



Gesundheitsförderung  
Schweiz



# Gut, gesund und günstig essen

Materialsammlung – Auszug für Sozial-,  
Budget- und Schuldenberatung

ggg  
essen  
.ch

gut, gesund & günstig essen

Dr. oec. troph. Annette Matzke

Erstellt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und der Stiftung für Konsumentenschutz

# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Übersicht über Materialien für die Sozial-, Budget- und Schuldenberatung	4
3. Adressliste „Weitere Informationsquellen und Hilfen“	6

## 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.

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](mailto:info@sge-ssn.ch)

Herausgeber: Gesundheitsförderung Schweiz, Stiftung für Konsumentenschutz. 4., überarb., aktual. Auflage, 2021.

## Kostenfaktor Essen bei knappen Budget - Einführung

„Das Geld reicht hinten und vorne nicht! Und gesund essen kann ich schon gar nicht!“ so ähnlich kann es in der Budget- und Sozialberatung tönen. Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung 2012 sehen 43% der Frauen und 36% der Männer im Preis von Lebensmitteln das Haupthindernis, sich ausgewogen zu ernähren (BFS 2014<sup>1</sup>). Eine Studie der Berner Fachhochschule von Thomas Brunner zeigt eindrücklich das Gegenteil: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist nicht teurer als eine unausgewogene. Es ist klar, dass bei knappem Haushaltsbudget genau auf die Ausgaben geschaut werden muss, und es nicht einfach ist, einen ausgewogenen Menüplan zusammenzustellen. Aber es ist zu schaffen! Schon vor ca. 30 Jahren versuchte eine angehende Ernährungsberaterin für ihre Diplomarbeit mit dem Mindestbudget nach SKOS für eine Person ein ausgewogenes Essen für einen Monat zusammenzustellen – was klappte.

### Was könnte einer Person oder einer Familie mit geringem Einkommen helfen, sinnvoll einzukaufen und ausgewogen zu essen?

Als grobe Richtschnur können die „Tipps für einen günstigen Einkauf“ der Stiftung für Konsumentenschutz SKS und von Gesundheitsförderung Schweiz (Französisch: Conseils pour mieux économiser der Fédération romande des consommateurs FRC) dienen. Hilfreich kann ebenfalls der Flyer „Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben“ sein. In der Budget- und Sozialberatung können diese Flyer abgegeben werden.

Für die Beratung nützlich können weiterhin Informationen über Kostenvergleiche sowie die Checkliste zum Haushaltsmanagement sein. Für Klienten zum Mitnehmen gibt es den Flyer „Souverän den Haushalt führen“.

Diese Materialien sind auf der Webseite [www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch) unter der Rubrik Budget herunterladbar – kostenlos. Diese Webseite entstand im Zusammenhang mit dem Projekt „gut, gesund und günstig essen“ mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz. Den Anfang nahm dieses Projekt in der Romandie bei der FRC mit dem Projekt „Bien manger à petit prix“. In allen Westschweizer Kantonen halten FRC-Mitarbeiterinnen auf Nachfrage Vorträge zum Thema. Der Inhalt ist auf den Fragen der bereits über 3700 Teilnehmern aufgebaut und wird je nach Zielgruppe moduliert.

SKS und FRC geben beide einen Ratgeber heraus, der über deren Webseite zu bestellen ist:

Gut, gesund und günstig essen. [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

Bien-manger à petit prix. [www.frc.ch](http://www.frc.ch)

#### Kontakt:

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

bien manger à petit prix: Barbara Pfenniger, [b.pfenniger@frc.ch](mailto:b.pfenniger@frc.ch).

#### Direkter Link zu den erwähnten Dokumenten:

- Flyer „Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen“ in [Deutsch](#) und in [verschiedenen Sprachen](#)
- Flyer „Tipps, damit Lebensmittel länger frisch und geniessbar bleiben“ in [Deutsch](#) und in [verschiedenen Sprachen](#)
- [Budget - Kostenvergleiche](#)
- [Arbeitsmappe gggessen kostengünstiges Einkaufen](#)
- [Checkliste Haushaltsmanagement](#)
- [Flyer „Souverän den Haushalt führen“](#)

In der folgenden Tabelle sind diejenigen Broschüren und Flyer aufgelistet und kommentiert, die für die Budget- und Schuldenberatung geeignet sein könnten.

