



SARAH WIENER
STIFTUNG

Essenszeit!

Familien für gutes Essen begeistern? Wie das geht, zeigen wir euch in unserem kostenfreien Bildungsprogramm!

Auch mit wenig Aufwand und kleinem Budget können Mahlzeiten gesund und abwechslungsreich zubereitet werden. Wenn Eltern ihre Kinder mit einbeziehen, wird das Kochen außerdem zum gemeinsamen Erlebnis. Doch statt frischer Lebensmittel kommen in vielen Familien Fertigprodukte auf den Tisch, weil die Zeit oder das Wissen über eine ausgewogene Ernährung fehlen. Genau hier setzt unser Programm Essenszeit! an: Wir bringen unser Ernährungswissen praxisnah zu euch Fachkräften und in die Familienzentren. Gemeinsam können wir Kinder und Familien stärken und ihre **Ernährung nachhaltig verändern**. Damit fördern wir die familienorientierte sozialräumliche Arbeit im Kiez.

Unser **kostenfreies Programm** befähigt **Mitarbeitende aus Familienzentren** dazu, **eigene Ernährungsangebote** umzusetzen. Die Teilnehmenden lernen in einer Fortbildung, wie sie Eltern zum ausgewogenen Kochen und genussvollen Essen ermutigen können und leiten sie an, dabei ihre Kinder mit einzubeziehen. Gemeinsam probieren sie neue Rezepte aus und setzen eigene Aktionen wie Kochangebote oder Verkostungen um.

„Wir haben mit Familien
Waffeln mit Kürbis
gebacken. Für die Teil-
nehmenden war das eine
Geschmacksexplosion.“

Lamia, Mitarbeiterin im Familienzentrum Wattstraße

DAS BIETEN WIR AN: KNOWHOW, KÜCHENUTENSILIEN UND FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Alle teilnehmenden Familienzentren werden von Ernährungsexpertinnen begleitet und erhalten von uns passende Küchenutensilien sowie eine Lebensmittelförderung für eigene Angebote in der Einrichtung. Zu Beginn werden die Ernährungsangebote von den Expertinnen der Stiftung durchgeführt – später übernehmen die ausgebildeten Fachkräfte die Umsetzung eigenständig. Das Programm ist auf bis zu drei Jahre angelegt. Unser Ziel: die Inhalte nachhaltig zu verankern – damit Ernährung zu einem festen Bestandteil der Arbeit in den Familienzentren wird.

MACHT MIT!

- Bildet euch zum gesundheitsförderlichen Kochen und Essen in der Familie weiter,
- setzt eure eigenen Angebote zur Ernährungsbildung im Familienzentrum um,
- erhaltet individuelle Beratungen durch uns,
- werdet Teil des Stiftungsnetzwerkes,
- und tauscht euch bei Genusstreffen mit anderen Fachkräften aus!

MELDET EUCH BEI UNS

Ihr seid ein Familienzentrum in Berlin oder Träger von Familienzentren und an unserem Angebot interessiert? Ihr wollt das Programm als bezirkliche Verwaltung oder Förderpartner unterstützen? Schreibt uns: essenszeit@sw-stiftung.de.



Weitere Informationen findet ihr hier:



UNTER DEM DACH DER BERLINER ERNÄHRUNGSTRATEGIE

Die Sarah Wiener Stiftung begeistert Kinder für eine vielseitige und nachhaltige Ernährung und zeigt ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Das Bildungsprogramm Essenszeit! ist Teil der Berliner Ernährungsstrategie und wird vom Bezirksamt Mitte sowie der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz gefördert.

Bezirksamt Mitte	Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz	BERLIN	
---------------------	------------------------------------------------------	---------------	--



www.sarah-wiener-stiftung.de

