

Die Brunchs der Gesundheitsförderung

Raum für Austausch und Diskussion

Nächster Brunch:

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 9 bis 11 Uhr

**Ernährungsempfehlungen:
Mythen von Fakten unterscheiden**

**Centre d'intégration socioprofessionnelle (CIS)
Route des Daillettes 1, 1700 Freiburg**

Anmeldung bis 4. Oktober 2024 [hier](#)



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

**Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA**



Die Brunchs der Gesundheitsförderung

Ein Projekt der kantonalen Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Freiburg

Die Brunchs der Gesundheitsförderung haben zum Ziel, einen gemütlichen Raum für Informations- und Erfahrungsaustausch, Diskussionen und Überlegungen zu schaffen. Ausserdem erhöhen sie die Sichtbarkeit der bestehenden Aktionen und begünstigen die Entwicklung einer gemeinsamen Vision. Die geplanten Themen und Interventionen werden in enger Zusammenarbeit mit den im Bereich der Gesundheitsförderung aktiven Partnerinnen und Partnern vorbereitet.

Der Brunch am 10. Oktober 2024 widmet sich der Schwierigkeit, sich in der **Vielzahl der Ernährungsempfehlungen** zurechtzufinden, und wird in Zusammenarbeit mit Fourchette verte Freiburg und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) organisiert.

Wir alle sind mit einer Vielzahl Ernährungsempfehlungen konfrontiert: aus der Familie, dem Freundeskreis, der Schule, dem sozialen Umfeld, den Medien (soziale Medien, Printmedien, Radio, Fernsehen), der Ärzteschaft, öffentlichen oder privaten Einrichtungen oder auch aus der Produktwerbung. Sie propagieren alles Mögliche – und widersprechen sich oft sogar. Es kann daher schwierig sein, sich bei all den Informationen zurechtzufinden und Richtiges von Falschem zu unterscheiden. Wie soll man sich gesund ernähren, ohne dabei seine Kultur, seine Vorlieben und seine Überzeugungen zu verleugnen? Noch komplizierter wird es für Fachpersonen ohne ernährungswissenschaftliche Grundausbildung, die sich um die Ernährung anderer Personen kümmern, z. B. in Kinderbetreuungseinrichtungen. Es ist deshalb wichtig, verlässliche Informationsquellen zu kennen.

Fourchette verte, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, und auch das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit bieten Schweizer Referenzwerte und Ernährungsempfehlungen für verschiedene Bevölkerungsgruppen und in verschiedenen Formen. Wir laden Sie ein, die Empfehlungen beim Brunch kennenzulernen und anschliessend über Ernährungsfragen zu diskutieren.

Programm und Thema des Brunchs

Donnerstag
10. Oktober 2024
9 bis 11 Uhr

CIS
Route des Daillettes 1
1700 Freiburg

Ernährungsempfehlungen: Mythen von Fakten unterscheiden

Der Brunch wird die Grundzüge einer gesundheitsfördernden Ernährung beleuchten und Raum für Diskussionen rund um das Thema Ernährung schaffen. Weiter können Sie die wichtigsten Schweizer Informationsquellen für Fachpersonen und die breite Öffentlichkeit entdecken.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung wird die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene vorstellen, die im September 2024 veröffentlicht werden.

Das Freiburger Rote Kreuz/ Fourchette verte Freiburg wird die Ernährungsempfehlungen für Kinder zusammenfassen und einige weit verbreitete Überzeugungen aufklären.

Zwei komplementäre Vorträge zum Einstieg:

✓ Fourchette verte Freiburg:

- Murielle Equey, Ernährungsberaterin und Koordinatorin Fourchette verte Freiburg (f)

✓ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:

- Muriel Jaquet, Ernährungsberaterin SVDE (f)

Die Vorträge werden in französischer Sprache gehalten. Während des Austauschs kann sich jede/r in ihrer/seiner Sprache äussern.