---

<sup>1</sup> BFS 2014 (<http://www.portal-stat.admin.ch/sqb2012/files/de/02a.xml>)

## 1. Übersicht über Materialien zum Thema Essen, geeignet für die Budget- und Schuldenberatung

Mit dem Foliensatz „gesund und günstig“ kann sich die Beraterin/den Berater umfassend selber einen kleinen Überblick über Essen und Budget zu verschaffen. [Hier](#)

Materialien	Link
Hilfsmittel für die Beratung/Sitzung zum Thema Essen und Trinken sowie zum Haushaltsmanagement	<a href="#">Beratungsunterlage</a> zum kostengünstigen Einkaufen, <a href="#">Checkliste Haushaltsmanagement</a> Flyer zum Abgeben „ <a href="#">souverän den Haushalt führen</a> “
Einkaufstipps – Flyer zum Abgeben aber auch zum Besprechen (wird ab Herbst 2015 in mehreren Sprachen vorliegen)	<a href="#">Tipps_Gut-gesund-günstig-einkaufen</a>
Ratgeber gut, gesund und günstig essen	<a href="#">Stiftung für Konsumentenschutz</a>
hauswärts – ein Schulbuch zum Management des privaten Haushalts, auch für Erwachsene geeignet, die sich verbessern wollen	Schulverlag Plus, Kantonaler Lehrmittelverlag Luzern. Bezug über <a href="#">exlibris</a>
10 Tipps im Umgang mit Geld. In 15 Sprachen	<a href="#">Caritas</a>
Budgetfragen – für Jugendliche aufgemacht	Caritas Schweiz <a href="#">App</a> «Caritas My Money»
Foliensatz „Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln“: Sensibilisierung für unnötige Ausgaben	<a href="#">gggessen</a>
Foliensatz „Jugendliche“ - Sensibilisierung für das Thema und Sparideen.	<a href="#">gggessen</a>
Foliensatz „Nahrungsmittelunverträglichkeit“ - Hintergründe für die Beraterin/den Berater und Informationen über Kosten	<a href="#">gggessen</a> / <i>aha !</i> Schweiz
Bekannte Schweizer Gerichte „gut und günstig“ für 5,- pro Person	<a href="#">Swissmilk</a>

## 2. Weitere Informationsquellen und Hilfen

Informationen zu Konsumentenfragen	Stiftung für Konsumentenschutz SKS <a href="http://www.konsumentenschutz.ch">www.konsumentenschutz.ch</a> Fédération Romande des Consommateurs FRC <a href="http://www.frc.ch/articles/bien-manger-a-petit-prix-2/">http://www.frc.ch/articles/bien-manger-a-petit-prix-2/</a> Eidgenössisches Büro für Konsumentenfragen <a href="http://www.konsum.admin.ch">www.konsum.admin.ch</a>
Informationen zu Ernährungsempfehlungen, Ernährungsweisen, Diäten, Lebensmittel, Einkaufen	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>
Ernährungsberatung, individuell	Schweiz. Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen <a href="http://www.svde-asdd.ch">www.svde-asdd.ch</a>
Informationen zu Allergien	aha! Allergiezentrum Schweiz <a href="http://www.aha.ch">www.aha.ch</a>
Mütter-Väter-Beratung	Schweiz. Fachverband Mütter- und Väterberatung <a href="http://www.sf-mvb.ch/">http://www.sf-mvb.ch/</a>
Sucht	Sucht Schweiz: <a href="http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/">http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/</a>
Informationen zu Bewegung	Bundesamt für Sport, Netzwerk HEPA <a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a> Vereine führen gelegentlich Veranstaltungen für alle durch, was eine Möglichkeit ist, den jeweiligen Verein kennenzulernen.
Gesundheitsförderung	Gesundheitsförderung Schweiz <a href="http://gesundheitsfoerderung.ch">http://gesundheitsfoerderung.ch</a> Kantonale Gesundheitsdirektion, Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention

Caritas-Märkte in Ihrer Region: [www.caritas-markt.ch](http://www.caritas-markt.ch)