

# Kebab+

kochen  
essen  
begegnen  
ausspannen  
bewegen

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



## MERKBLATT ESSEN

Essen ist viel mehr als satt werden.  
Essen ist Genuss, Gemeinschaft,  
ausprobieren und kennenlernen.  
Essen heisst mit allen Sinnen  
geniessen: sehen, riechen,  
schmecken, anfassen, probieren.  
Eine ausgewogene, abwechslungs-  
reiche und saisonale Ernährung ist  
farbig, genussvoll und macht Spass.  
Wie gestaltet sich essen in Kebab+-  
Projekten?



[🔗 Weitere Informationen und Links](#)

### SAISONAL UND REGIONAL

Erdbeeren im Dezember, Trauben im März?  
Theoretisch ist das möglich, da heutzutage fast  
alles rund ums Jahr erhältlich ist. Aber wie lange  
waren Beeren aus Brasilien unterwegs, bis sie bei  
uns im Laden angekommen sind? Wie schmecken  
wohl Äpfel, die gleich auf dem Bauernhof nebenan  
gepflückt wurden, vielleicht sogar von eigener  
Hand? Anhand von Saisonalität und regiona-  
len Angeboten können Themen wie Nährwerte,  
ökologischer Fussabdruck oder fairer Handel  
besprochen werden.

#### Konkrete Ideen

- Beim Einkaufen können Kinder und Jugendlichen auf das Herkunftsland achten. Vielleicht finden sich Alternativen aus der Nähe?
- Für einmalige Projekte aber auch längerfristige Zusammenarbeit finden sich allenfalls Hofläden und Bauernhofangebote aus der Region.
- Blind-Degu: Wer er-schmeckt die Farbe der Peperoni (grün, gelb oder rot)? Wer errät das Bio-Rüebli und den einheimischen Apfel?
- Alles Joghurt oder was? Naturjoghurt gibt es in verschiedenen Fettstufen und mit unterschiedlichen Kulturen (Léger, griechische Art, Bifidus). Und ist das Aromajoghurt vielleicht mit Lebensmittelfarben gefärbt. Welches schmeckt wem am besten? Wie spielen uns unsere Sinne einen Streich?

#### Footprint-Rechner

[🔗 wwf.ch](http://wwf.ch) → Nachhaltig leben

#### Saisontabelle, Regional

[🔗 sge-ssn.ch/saisontabelle\\_gemuese](http://sge-ssn.ch/saisontabelle_gemuese)

[🔗 sge-ssn.ch/saisontabelle\\_fruechte](http://sge-ssn.ch/saisontabelle_fruechte)

[🔗 gorilla.ch/gorilla-saisonkalender](http://gorilla.ch/gorilla-saisonkalender)



## AUSGEWOGEN

Damit unser Körper genügend Energie hat, fit und leistungsfähig bleibt, braucht er verschiedene Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett und eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. In einer gesunden Ernährung gibt es keine Verbote. Es ist alles eine Frage der Menge. Trinken sollten wir zum Beispiel täglich 1,5 bis 2 Liter. Zucker aber braucht der Körper nur wenig und davon ist aber gerade in Süssgetränken viel enthalten. Egal ob Fleischtiger, Vegi-Liebhaber\*in oder Veganer\*in, ein ausgewogener Teller ist für alle Ernährungsformen essenziell.

### Konkrete Ideen

- Wer kreiert den feinsten hausgemachten Eistee oder den coolsten alkoholfreien Cocktail?
- Wie Sand am Meer: Es gibt unzählige Diäten, Ernährungsempfehlungen und What I eat in a day-Videos von Influencer\*innen. Was ist dran? Wie beeinflussen solche Posts unser Essverhalten? Untersuchungen zeigen, dass neun von zehn Personen, die regelmässig Ernährungsempfehlungen abgeben, keinen fachlichen Hintergrund haben.

