

# Budgetfragen und Ernährung

## Bien manger à petit prix



**Un projet de la Fédération romande des consommateurs (FRC) pour allier santé et plaisir au quotidien sans se ruiner.**

Depuis 2009, la FRC dispense des cours et ateliers **Bien manger à petit prix** partout en Suisse romande. Plus de 4000 personnes ont ainsi été encouragées à reprendre le pouvoir sur leur assiette.

**Groupes cibles:** personnes en situation financière délicate ou en transition (jeunes parents, seniors, migrants)

**Objectif:** inciter les participants à acheter, à cuisiner et à manger de manière consciente

**Sujets abordés:** identifier la qualité et comparer les prix, comprendre les étiquettes et déjouer le marketing, moins gaspiller pour mieux économiser, etc.

**Soutien:** Promotion santé suisse et CLASS

**Informations sur frc.ch:**

Etiquettes et marketing: [frc.ch/choco-leo](http://frc.ch/choco-leo)

Analyses des graisses, sel et sucre cachés: [frc.ch/graisse](http://frc.ch/graisse), [frc.ch/sel](http://frc.ch/sel), [frc.ch/sucre](http://frc.ch/sucre)

Gaspillage alimentaire: [frc.ch/gaspillage](http://frc.ch/gaspillage)



Contact:  
Barbara Pfenniger, [b.pfenniger@frc.ch](mailto:b.pfenniger@frc.ch)



## Ein Projekt zur Befähigung der Bevölkerung, sich auch mit kleinem Budget gesund zu ernähren

Das Projekt wurde 2012 auf Basis von Bien-Manger à Petit Prix für die Deutschschweiz entwickelt – gefördert durch Stiftung für Konsumentenschutz SKS und Gesundheitsförderung Schweiz.

**Ziel:** Multiplikatoren in den Bereichen Ernährungs-, Mütter-Väter-, Budget-, Sozial- und Familienberatung und Schule haben Tools, um das Thema Budget und Ernährung in ihrem Setting zu bearbeiten und ihren Zielpersonen Ideen für eine kostengünstige ausgewogene Ernährung zu geben.

**Themen:** Tipps zum kostengünstigen Einkaufen; Produkt- und Kostenvergleiche

**Material-Pool** mit Foliensätzen, Übersichten bestehender Materialien für die verschiedenen Settings und Beispielen aus der Praxis [www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)



Kontakt:  
Annette Matzke, [a.matzke@hispeed.ch](mailto:a.matzke@hispeed.ch)