

Vom Themenabend über einen Train-the-Trainer- Weiterbildungskurs zur Dokumentensammlung



Sich gesund zu ernähren bedingt Kenntnisse der Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung, des Lebensmittelangebotes, der Kriterien für die richtige Lebensmittelwahl und der sachgerechten Verarbeitung und Lagerung im Haushalt. Für einen Teil der Bevölkerung ist gesund essen auch eine Preisfrage. Der sechste Schweizerische Ernährungsbericht von 2012 zeigt erneut, dass die Kenntnisse für eine ausgewogene Ernährung in der Bevölkerung teilweise fehlen. Zudem wird deutlich, dass Personen und Familien mit einem kleinen Haushaltsbudget sowie Personen mit einem anderen kulturellen Hintergrund Unterstützung benötigen, um sich auch mit einem kleinen Budget eine ausgewogene Ernährung zusammen zu stellen.

Diese Tatsache bewegt die Konsumentenorganisationen, die Kompetenz der Konsumenten bezüglich der Wahl der Lebensmittel zu verbessern, Budgetfragen zu klären und sie auch über irreführende Werbestrategien zu informieren.

Pilotprojekt - Themenabend

Ein im Frühjahr 2012 durchgeführtes Pilotprojekt zur Steigerung der Einkaufskompetenz (6 Kurse „Gut, gesund und günstig essen“ in den Kantonen BS, ZG, LU) zeigte, dass grundsätzlich grosses Interesse an diesem Angebot besteht. Rückmeldungen der Verantwortlichen für die kantonalen Aktionsprogramme KAP „Gesundes Körpergewicht“ und der entsprechenden Projektleitungen machten deutlich, dass das Kursangebot zielgruppengerechter ausgerichtet werden muss sowie mehr praktische Beispiele enthalten sollte. Ausserdem stellte sich die Frage, wie das Kursangebot in die bereits laufenden Projekte der Kantone integriert werden sollte.

Train-the-Trainer-Weiterbildungskurs

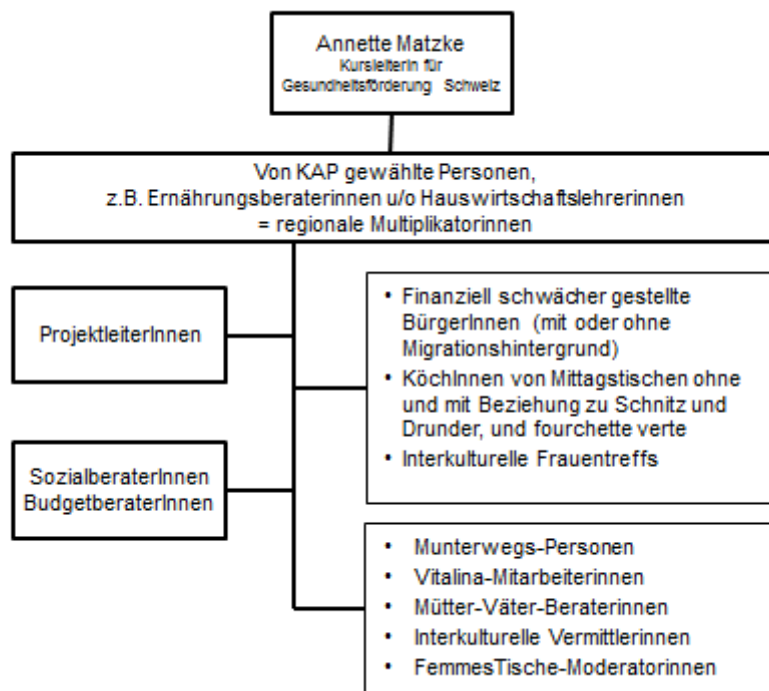
Das gemeinsame Angebot der Stiftung für Konsumentenschutz und Gesundheitsförderung Schweiz „Gut, gesund und günstig essen“ wurde aufgrund der Rückmeldungen in einen Train-the-Trainer-Weiterbildungskurs umgewandelt. Die darin ausgebildeten, von den Verantwortlichen der KAP „Gesundes Körpergewicht“ delegierten kantonalen Multiplikatorinnen erhielten eine zielgruppengerechte, auf die Deutschschweiz ausgerichtete und verbreitete sowie in bestehende Projekte integrierte Zusammenstellung zu den Themen Ernährung und kleines Budget. Die kantonalen Multiplikatorinnen können nun das KAP aktiv in der Weiterentwicklung und Verankerung der Themen Ernährung, frühe Förderung, Chancengleichheit und Transkulturalität unterstützen.

Der Kurs verband Fragen von gesunder Ernährung und kleinem Budget mit den Bedürfnissen folgender Zielgruppen: Projektleitende von KAP-Angeboten wie Vitalina, Munterwegs oder FemmesTische, Sozial- und Budgetberaterinnen, interkulturelle Vermittlerinnen oder Köche von Kitas und Mittagstischen sowie finanziell schwächer gestellte Menschen mit und ohne



Migrationshintergrund. Im Kurs wurde erläutert, dass gut und gesund essen auch mit kleinerem Budget möglich ist, der Inhalt des SKS-Ratgebers „Gut, gesund und günstig essen“ präsentiert und dessen Schnittstellen zu laufenden Projekten aufgezeigt. Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen auf den Themen Armut und Transkulturalität. Anhand von praktischen Beispielen machten sich die Multiplikatorinnen mit den Themen unterschiedlicher Zielgruppen vertraut. Themenbeispiele: In Kitas und bei Mittagstischen: Möglichkeiten der Kosteneinsparung bei der Menüplanung, Umgang mit Süßem und Salzigem; in Kindergärten, Kitas oder bei Tageseltern: gesunde Znüni; in der Arbeit mit Familien mit Migrationshintergrund: Alternativen für Lebensmittel, die Personen mit anderem kulturellem Hintergrund in der Schweiz nicht finden können; Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln. Vorhandene Materialien der KAPs, von Gesundheitsförderung Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung wurden einbezogen. Auf weitere geeignete Materialien wurde hingewiesen.

Annette Matzke, beauftragt von der Stiftung für Konsumentenschutz SKS, führte die Train-the-Trainer-Weiterbildungskurse durch, war Ansprechpartnerin für die kantonalen Multiplikatorinnen und steht ihnen bei der zielgruppengerechten Anpassung der Kursunterlagen zur Verfügung. Der fachliche Austausch erfolgt elektronisch oder telefonisch.



Dokumentensammlung

Die bei der Durchführung der Train-the-Trainer-Kurse gemachten Erfahrungen unterstützten die Überarbeitung und Erstellung von Unterlagen. Diese stehen auf der Webseite www.gggessen.ch kostenlos zur Verfügung. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können nun mit diesen Unterlagen das Thema Essen und Budget in ihre Projekte und Veranstaltungen integrieren. Welche Zielgruppen, Settings und Themen angesprochen werden können, zeigt ein [Mindmap](#). Es ist vorgesehen, dass die Webseite aktuell gehalten wird und offen ist für zusätzliche

