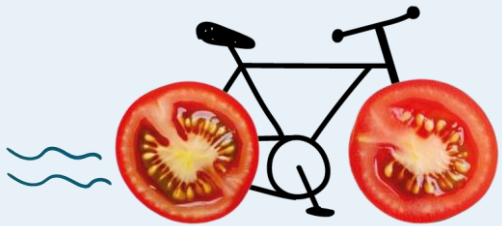
Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen

01.10.26

Pia Ulbrich, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg



Projekt - Eckdaten

- Verbundprojekt der Verbraucherzentralen mit der **Europa-Universität Flensburg**
- Laufzeit: **5/2024 - 5/2027**
- Gefördert durch das **BMLEH**
- **Leitung: Silvia Monetti, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen**



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Projekthintergrund

Ernährungsarmut

- **drei Millionen** Menschen (3,5%) in Deutschland betroffen
- steigende **Lebensmittelpreise**
- **Materielle Ernährungsarmut:** fehlende finanzielle Mittel
- **Soziale Ernährungsarmut:** Ernährungsteilhabe erschwert

Mit kleinem Haushaltseinkommen ist die **ernährungsbezogene soziale Teilhabe erschwert.**

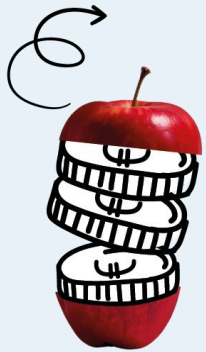
Durch **regelmäßige kostenlose Veranstaltungen** in denen u.a. gesunde Rezepte gekocht werden, wird die **Teilhabe erleichtert.**

Menschen aus **finanziell schwachen** Familien haben häufig **keinen ausreichenden Zugang** zu einer umfassenden **Ernährungsbildung.**

„Hidden Hunger“

Projekt - Ziele

- Förderung der **Ernährungskompetenzen** unserer Zielgruppe
- Stärkere Verbreitung und Bewusstmachung des Themas Ernährung
- Entwicklung und Erprobung **neuer Formate** für unsere Zielgruppen



Unsere Materialien:

- Basieren auf Erfahrungen unserer Arbeit
- Mit Multiplikatoren entwickelt
- Praxiserprobt und optimiert
- Niedrigschwellig
- Lebensweltorientiert



1) Mach Mehr Draus

Zielgruppe: Erwachsene

Einsatzbereich: Jobcenter, Tagesstätten, Integrationskurse für gering literalisierte Menschen oder Migrant*innen

- Teilnehmendensensibel
- Lebensweltorientiert

NEU: Mein Alltag – Mein Essen



2) familyfood

Zielgruppe: Eltern & Kinder

Einsatzbereich: Aktionsstände auf Info-Veranstaltungen und Festen (Stadtteil, Familienzentren, Vereine), Elterncafés

- Spielerisch
- Gesprächsanlässe
- Mit allen Sinnen

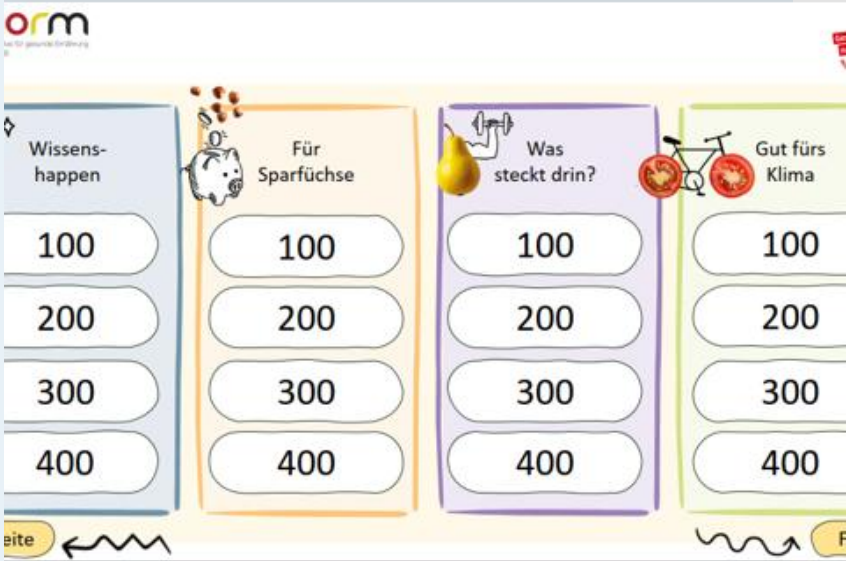


3) Plant euer Buffet – Bleibt im Budget

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren

Einsatzbereich: da wo Jugendliche als Gruppe zusammenkommen

- Bereitet auf einen eigenen Haushalt vor
- Gemeinschaftlich



4) Aktionen zum Thema Ernährung

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Einsatzbereich: Gruppen von Kindern oder Jugendlichen mit oder ohne ihre Eltern

– Sammlung unterschiedlicher Aktionen

Zuckerrausch

Snack-Attack

Hopp oder Top?

