



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

@pfannefertig

Mit Social Media zu einer
ausgewogenen Ernährung

Nutridays 2024
Bern, 19. April 2024

Stéphanie Bieler, BSc
Ernährungsberaterin SVDE
Co-Projektleiterin «Uf eignede Beii»

Spätzli Upgrade
In nur 10 Minuten zubereitet!



Fertigspätzli



Spätzlipfanne mit
Gemüse

Restenparty
Verwerten statt entsorgen



Brot



Croûtons



Fleisch



Sandwich



Reifes Obst



Smoothies

pf



Rezept
No wa
Butter
Kiirbi

Zielgruppe – Junge Erwachsene

- Altersspanne: 18 – 25 Jahre
- gilt als schwer erreichbar
- „window of opportunities“
- allgegenwärtige Ernährungsinformationen

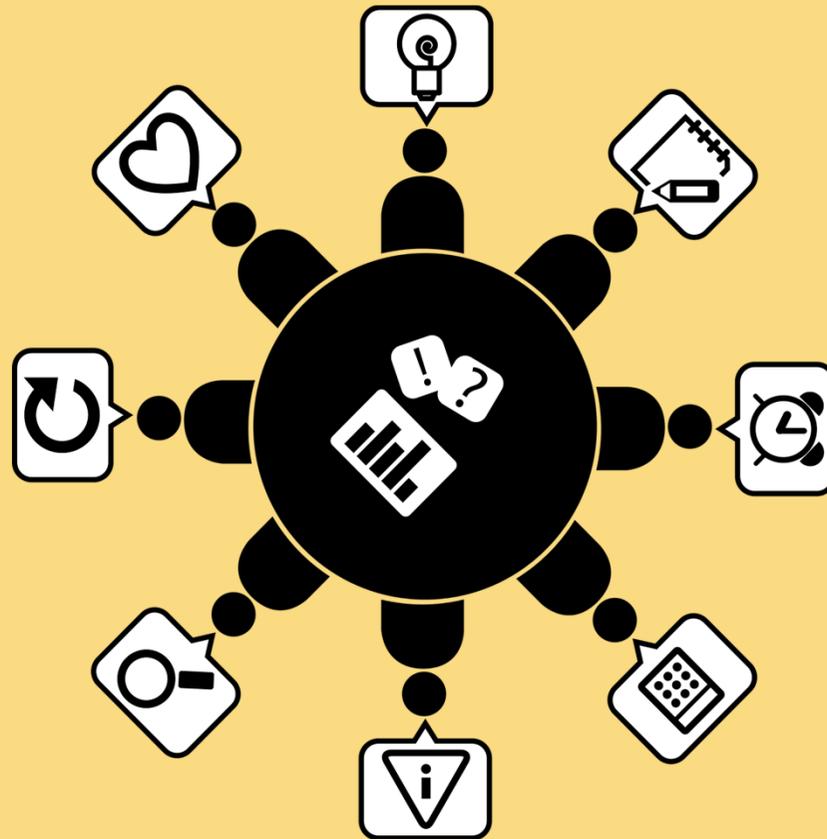


Ziel



- Junge Erwachsene reflektieren durch die zielgruppen-gerechte, lustvolle und ansprechende Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenzen ihr aktuelles Ernährungsverhalten und gestalten dies auch nach Auszug von zu Hause bewusst, ausgewogen und nachhaltig.

