

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Sie sind Multiplikator:in und interessiert an einer Zusammenarbeit im Bereich Ernährung?

Kontaktieren Sie uns!
Unsere Veranstaltungen sind kostenlos.

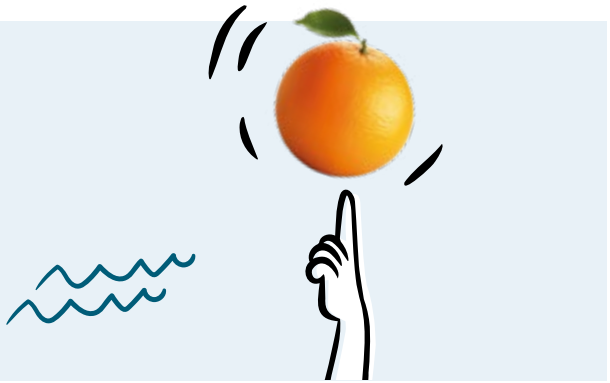
Das Projekt wird koordiniert durch:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V

Silvia Monetti
E-Mail:
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw

Europa-Universität Flensburg

Prof. Dr. Ulrike Johannsen
E-Mail:
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de



Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.de/
gesund-essen-mit-kleinem-budget



Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Das IN FORM Verbundprojekt



Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Gemeinsam Ernährungsarmut begegnen





„Mit kleinen Veränderungen kann eine selbstbestimmte, nachhaltige und gesunde Ernährung auch mit wenig Geld gelingen!“



Auf den Geschmack gekommen.

Das Projekt

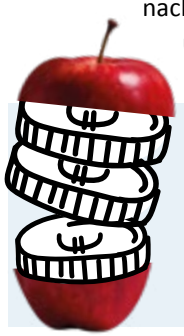
Ernährung ist ein alltägliches Thema, das viele Menschen beschäftigt. Doch oft fällt es schwer, darüber zu sprechen – vor allem, wenn das Budget knapp ist: Wer gesteht schon gerne ein, dass man eher wenig Geld hat und unsicher ist, wie man sich gesund ernährt?

Das IN FORM Verbundprojekt der Verbraucherzentralen und der Europa-Universität Flensburg mit dem Titel »Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen« setzt genau hier an: **Wir unterstützen Menschen dabei, Schritt für Schritt ihre Ernährungskompetenz auszubauen und sich auch mit geringen finanziellen Mitteln lecker, gesund und nachhaltig zu ernähren.**

Unser Ziel

Unsere langjährigen Erfahrungen im Bereich Ernährungsbildung und Verbraucherarbeit haben gezeigt: Ernährungskompetenz schafft Selbstvertrauen!

Aus diesem Grund verfolgt das Projekt das Ziel, Verbraucher:innen dabei zu unterstützen, auch mit kleinen Änderungen den Ernährungsalltag gesünder, nachhaltiger und auch günstiger zu gestalten – und das mit Freude und Motivation. Zudem soll die Sichtbarkeit des Themas durch Mitmachaktionen, Workshops und Infostände bundesweit verstärkt werden.



Unser Vorgehen

Innerhalb des Projektzeitraums werden passgenaue Informations- und Bildungsformate entwickelt, die wissenschaftlich begleitet und evaluiert werden und auch nach Abschluss der Projektlaufzeit **kostenlos** zugänglich bleiben.

Alle Inhalte werden einen direkten Bezug zu den Lebenswelten der Verbraucher:innen und Multiplikator:innen haben und niedrigschwellig, einfach und unkompliziert umsetzbar sein:



Unsere Zielgruppen

Um möglichst viele Menschen zu erreichen, richten sich unsere Angebote nicht nur an **Verbraucher:innen**, die von Ernährungsarmut betroffen oder bedroht sind, sondern auch an Vor-Ort-Multiplikator:innen: **Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit vulnerablen Zielgruppen arbeiten und ihre Klient:innen beim Ausbau ihrer Ernährungskompetenz im Alltag unterstützen möchten.** Beispielsweise in Familienzentren, bei Senior:innen-Treffs, in Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen, an Tafel-Ausgabestellen, in Bildungseinrichtungen, Stadtteiltreffs oder Sprachkursen.

Schon gewusst?

Als Multiplikator:innen sind Sie bei der Entwicklung der Formate herzlich willkommen!

Arbeiten Sie zum Beispiel in einer Einrichtung oder einem Quartier und sehen Bedarf an der Vermittlung von Ernährungskompetenz? Oder möchten Sie vielleicht sogar Ihre Erfahrung mit einbringen?

Kontaktieren Sie uns!

Wir kommen zu Ihnen, führen Workshops mit Ihren Klient:innen durch und zeigen Ihnen hilfreiche Materialien für den Einsatz in Gruppen und Beratungspraxis.

Unsere Schulungen und Veranstaltungen sind kostenlos!

Das Projekt läuft von Mai 2024 bis Mai 2027.