



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

# Schweizer Ernährungsscheibe



## Impressum

### **Autorinnen**

Sabine Oberrauch / SGE, Brigitte Buri / SGE

--

### **Herausgeberin**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern

--

### **In Zusammenarbeit mit**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV  
Gesundheitsförderung Schweiz

--

### **Redaktionelle Mitarbeit**

Muriel Jaquet / SGE

--

### **Illustration und Gestaltung**

Lopetz / Büro Destruct

--

### **Dank**

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich bei allen beteiligten Fachpersonen für die Beratung und Mitarbeit.

--

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Copyright-Inhabers.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
1. Auflage 2016

## Ausgewogen und bewegt

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren zusammen.

Sie beinhaltet Empfehlungen zum ausgewogenen Essen und Trinken. Darüber hinaus spielen die Haltung der Eltern und Bezugspersonen sowie die Tischkultur eine wichtige Rolle: Eine entspannte Atmosphäre am Tisch fördert das Wohlbefinden und den Genuss beim Essen. Gelassenheit, Humor und Geduld unterstützen eine gute Stimmung rund ums Essen, während Kritik oder Druck den Appetit verderben. Kinder zum Probieren einladen und ihnen ein Vorbild sein eröffnet ihnen eine Vielfalt an Geschmackserfahrungen und fördert eine abwechslungsreiche Lebensmittelwahl.

Kinder sind von Natur aus aktiv und bewegen sich gerne. Dazu gehören Aktivitäten im Alltag und Sport, beides möglichst im Freien. Ausreichend Ruhepausen tragen dazu bei, dass die Kinder wieder neue Energie tanken können.

# Schweizer Ernährungsscheibe



## Wasser trinken

Wasser ist der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Regelmässiges Trinken versorgt den Körper mit genügend Flüssigkeit und fördert die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit.

Wasser ist der ideale Durstlöcher. Es ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren. Hahnenwasser ist in der Schweiz von guter Qualität, preisgünstig und überall verfügbar.

Süssgetränke und Sirup eignen sich nicht als Durstlöcher, da sie viel Zucker und Energie (Kalorien) liefern. Light- und Zero-Getränke enthalten weniger bzw. keinen Zucker. Sie sind jedoch trotzdem nicht empfehlenswert, da sie zu einer Gewöhnung an den intensiv süssen Geschmack beitragen. Zusätzlich enthalten Süssgetränke (inklusive Light- und Zero-Getränke) meist zahnschädigende Säuren. Auch koffeinhaltige Getränke wie Cola, Eistee, Schwarztee, Kaffee und Energy Drinks sind für Kinder nicht geeignet.

### Tipps:

- Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch Wasser trinken. So lassen sich die täglich empfohlenen vier bis fünf Gläser (à 2 dl) Wasser leicht erreichen. Bei viel Bewegung und hohen Temperaturen sollte mehr getrunken werden, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Frische unbehandelte Zitronen-/Orangenscheiben oder frische Kräuter (z. B. Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse) eignen sich zum Aromatisieren von Wasser.
- Ungesüsste Früchte- und Kräutertees bieten Abwechslung.



# Gemüse & Früchte essen

Gemüse und Früchte bringen zu jeder Saison Abwechslung in die Küche. Sie bieten eine grosse Geschmacksvielfalt, enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und bereichern jede Haupt- und Zwischenmahlzeit. Empfohlen werden täglich drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Früchte in verschiedenen Farben. Was in eine Kinderhand passt, ist eine Kinderportion. Da die Hände mit dem Alter wachsen, wächst die Portionsgrösse einfach mit.

Kinder folgen dem Beispiel ihrer Vorbilder. Essen die Eltern und andere Bezugspersonen viele verschiedene Gemüse und Früchte, werden diese Lebensmittel für Kinder interessanter. Werden neben gesundheitlichen auch ökologische Aspekte berücksichtigt, sind frische, regionale und saisonale Gemüse/Früchte die erste Wahl.

## Tipps:

- Gemüse und Früchte, roh und in mundgerechte Stücke geschnitten, eignen sich gut als Zwischenmahlzeit. Abwechslung bringt mehr Genuss.
- Zubereitungsarten von Gemüse und Früchten variieren, z. B. Rübli roh zum Knabbern, als Salat oder gedünstet.
- Eine Gemüse- oder Früchteportion pro Tag kann durch 1–1,5 dl Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.



# Regelmässig essen

Regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern gleichmässig Energie und fördern die Leistungsfähigkeit sowie die Konzentration.

Der beste Start in den Tag ist ein ausgewogenes Frühstück. Wird dabei nur wenig gegessen, kann das Znüni reichhaltiger ausfallen.

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen. Sie sind aber nur dann sinnvoll, wenn das Kind Hunger verspürt. Ein Kind, das zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit. So kann die Zahl der täglichen Mahlzeiten individuell unterschiedlich sein. In der Regel sind mehr als 5 Mahlzeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten) nicht notwendig.

