



Stimmt's oder Stimmt's nicht? Quiz zur Ernährungsberatung

Über Ernährung und Ernährungsberatung kursieren viele Gerüchte. Testen Sie Ihr Wissen, vielleicht entlarven auch Sie den ein oder anderen Mythos!

Salat ist gesund. Gummibärli sind ungesund.

Stimmt nicht. Einzelne Lebensmittel sind weder gesund noch ungesund – es kommt immer auf die Menge und die Zusammensetzung der Mahlzeiten an. In einer gesunden Ernährung haben alle Lebensmittel ihren Platz und ihre Berechtigung.

Eine gesunde Ernährung ist vielseitig, ausgewogen und abwechslungsreich.

Stimmt. Die Grundlage für unsere Empfehlungen bietet die Lebensmittelpyramide der Schweizer Gesellschaft für Ernährung: Die Schweizer Lebensmittelpyramide - ausgewogene Ernährung (sge-ssn.ch)

Vegane Ernährung ist gesünder als Mischkost.

Stimmt nicht. Für eine gesunde Ernährung ist es wichtig, dass der Körper mit allen nötigen Nährstoffen versorgt wird. Dies kann sowohl mit einer veganen Ernährung, als auch mit einer Mischkost erreicht werden. Da bei der veganen Ernährung viele Lebensmittel gemieden werden, ist das Risiko für Mangelerscheinungen erhöht. Die Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes berät sie gerne dazu.

Die Ernährungsberatung sagt mir, was ich essen darf und was nicht.

Stimmt nicht. Die Ernährungsberatung macht keine Vorschriften. Sie schaut mit den Kindern und deren Familie die aktuelle Ernährungssituation an. Dann werden gemeinsam Ziele definiert und nach Möglichkeiten gesucht, wie diese erreicht werden können. Die Familien entscheiden selbst, welche Empfehlungen sie umsetzen wollen und welche nicht.

Die Ernährungsberatung rechnet aus, wie viele Kalorien ich brauche und dann sollte ich versuchen, genau so viel zu essen.

Stimmt nicht. Wie viele Kalorien wir brauchen, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab und lässt sich nicht so einfach und genau berechnen. Das ist aber auch nicht nötig.

Ich kenne die Lebensmittelpyramide und die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Darum brauche ich keine Beratung.

Stimmt vielleicht. Die Ernährungsberatung gibt nicht nur Empfehlungen ab, sondern sie schaut auch individuell mit den Kindern und Familien, wie diese



im Alltag umgesetzt werden können. Ausserdem fließen ernährungspsychologische und ernährungserzieherische Aspekte in unsere Beratung mit ein.

Jede*r darf sich Ernährungsberater*in nennen.

Stimmt. Ernährungsberater*in ist kein geschützter Titel. Im Schulärztlichen Dienst der Stadt Zürich arbeiten jedoch nur gesetzlich anerkannte Ernährungsberaterinnen, welche ein entsprechendes Fachhochschulstudium absolviert haben (BSc Ernährung und Diätetik) sowie Mitglieder im Schweizerischen Berufsverband SVDE sind. Dies stellt eine professionelle und wissenschaftlich fundierte Arbeitsweise sicher.

Ernährungsberatungen werden über die Krankenkasse abgerechnet.

Stimmt—sofern die Ernährungsberaterin gesetzlich anerkannt ist und eine ärztliche Verordnung vorliegt.

