Titelfoto: Alexander Raths, Adobe Stock

Nehmen Sie mit uns Kontakt 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

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Durchgeführt von:

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

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

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: https://www.in-form.de

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

Das IN FORM Verbundprojekt

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Gemeinsam Ernährungsarmut begegnen

www.in-form.de

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

Günstig, gesund, nachhaltig, lecker.

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 zehn 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:

- **Interaktive Workshops**
- **Informationsmaterialien**
- **Einkaufstrainings und Kochaktionen**
- **Mobile Mitmachaktionen**
- **Spielbasierte Lehrmethoden**
- **Multiplikator:innen-Schulungen**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Regionale Netzwerktreffen**

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?

Dann 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.

Das Projekt läuft von Mai 2024 bis Mai 2027.