### Gesunde Ernährung, Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

[sge-ssn.ch](https://sge-ssn.ch) → Ich und du → Essen und Trinken → Von Jung bis Alt

[fourchetteverte.ch/article/recommandations/de](https://fourchetteverte.ch/article/recommandations/de)

[gggessen.ch](https://gggessen.ch)

## UMGANG MIT ERNÄHRUNGSTRENDS

Powerfood, Superfood und Selbstoptimierung durch Ernährung? Chiasamen, Goji-Beeren und Kale sind nicht mehr nur in Spezialgeschäften erhältlich und bereichern immer mehr alltägliche Speisepläne. Ernährungstrends wie keto, paleo oder vegan kommen und gehen. Im Januar preisen einige Lebensmittelläden ihre Produkte für den «veganuary» an. Ess-Projekte bieten die Möglichkeit, verschiedene Themen aufzugreifen. Sei es die ethische Komponente (Tierschutz, Produktionswege und Herstellung) oder der Lifestyle-Faktor. Ist diese angepriesene Diät der Weg zur Gesundheit und zum nachhaltigen Leben oder ein Vorwand für ein bedenkliches Essverhalten? Wo ist die Grenze zwischen genussvollem Ausprobieren und beginnender Essstörung? In Projekten und Aktivitäten kann mit Jugendlichen über Vorlieben, Glaubenssätze und gesundheitliche Aspekte einer ausgewogenen Ernährung diskutiert werden.

### Konkrete Ideen

- Eine saisonale und regionale Einkaufsliste erstellen
- Erkunden von Bio-Labeln
- Herstellung von «homemade Fastfood»

### Einheimisches Superfood

[sbv-ups.ch](https://sbv-ups.ch), Stichwort Superfood

### Lebensmittel-Label

[wwf.ch/de/lebensmittel-label-ratgeber](https://wwf.ch/de/lebensmittel-label-ratgeber)

[labelinfo.ch](https://labelinfo.ch)



## PROJEKTIDEEN

---

- **Andere Länder, andere Sitten.** Wie wäre es, mal mit Stäbchen oder mit den Händen zu essen? Aus einer Menüidee lässt sich ein ganzer Themenabend gestalten. Deko, Musik, Geschichten und Bilder aus dem jeweiligen Land entführen auf eine gedankliche Weltreise.
- **Geteilte Freude ist doppelte Freude.** Selbstgebackene Guetzi verschenken, fürs Altersheim ein Zmorgenbuffet organisieren, mit einem Zvieri überraschen oder zum Gala-Dinner einladen. Das sind alles Ideen, die bereits in Kebab+-Projekten umgesetzt wurden.
- **Ob Snapchat, Photoshop oder Filter für die Handykamera,** auch wenn Bilder klar als bearbeitet ausgewiesen werden, haben sie doch einen Einfluss auf uns. Anhand von Bildern aus den Medien oder Social Media können Themen wie Schönheitsideale, eigene Wahrnehmung und Körperzufriedenheit thematisiert werden. Wer erkennt in einem bearbeiteten Bild was echt ist und was fake? Wer klebt aus Magazinbildern die glaubwürdigsten Collagen?
- **Vom Apfelkern zum Menü. Hochbeete bauen, Erde schaufeln, Bäume pflanzen und Kräuter sähen.** Gartenprojekte beinhalten eine Fülle von Aufgaben, die Kinder und Jugendliche in der Gemeinschaft erleben können. Pommes aus selbst geernteten Kartoffeln, Pesto aus Gartenkräutern oder ein Birchermüesli mit frisch gepflückten Beeren schmecken besonders gut.

## WENN ESSEN KOMPLIZIERT IST

---

### **Positives Körpergefühl oder Healthy Body Image (HBI)**

Jeder Körper ist verschieden. Auch wenn uns Werbung, Mode und Social Media oft etwas anderes vermitteln. Unrealistische Bilder haben einen langfristig negativen Einfluss auf Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Ein gutes Körpergefühl und ein positives Körperbild sind wichtige Aspekte der physischen und psychischen Gesundheit.