Fokusgruppen



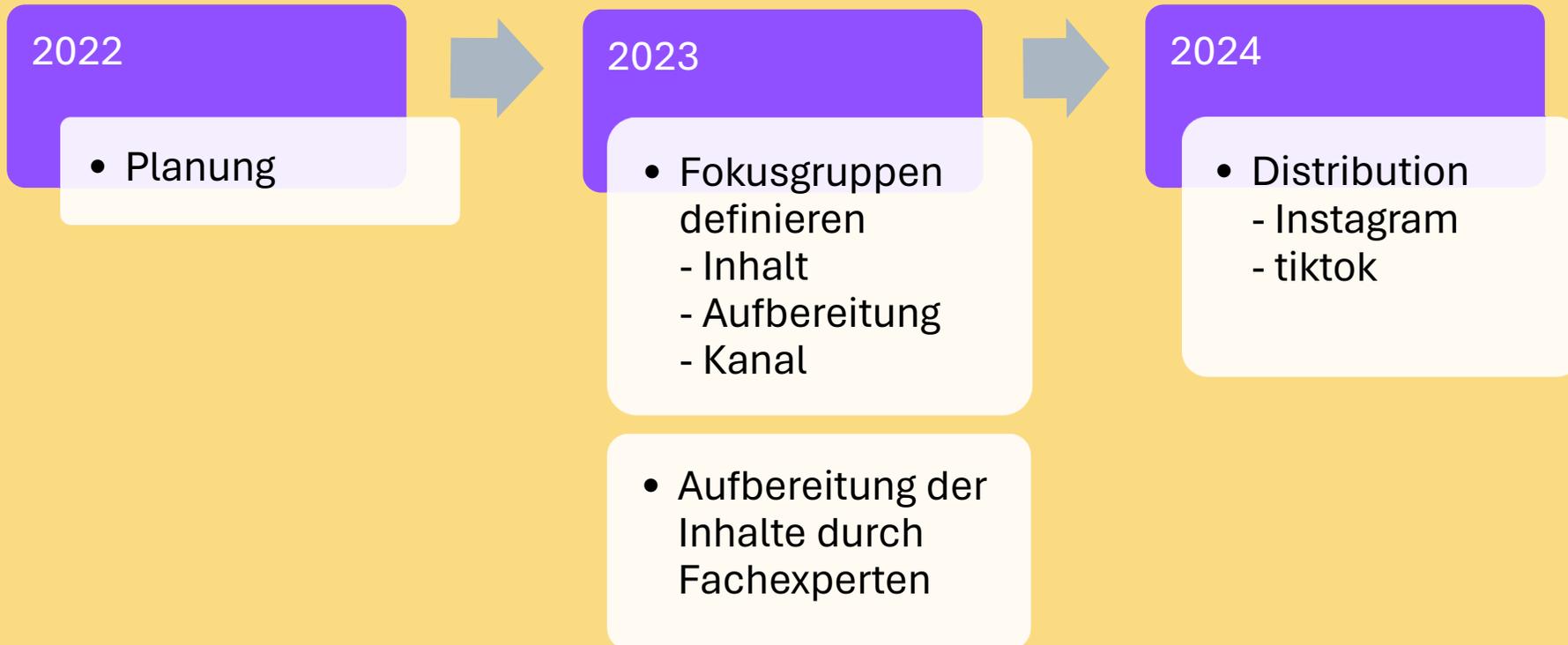
Fokusgruppen – Output

- Gesunde Ernährung?
- Rezepte!
- Nachhaltigkeit
- Kosten & Aufwand
- Gesellschaftsdruck

- Medium der Wahl: Instagram



Timeline



Vegi-Protein

Es muss nicht immer Fleisch sein!



