Schweiz	Alle
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in verschiedenen Sprachen	Vitalina - Gesundheitsförderung Kanton BL	Alle
Alles über Alkohol und Suchtmittel	Sucht Schweiz	Eltern, Lehrer, Sportleiter, Jugendgruppenleiter
Webseite mit Hilfen für alkoholabhängige Eltern	Sucht Schweiz	Erwachsene mit Alkoholproblemen
Allergien einfach erklärt in 10 Sprachen	aha! Allergiezentrum Schweiz	Alle
Budgetfragen - siehe Block Budget in diesem Dokument		Alle
Bewegungstipps	HEPA Flyer für ältere Menschen (andere Sprachen via Webseite)	Alle
Mahlzeiten / Rezepte		
Znüni und Zvieri Tipps. In 11 Sprachen	Gesundheitsförderung Schweiz	Alle
Alternativen für die Zwischenverpflegung - Bilder	Ostschweizer Verein für das Kind	Alle
Znüni-Määrt - Znüni-Alternativen anbieten. Für Schule, Sprachkurse	Gesundheitsförderung Kanton LU	Schüler, Eltern, Lehrer Schulaktionen
Rüebli, Zimt & Co - Mein gesundes Znüni – Flyer (mit Rezeptvorschlägen und Fotos von Znüni-Beispielen)	Gesundheitsdepartement BS	Schüler, Lehrer Schulprojekte
Wasser – das beste Lebensmittel – Flyer in 11 Sprachen	Vitalina, Gesundheitsförderung BL	Alle
Ernährungsspass im Familienalltag. Broschüre mit Rezepten, die Kinder machen können	Radix , Helsana	Familie
Bekannte Schweizer Gerichte „gut und günstig“ für 5,- pro Person	Swissmilk	Alle
Rezepte Thema Food Waste (ein paar Ideen für die Resteverwertung)	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Alle ab Jugend

Vorhandene Materialien	Herausgeber	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
Rezepte für alkoholfreie Getränke - siehe Foliensatz « Jugendliche »		Alle ab Jugend
Trendige alkoholfreie Drinks	ZEPRA , Gesundheitsförderung SG	Alle ab Jugend
Allgemein verwendbare Materialien		
Food Literacy – Handbuch mit Ideen, um sich dem Thema Essen und Trinken auf nicht herkömmlichen Wegen zu nähern (kostenpflichtig)	Bundeszentrum für Ernährung	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 Dialog zwischen Körper und Gefühlen	papperla PEP, Schulverlag	Lehrer und Schulkinder
Rund um das Körpergefühl; Body Talk	PEPinfo	Kinder Jugendliche
Verschiedene Materialien für den Unterricht	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Lehrer und Schulkinder
Modern illustrierte Informationsblätter zum Einkauf, „Didacta-Serie“	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE	Alle ab Jugend
Video: Kühlschrank richtig einräumen	chip	Alle ab Jugend
Souverän den Haushalt führen – Flyer mit Tipps	gggessen	HH-Unterricht Erwachsene
Tacco und Flip – verschiedene Unterlagen des abgeschlossenen Projektes für Kinder auf Stufe Kindergarten und Primarschule stehen online zur Verfügung: Einführungsordner, Gestaltung von Elternabenden	Gesundheitsförderung Basel-Landschaft	Multiplikatoren Kindergarten und Primarschule
Moderationsmaterialien Gesunde Ernährung für Gesprächsrunden	Femmes-Tische Schweiz	Erwachsene
Transkulturelle Kompetenz - Materialien zur Arbeit mit Migranten	Schweiz. Rotes Kreuz	Multiplikatoren Lehrer
Nachhaltig essen und trinken: Healthy3 - dieses Projekt bietet auf der Webseite einen grossen Fundus an Materialien zum Thema, z.B. Lehrmittel, Filme. Weiterbildungen können gebucht werden.	frei-stil	Multiplikatoren Lehrer
Gesund leben mit Behinderung. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung. Ein Ratgeber für Menschen mit Handicap und ihre Assistenz	Procap bewegt	Alle Multiplikatoren Menschen, die mit Menschen mit Handicap arbeiten
Budget		
Ratgeber gut, gesund und günstig essen. Kostenpflichtig bei der SKS zu bestellen	Stiftung für Konsumentenschutz	Alle ab Jugend in allen Settings
Budgetbeispiele	Budgetberatung Schweiz	Alle ab Jugend in allen Settings

Vorhandene Materialien	Herausgeber	Geeignet für Zielgruppe / Projekt
10 Tipps im Umgang mit Geld. In 15 Sprachen	Caritas	Alle ab Jugend in allen Settings
Richtlinien zur Ausgestaltung und Bemessung von Sozialhilfe	SKOS	Für Multiplikatoren
Allgemeine Schuldenberatung	Schuldenberatung Schweiz	Alle ab Jugend in allen Settings
Sonstiges		
Ernährung im Islam	Hauswirtschaft Paassen	Hintergrund Multiplikatoren
Bericht über Transkulturelle Gesundheitsförderung	Public Health Services	Hintergrund Multiplikatoren
Alles rund um Nachhaltigkeit und Ernährung: Healthy3 – ein Projekt mit einer Webseite als wahre Fundgrube für Lehrmaterialien.	Frei-stil	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/