### **Essstörungen**

Essstörungen können in jedem Alter auftreten, beginnen aber oft bereits im Jugendalter und zunehmend auch bei Kindern. Grundsätzlich gilt, je früher man etwas unternimmt, desto eher können Verhaltensweisen und Muster wieder verändert und eine Essstörung überwunden werden. Essstörungen sind Bewältigungsstrategien, hinter denen viel mehr steht als das sichtbare Gewicht oder das Aussehen. Leider sind sie immer noch ein Tabuthema. Dabei ist es wichtig, die betroffene Person ernst zu nehmen und sie anzusprechen. Fachpersonen in der Jugendarbeit können wichtige Bezugspersonen sein.

### **Respekt im Umgang**

Gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) sind rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz übergewichtig oder adipös. Übergewichtige Kinder und Jugendliche leiden nicht nur an Folgeerkrankungen, sondern kämpfen auch mit psychosozialen Folgen wie mangelndem Selbstbewusstsein und sozialer Ausgrenzung. Worte können verletzen. Darf man „dick“ sagen? Ist „skinny“ cool oder abschätzig? Im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen können Trigger entdeckt und benannt werden. Vielleicht lässt sich ein Treff-Kodex erarbeiten. Wie wollen wir miteinander sprechen?



## Health at every size

Das Gewicht als alleiniger Messwert ist aber kein zuverlässiger Massstab. Auch dicke Menschen können gesund und sportlich sein und ihren Körper so mögen, wie er ist. Unsere Gesellschaft ist geprägt von Diät-Kultur (abnehmen ist immer positiv) und Fatshaming (Ausgrenzung von dicken Personen). Health at every size und intuitives Essen kann in Jugendarbeitsstellen thematisiert und gefördert werden. Wie sieht mein Lieblingsteller aus? Wann fühle ich mich wohl in meiner Haut? Darf man „dick“ sagen? Ist „skinny“ cool oder abschätzig? Im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen können Trigger entdeckt und benannt werden. Vielleicht lässt sich ein Treff-Kodex erarbeiten. Wie wollen wir miteinander sprechen?

## Informations- und Beratungsstellen

- [🔗 Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter, akj.ch](https://www.akj.ch)
- [🔗 club minu, interdisziplinäres Verhaltenstraining für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und deren Eltern, clubminu.ch](https://www.clubminu.ch)
- [🔗 Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, aes.ch](https://www.aes.ch)
- [🔗 Gesundheitsförderung Schweiz, gesundheitsfoerderung.ch → Kantonale Aktionsprogramme → Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen → Fokusthemen → Healthy Body Image](https://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- [🔗 Body Respect Schweiz, bodyrespect.ch](https://www.bodyrespect.ch)
- [🔗 Fleurs de chantier - für ein positives Körperbild](#)

## WEITERE LINKS

- [🔗 fourcetteverte.ch → Broschüre Junior](https://www.fourcetteverte.ch)
- [🔗 senso5.ch → Praktischer Leitfaden](https://www.senso5.ch)
- [🔗 feel-ok.ch → Körper, Psyche → Ernährung → Lebensmittelpyramide](#)
- [🔗 feel-ok.ch → Körper, Psyche → Ernährung → Spiel Lebensmittelpyramide](#)

## FÖRDERUNG VON PROJEKTEN DURCH KEBAB+

Essen, das e von Kebab+, ist einer von fünf wichtigen Ansatzpunkten in der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Hast Du Ideen, brauchst aber Unterstützung in der Umsetzung? Oder hast Du bereits eine konkrete Projektidee aber das nötige Geld für die Umsetzung fehlt? Wir sind da. Melde Dich bei Fragen. Wir freuen uns auf Deine Nachricht und Deine Projektskizze!

Gerne unterstützen wir Dich mit Ideen, Inputs und Workshops zu verschiedenen Ernährungsthemen.

- [🔗 kebabplus.ch](https://www.kebabplus.ch)

August 2021/DOJ/AFAJ, Sarah Stidwill und Géraldine Bürgy

Trägerorganisationen