Eier



Tofu



Hülsenfrüchte



Sojahack



Tempeh



Quorn



Seitan



Käse



pfannefertig

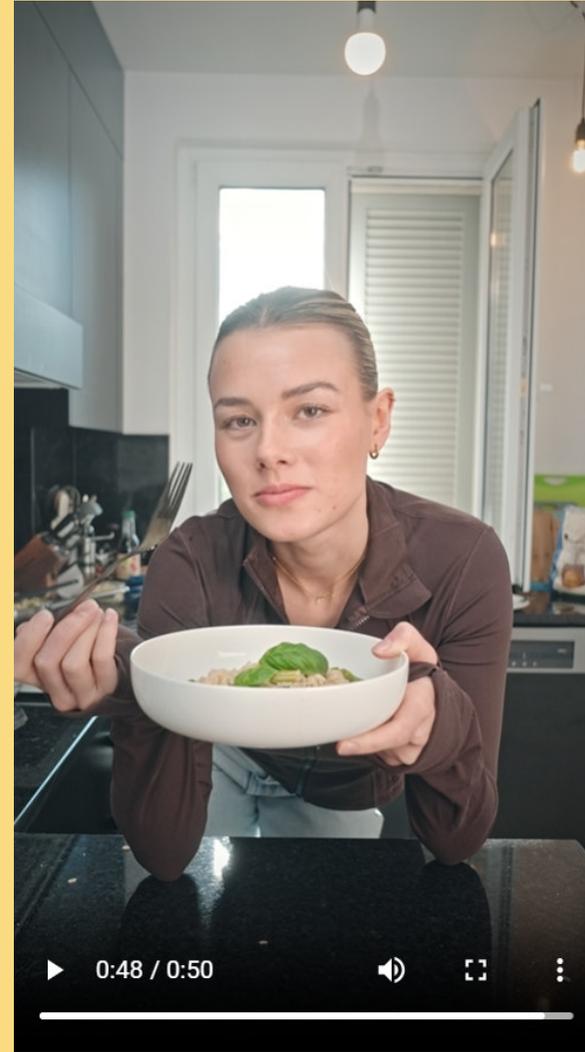
Deine Kochtipps

💪 Ohne Protein, keine Gains! Darum findest du hier viele verschiedene Eiweiss-Optionen! 😎

👉 Proteine sind das Futter für deine Muskeln und dein Immunsystem und es hält dich länger satt. Darum ist es wichtig, dass es bei jeder Hauptmahlzeit dabei ist.

🌱 Neben Fleisch & Fisch gibt's es auch zahlreiche weitere Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Eier oder Käse. Je mehr Abwechslung, desto spannender und besser!

#UfEigedeBeiI #sgessn #EinfacheRezepte #SchnelleRezepte
#RezeptIdeen #KochInspo #KochenLeichtgemacht #Rezepte
#Rezept #Protein #VegiProtein #VeganeProteine
#VegetarischeProteine



@pfannefertig

Restenparty

Verwerten statt entsorgen



Brot



Croûtons



Fleisch



Sandwich



Reifes Obst



Smoothies



Reis



Fried Rice



Pasta



Auflauf



Gekochtes
Gemüse



Gemüsesuppe



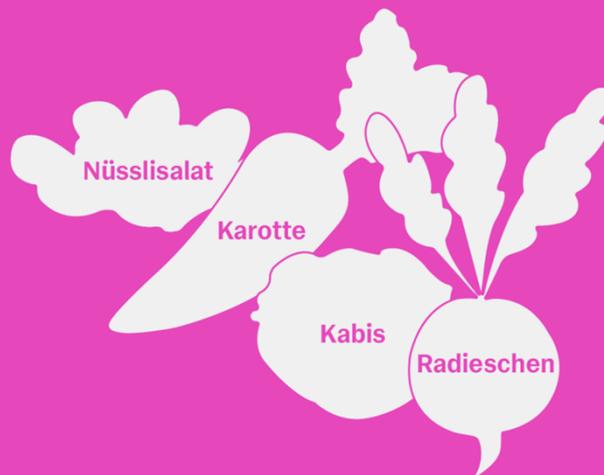
Speichere den Beitrag
für später!

Reichweite

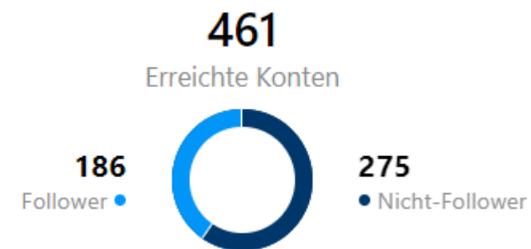


März

Diese Gemüse haben jetzt Saison:



Reichweite ⓘ



Impressionen

548

Vom Profil	310
Von Hashtags	129
Von der Startseite	104
Von sonstigen Quellen	4

Reichweite



Reichweite ⓘ

99.874

Erreichte Kontenübersichts-Konten

Wiedergaben 113.597

Erstmalige Wiedergaben	108.403
Erneute Wiedergaben	5.194

Reel-Interaktionen ⓘ --

„Gefällt mir“-Angaben	66
Gespeicherte Inhalte	12
Kommentare	0
Geteilte Inhalte	--



@pfannefertig

Reichweite



7 Tage 14 Tage 30 Tage 90 Tage

3. März – 1. Apr.

Reichweite ⓘ

218.301

Erreichte Konten

Follower 184

Nicht-Follower 218.117

Nach Content-Art

Alle

Follower

Nicht-Follower

Beiträge  1700

Reels  1200

• Follower • Nicht-Follower

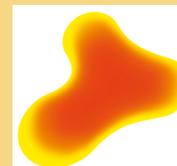
Weitere Informationen



<https://www.instagram.com/pfannefertig/>

<https://www.sge-ssn.ch/sge-projekte/uf-eigede-beii/>

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



@pfannefertig



Check this...