Anmeldung bis 4. Oktober 2024

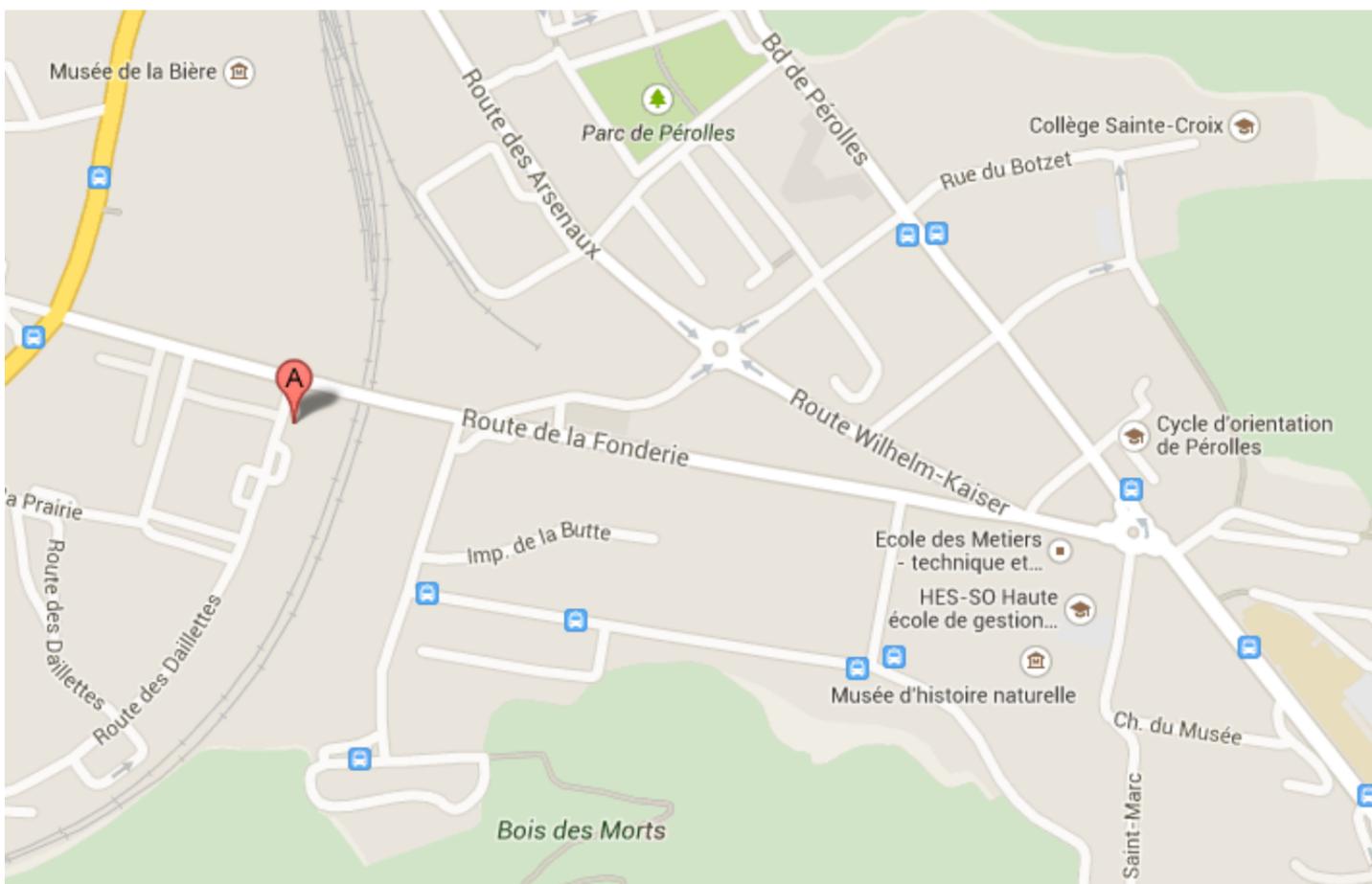
Die Brunchs richten sich an ein breites Publikum: Alle Interessierten sind willkommen, die Teilnahme ist **gratis**.

Da die Teilnehmendenzahl beschränkt ist, melden Sie sich bitte fristgerecht an. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Kontakt bei Fragen: Amt für Gesundheit: 026 305 29 13 oder petitsdejeuners.santepublique@fr.ch.

Wenn Sie ein Diskussionsthema für einen nächsten Brunch vorschlagen möchten, kontaktieren Sie uns bitte über die folgende E-Mail-Adresse: petitsdejeuners.santepublique@fr.ch.

Anfahrtsplan



Achtung: Begrenzte Anzahl Parkplätze, bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD