



SARAH WIENER  
STIFTUNG

Genuss-  
botschafter:innen  
für Familien

## Familien für gutes Essen begeistern? Wie das geht, zeigen wir euch in unserer kostenfreien Fortbildung!

Statt frischer Lebensmittel kommen in vielen Familien oft Fertigprodukte auf den Tisch, weil die Zeit oder das **Wissen über eine ausgewogene Ernährung** fehlen. Die Folge: Viele Kinder ernähren sich einseitig und sind zunehmend übergewichtig oder sogar adipös. Doch auch mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Mitteln können Mahlzeiten gesund und abwechslungsreich zubereitet werden. Wenn Eltern ihre Kinder mit einbeziehen, wird das Kochen außerdem zum gemeinsamen Erlebnis.

Wir bringen unser Ernährungswissen praxisnah zu euch Mitarbeitenden und in die Familienzentren. Gemeinsam können wir Kinder und Familien stärken und ihre **Ernährung nachhaltig verändern**. Damit fördern wir die familienorientierte sozialräumliche Arbeit der Familienzentren.

### **DAS BIETEN WIR AN: KNOWHOW, KÜCHENUTENSILIEN UND FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG**

Unsere **kostenfreie Fortbildung** befähigt Mitarbeitende aus Familienzentren dazu, **eigene Ernährungsangebote** umzusetzen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Eltern zum ausgewogenen Kochen und genussvollem 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. Mit Abschluss der Fortbildung sind die Teilnehmenden **Genussbotschafter:innen für Familien**. Die Familienzentren erhalten von uns **passende Küchenutensilien und ein Start-Budget** für Angebote in der eigenen Einrichtung.

**„Wir haben mit Familien  
Waffeln mit Kürbis  
gebacken. Für die Teilneh-  
menden war das eine  
Geschmacksexplosion.“**

Lamia, Mitarbeiterin im Familienzentrum Wattstraße und Genussbotschafterin für Familien. Sie hat 2023 an der Fortbildung teilgenommen und setzt seitdem eigene Kochaktionen um.

## MACHT MIT UND WERDET GENUSSBOT-SCHAFTER:IN

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

## MELDET EUCH BEI UNS

Ihr seid ein Familienzentrum in Berlin-Mitte oder Marzahn-Hellersdorf oder Träger von Familienzen- tren und an unserem Angebot interessiert?

Ihr wollt als bezirkliche Verwaltung oder Förder- partner in einem anderen Bezirk unterstützen? Dann schreibt uns: [genussbotschafterinnen- familien@sw-stiftung.de](mailto:genussbotschafterinnen- familien@sw-stiftung.de). Wir bieten die Fort- bildung in Berlin-Mitte und Marzahn-Hellersdorf an und wollen sie zukünftig auf weitere Bezirke ausweiten.



Weitere Informationen zur Fortbildung für Genussbot- schafter:innen findet ihr hier:



## UNTER DEM DACH DER BERLINER ERNÄHRUNGSSTRATEGIE

Die Sarah Wiener Stiftung begeistert Kinder für eine vielseitige und nachhaltige Ernährung und zeigt ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Die Fortbildung Genussbotschafter:innen für Familien ist Teil der Berliner Ernährungsstrategie und wird von der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz und dem Bezirksamt Berlin-Mitte gefördert.

Bezirksamt Mitte	Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz	<b>BERLIN</b>	
---------------------	--	---------------	--



Sarah Wiener Stiftung · Chausseestr. 8 · 10115 Berlin · [www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)