Aus der Natur
auf den Teller

Becher voller Energie

Essen wie ein Profi

Nährwert-Duell

5) Weltküche to go

Zielgruppe: International gemischt Gruppen

Einsatzbereich: Integrationskurse, Schulklassen, Stadtteilfeste, Bundesfreiwilligengruppe

- Meal-Prep
- Gemeinsames Kochen von internationalen Gerichten
- Ernährungsbildung durch Praxis und Dialogisches Lernen


Foto von einer VOM-Schulung in Schleswig

QR-Code für Multiplikatoren zum Download-Bereich

Medien & Downloads | Verbraucherzentrale.de

Bei Fragen oder Interesse an Schulungen zum Material:
guenstig.gut.gesund@vz-bw.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Best-Practice

Umgesetzte Veranstaltungen und erreichte Teilnehmer Stand September 2026

	Veranstaltungen	Erreichte Teilnehmer
Multiplikatoren	32	293
Verbraucher	61	1425

Kinder und Familien

- Ostereier färben mit Rotkohl und Kurkuma
- Smoothie-Bike
- Kochen mit Hülsenfrüchten
- Mit-Mach-Küche
- Infused-Water-Rezepte zubereiten
- Gesunde Vesperdosen packen nach dem Tellermodell



© Foto Pia Ulbrich, VZ BW

Erfolgsfaktoren unserer Ansätze für Kinder und Familien

- vertrauter, niedrigschwelliger Rahmen
- praxisnah und alltagsorientiert
- Förderung von Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit und nachhaltige Verhaltensänderungen
- wiederholte Angebote → mehrfache Teilnahme vieler Familien
- → wirksam



Erwachsene aus unserer Zielgruppe

- Clever einkaufen – auch als Einkaufstour
- Mahlzeitenplanung
- Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Zubereitung von gesunden und günstigen Rezepten
- Lebensmittellagerung
- Gesunde Ernährung



Erfolgsfaktoren unserer Arbeit mit Erwachsenen

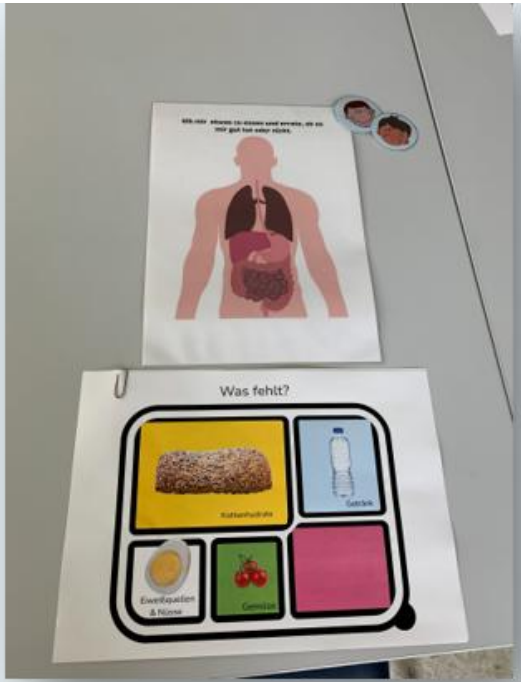
- Individuell an die jeweilige Gruppe angepasst
- Aktivierend und interaktiv
- Mischung aus Theorie und Praxis

Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

- Gesunde Ernährung
- Sparen im Einkauf
- Schulungen mit bunten niedrigschwelligen Materialien
- Brettspiel rund ums Einkaufen
- Arbeitsgruppe (Material wird noch veröffentlicht)

Erfolgsfaktoren unserer Arbeit mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

- Absprache mit der Leiterin / dem Leiter
- Entwicklung mit Multiplikatoren
- Individuell angepasst / erstellt



Senioren

- Sparen im Einkauf
- Gesunde Ernährung allgemein
- Ernährung im Alter

- Vorwiegend Vorträge



© Foto Sabrina Del Galdo, VZ BW

Rückmeldungen von Teilnehmenden

„Deine Veranstaltungen sind immer so herzlich. Ich kenne so etwas nicht. Ich bin froh, dass es euch gibt.“
– Mama aus einer Quartierssiedlung, 28 J., 3 Kinder

„Deine Veranstaltungen sind immer so anschaulich und teilnehmeraktivierend!“

„Sehr lebendig gestaltet“

„Ich habe nicht gedacht, dass da so viel Zucker drin ist!“

„Danke, ich bin jetzt viel kreativer, was die Zubereitung von Getränken angeht“

„Ich werde mir nun immer einen Einkaufszettel schreiben“

„Danke für die Infos zur Lebensmittellagerung, das war alles neu für mich.“

„Ich werde nun immer die Preise vergleichen beim Einkauf“

Was wir aus dem Projekt gelernt haben:

- Ernährungsbildung muss niedrigschwellig sein
- Praxis wirkt stärker als Theorie
- Gute Kooperationen sind wichtig, um Menschen zu erreichen



Was unsere Arbeit auszeichnet

- Kostenlose Angebote
- Wohnortnah
- Praktisch statt nur theoretisch
- Lebensweltorientiert
- Individuell
- Wachsendes Kooperationsnetzwerk



Ernährungsarmut lässt sich nicht allein durch Ernährungsbildung lösen. Aber sie kann Menschen dabei unterstützen, **ihr vorhandenes Budget bestmöglich für eine gesunde Ernährung zu nutzen**, Selbstwirksamkeit zu erleben und **gesellschaftliche Teilhabe zu stärken**.



Danke fürs Zuhören!

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

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

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de