## Tipps:

- Ständiges Naschen vermeiden: Zwischen den Mahlzeiten Esspausen einschalten.
- Als Zwischenmahlzeit eignen sich z. B. Gemüse und Früchte ganz oder in mundgerechten Stücken, eine Hand voll ungesalzene Nüsse, Vollkornbrot mit Frischkäse, Naturjoghurt mit frischen Früchten und Nüssen. Dazu ein zuckerfreies Getränk wie Wasser oder Tee anbieten.
- Süssigkeiten sowie salzige Snacks sind als Zwischenmahlzeit nicht geeignet.



## Abwechslungsreich essen

Eine vielfältige Auswahl von Lebensmitteln versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und ermöglicht dem Kind, die grosse Geschmacksvielfalt kennenzulernen. Abwechslungsreich bedeutet täglich Gemüse, Früchte, Stärkeprodukte (wie Kartoffeln, Reis und Getreide, vorzugsweise Vollkorn), Milchprodukte und eine weitere Proteinquelle wie z. B. Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu zu essen.

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie Salziges können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn sie in kleinen Mengen genossen werden, d. h. täglich maximal eine kleine Portion.

Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, worauf Eltern und Bezugspersonen vertrauen können.

### Tipps:

- Die Erwachsenen sind zuständig für die Auswahl und die Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, wie viel sie davon essen.
- Kinder ermutigen, Neues zu probieren, sie aber nicht dazu drängen! Druck und Ermahnungen verderben den Appetit und können zu steigender Ablehnung dieser Lebensmittel führen.
- Kinder nicht dazu zwingen, ihren Teller leer zu essen. Dies kann ihr Gespür für Hunger und Sättigung stören.



## Mit allen Sinnen geniessen

Geschmack, Geruch, Aussehen, Geräusche und Konsistenz der Lebensmittel und Gerichte sind entscheidend, wenn es darum geht, was schmeckt.

Um das Essen mit allen Sinnen geniessen zu können, braucht es ausreichend Zeit. Eine angenehme Essatmosphäre am Tisch trägt zum Genuss des Essens bei; Ablenkungen durch TV, Smartphones, Bücher, Zeitungen oder Tablets stören.

Neue Geschmackserfahrungen bereichern die Sinne. Doch nicht jedes Gericht wird von Anfang an geliebt, denn Kinder begegnen Ungewohntem oftmals mit Misstrauen und Ablehnung. Sie brauchen deshalb Zeit und mehrmaliges Probieren bis sie sich an einen neuen Geschmack gewöhnen. Geschmack kann erlernt werden und Vertrautes schmeckt besser! Verschiedene Aktivitäten wie z. B. gemeinsames Kochen oder auf dem Markt einkaufen, geben den Kindern die Möglichkeit, die Welt der Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken.

### Tipps:

- Möglichst häufig gemeinsam essen, denn in Gesellschaft schmeckt es besser!
- Kindern macht es Spass in der Küche zu helfen und z. B. Teig zu kneten oder Karotten zu schälen. Das gemeinsame Kochen weckt ihre natürliche Entdeckungslust und ermuntert sie, immer wieder etwas Neues zu probieren.
- Kinder dazu anregen, über ihre Sinneswahrnehmungen nachzudenken und sich darüber auszutauschen: Wie riecht und schmeckt das Lebensmittel? Wie fühlt es sich im Mund an?



# In Bewegung bleiben

Bewegung ist für die optimale körperliche Entwicklung wichtig und beeinflusst das geistige und soziale Wohlbefinden. Kinder wollen sich bewegen und sollen in ihrer Bewegungsfreude unterstützt werden. Dafür brauchen sie im Alltag und in der Freizeit ausreichend Zeit und Raum.

Nebst den Alltagsaktivitäten wie z. B. zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule zu gehen, sollten sich die Kinder zusätzlich täglich mindestens eine Stunde bewegen. Dabei sollten sie etwas ausser Atem oder ins Schwitzen kommen, z. B. beim Ballspielen mit Freunden, Tanzen, Spielen in der Natur oder auf dem Spielplatz. Je vielfältiger die Aktivitäten sind, desto besser.

Mit Familie und Freunden aktiv zu sein macht Spass, weckt Neugier und motiviert!

## Tipps:

- Kinder eine Sportart oder bewegungsaktive Spiele (z. B. Seilhüpfen oder Fangen spielen) wählen lassen, an denen sie Freude haben.
- Vereinsangebote, Spiel- und Sportplatz, Wald und Garten nutzen.
- Bei Sport und Spiel faires, aktives und sicheres Verhalten fördern und sich am Besten gleich mitbewegen.
- Um fit zu bleiben brauchen Kinder ausreichende Ruhepausen, in denen sie wieder neue Energie tanken können.



## Weitere Informationen und Tipps für die Praxis

### Wasser trinken

[www.hahnenburger.ch](http://www.hahnenburger.ch)

### Gemüse & Früchte essen

[www.sge-ssn.ch/kreative-Zwischenmahlzeiten](http://www.sge-ssn.ch/kreative-Zwischenmahlzeiten)  
[www.5amtag.ch/5-am-tag/service/saisontabelle](http://www.5amtag.ch/5-am-tag/service/saisontabelle)

### Regelmässig essen

[www.sge-ssn.ch/znueniblatt](http://www.sge-ssn.ch/znueniblatt)

### Abwechslungsreich essen

[www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)

### Mit allen Sinnen geniessen

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)


### In Bewegung bleiben


[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)




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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

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