

# Förderung von Ernährungskompetenz

## «Zürich isst gesund!»

**Adressaten:** Sozial- und Gesundheitsbehörden in mittleren und grossen Gemeinden, insbesondere solche mit hohem Ausländeranteil

**Zielgruppe:** Sozioökonomisch benachteiligte Gemeindebewohner/innen

**Studien zeigen, dass sozioökonomisch benachteiligte Menschen, insbesondere auch solche mit Migrationshintergrund, besonders häufig von Übergewicht betroffen sind. Gemeinden, welche die eigenverantwortliche Ernährungs- und Bewegungskompetenz dieser Gruppe gezielt fördern wollen, werden vom Aktionsprogramm «Leichter leben» unterstützt.**

### Was Gemeinden tun können

- Teilnehmende Gemeinden bestimmen für die Umsetzung vor Ort eine/n Projektverantwortliche/n und stellen dafür personelle Ressourcen zu Verfügung.
- Gemeinden integrieren ausgewählte preisgünstige Ernährungs- und Bewegungsangebote in bestehende lokale Angebote, die jeweiligen Bedürfnisse und Anliegen der Gemeinden werden berücksichtigt.
- Informationen über gesunde und preisgünstige Ernährung und Bewegung sowie praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag werden der Zielgruppe zur Verfügung gestellt und aktiv vermittelt (in Deutsch und den häufigen Fremdsprachen).
- Die Projektverantwortlichen aller Gemeinden tauschen ihre Erfahrungen aus und profitieren vom überregional erarbeiteten Wissen.

### So werden Gemeinden unterstützt

- Eine Fachperson des Kantonalen Aktionsprogramms «Leichter leben» berät und begleitet die Projektverantwortlichen der Gemeinden kostenlos (Projektlaufzeit bis 2012).
- Das Kantonale Aktionsprogramm übernimmt die Kosten für die Gesamtkoordination, die Vernetzungsaktivitäten, den Erfahrungs- und Wissensaustausch und die Evaluation.
- Das Kantonale Aktionsprogramm stellt Informations- und Sachmittel zur Verfügung.

### Informationsmaterialien für alle Gemeinden im Kanton Zürich

- Unabhängig von der Teilnahme am Projekt können alle Zürcher Gemeinden gut verständliche und anschauliche Informationen zur Verbesserung der Ernährungskompetenz – in Deutsch und verschiedenen weiteren Sprachen – unter [www.leichter-leben-zh.ch/G7](http://www.leichter-leben-zh.ch/G7) kostenlos heruntergeladen und teilweise auch bestellen.
- In der infoDoc RADIX in Zürich ([www.infodoc-radix.ch](http://www.infodoc-radix.ch)) können Interessierte aus allen Gemeinden ausgewählte Publikationen zum Thema «Gesunde und günstige Ernährung» – in Deutsch und verschiedenen weiteren Sprachen – ausleihen. Die Ausleihe vor Ort ist kostenlos.

### Sie haben weitere Fragen?

Informieren Sie sich unter [www.leichter-leben-zh.ch/G7](http://www.leichter-leben-zh.ch/G7) oder wenden Sie sich an die Gesamtkoordinatorin Lilian Thur, sie gibt Ihnen gerne Auskunft.

Lilian Thur  
 Projektkoordinatorin «Zürich isst gesund!»  
 RADIX  
 Stampfenbachstr. 161  
 8006 Zürich  
 Tel. 044 360 41 04  
 Fax 044 360 41 14  
 E-Mail: [thur@radix.ch](mailto:thur@radix.ch)  
[www.radix.ch](http://www.radix.ch)

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.  
[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)



**Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich**  
 Mit dem Kantonalen Aktionsprogramm «Leichter leben – Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» unterstützt der Zürcher Regierungsrat rund 30 Projekte, welche die Bevölkerung im Kanton Zürich zu mehr Bewegung und für eine ausgewogene Ernährung motivieren. Mehr zum Aktionsprogramm und zu allen Projekten sowie hilfreiche Links finden Sie unter [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch).

