



**Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)**

Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100  
ernaehrung@lel.bwl.de  
www.landeszentrum-bw.de

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine Einrichtung  
im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

#easyfoodbw

Eine nachhaltige, genussvolle und gesundheitsfördernde Ernährung für Junge Erwachsene





## #easyfoodbw –

Ein Projekt zur Vermittlung eines nachhaltigen, genussvollen und gesundheitsfördernden Ernährungsstils für Junge Erwachsene in der Berufsausbildung und im Studium

Junge Erwachsene in der Berufsausbildung und im Studium befinden sich in einem neuen Lebensabschnitt – einer Umbruchsphase – dies bietet Chancen und Risiken zur Veränderung des Gesundheits- und Ernährungsverhaltens. Ein neuer Tagesablauf, weniger Freizeit, Omnipräsenz postfaktischer Infos zur Ernährung und Gesundheit sowie ein anderes finanzielles Budget stellen Junge Erwachsene vor einige Herausforderungen. Laut der TK-Ernährungsstudie 2017 sind die Faktoren Zeit, Wille und Geld Hinderungsgründe für eine ausgewogene Ernährung. Weiter fehlt es vielen an Wissen um Ernährung und die Zubereitung von Lebensmitteln<sup>1</sup>. Im Auftrag des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (MLR) möchten wir Junge Erwachsene in dieser Lebensphase nachhaltig begleiten und bei den Themen rund um Essen und Trinken unterstützen.

### Ziel

Unser Ziel ist es Junge Erwachsene in ihrer Lebenswelt zu einer gesundheitsfördernden, genussvollen und nachhaltigen Ernährung zu befähigen. Anhand einfacher und in wenigen Schritten herstellbarer Gerichte möchten wir die Kompetenz zur Verarbeitung von Lebensmitteln erhöhen und gleichzeitig Ernährungswissen vermitteln. Bei der Auswahl von Rezepten und Lebensmitteln legen wir großen Wert auf Regionalität und Saisonalität, so möchten wir eine nachhaltige Esskultur prägen.

### Zielgruppe

Ihre Mitarbeiter/innen in der Berufsausbildung und im Studium.

### Unser Angebot

- Wir bieten Ihren Auszubildenden und Studenten eine Plattform, auf der neben wissenschaftlich fundierten Ernährungsinformationen auch Rezepte und Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln praktisch vermittelt werden.
- Innerhalb eines Workshops führen wir Ihre Azubis und Studenten praxisorientiert in das Thema „job-food“ (Ernährung im Berufsalltag) im Rahmen des Projekts #easyfoodbw ein. Hierbei soll der Fokus auf der Zubereitung einer Zwischenmahlzeit, z.B. für eine Frühstückspause, liegen.
- Gerne bieten wir auch zielgruppenspezifische Folge-Events (Workshops) rund um das Thema Ernährung mit Ihnen gemeinsam an.
- Bei Interesse bieten wir den Teilnehmer/innen wissenschaftlich geprüfte Folgeinformationen (z.B. via Social Media oder Newsletter) zu Ernährungsthemen im Berufsalltag.

### Ihre Ansprechpartner

#### Konzeptionierung und Koordinierung:

Landeszentrum für Ernährung an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
Lena Strom  
Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 / 917-209  
E-Mail: lena.strom@lel.bwl.de

### Ihre Ressourcen

- Freistellung Ihrer Auszubildenden und Studenten für den Zeitrahmen des Events (ca. 1 Stunde, evtl. Integration in Frühstückspause)
- Bereitstellung von geeigneten Räumlichkeiten für das Event
- Möglichkeit zur Nutzung von Essgeschirr z.B. aus Ihrer Kantine
- Kostenübernahme für Lebensmittel (pro Teilnehmer ca. 5 €). Die maximale Teilnehmerzahl wird in Abhängigkeit der örtlichen Gegebenheiten abgestimmt.

Alles Weitere übernehmen wir für Sie!

#### Durchführung und Betreuung:

Landratsamt Bodenseekreis  
Landwirtschaftsamt  
Friederike Heß-Böhlen  
Albrechtstr. 77 - 88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541/204-5335  
E-Mail: Friederike.Hess-Boehlen@bodenseekreis.de

<sup>1</sup> <https://www.tk.de/resource/blob/2026618/1ce2ed0f051b152327ae3f132c1bcb3a/tk-ernaehrungsstudie-2017-data.pdf> (Zugriff 06.06.19)