



#easyfoodbw

Ein außerschulisches  
Ernährungsbildungsangebot  
für junge Erwachsene

# #easyfoodbw

Events 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 Ernährungsverhaltens. Ein neuer Tagesablauf, weniger Freizeit, Omnipräsenz postfaktischer Infos zur Ernährung sowie ein anderes finanzielles Budget stellen Junge Erwachsene vor einige Herausforderungen. Laut der AOK-Ernährungskompetenz-Studie (2020) weisen knapp 63 % der 18- bis 24-Jährigen weisen eine problematische bis inadäquate Ernährungskompetenz vor.<sup>1)</sup>

Mit #easyfoodbw möchten wir junge Erwachsene in dieser Lebensphase nachhaltig begleiten und bei 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

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Berufsausbildung und im Studium
- Schülerinnen und Schüler der Berufsschule
- Studentinnen und Studenten der Hochschule

## UNSER ANGEBOT

- Wir bieten Ihren Auszubildenden und Studierenden eine Plattform, auf der neben wissenschaftlich fundierten Ernährungsinformationen auch Rezepte und Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln praktisch vermittelt werden.
- Innerhalb eines Events führen wir Ihre Auszubildenden und Studierenden praxisorientiert in das Thema „jobfood“ (Ernährung im Berufsalltag) im Rahmen von #easyfoodbw ein.
- Gerne bieten wir auch zielgruppenspezifische Folge-Events (Workshops) rund um das Thema Ernährung mit Ihnen gemeinsam an.

---

<sup>1)</sup><https://www.aok.de/pp/fileadmin/bereiche/unternehmenskommunikation/Agenda/Gesundheitskompetenz/aok-studie-ernaehrungskompetenz-2020.pdf> (Zugriff 23.07.2024)

## IHRE RESSOURCEN

- Freistellung Ihrer Auszubildenden und Studierenden für den Zeitrahmen des Events
- Bereitstellung von geeigneten Räumlichkeiten für das Event
- Möglichkeit zur Nutzung von Essgeschirr z.B. aus Ihrer Kantine
- Kostenübernahme für Lebensmittel. 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](mailto:Friederike.Hess-Boehlen@bodenseekreis.de)

## KONZEPTZIONELLE ENTWICKLUNG

LErn BW – Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg  
E-Mail: [ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)

**Bildnachweis:** Titel oben ©Prostock-studio - stock.adobe.com, unten links ©lenets\_tan - stock.adobe.com, unten rechts ©murziknata/Fotolia



### LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100  
[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)  
[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

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