

## Nudging-Checkliste zum Abhaken

### Grösse/Menge

- Weniger ist mehr: Desserts in kleinen Schälchen anrichten
- Grosses sticht ins Auge: Früchte in grossen Schalen präsentieren

### Präsentation/Design

- Je gesünder, desto schöner: Speisen attraktiv auf dem Teller arrangieren
- Das gewisse Etwas: In kreative Garnituren investieren
- Eyecatcher: Mehr Attraktivität dank Design und schöner Form von Geschirr
- «Frisch aus dem Garten» statt vegi/vegan: gesunden Speisen lustvolle Namen geben

### Kennzeichnung/ Labeling

- In den Mittelpunkt: Attraktive Musterteller von gesunden Mahlzeiten ausstellen
- Flagge bekennen: Mahlzeiten mit Farbsystem kennzeichnen

### Ambiente

- Ins Licht rücken: Buffet attraktiv ausleuchten
- Auf den ersten Blick: „Gesunde Bereiche“ optisch hervorheben

### Nähe/Erreichbarkeit

- Ab ins Sichtfeld: Gesunde Speisen auf Augenhöhe und vorne platzieren
- Gesundes für die Bequemen: Salatbuffet von allen Seiten zugänglich machen

### Verfügbarkeit

- Der Wiederholungseffekt: Gesunde Speisen mehrmals an verschiedenen Stellen anbieten (z. Bsp. Fruchtkörbe)
- Kein Warten: Gesundes zeitlich schneller verfügbar machen

### Verhaltenshilfen

- Immer auf den ersten Platz: Nachhaltige Menüs und Beilagen auf dem Speiseplan zuerst aufführen
- Unaufdringliche Werbung: Bei der Ausgabe auf die gesunden Speisen hinweisen
- Aktive Angebote machen! Gesunde Beilagen aufzählen, weniger gesunde nur auf Nachfrage nennen

### Hinweisreize

- Freude verbreiten: Smileys bei gesunden Speisen platzieren
- Aufklärung: Saisonkalender für Früchte und Gemüse aufhängen
- Die Macht von Bildern: Attraktive Fotos von bunten, ansprechenden und gesunden Mahlzeiten oder Lebensmitteln im Eingangsbereich platzieren

