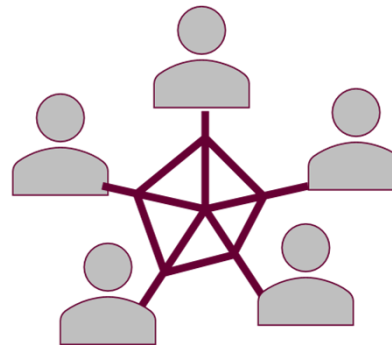


2. Angebote zur Prävention von Ernährungsarmut

Projekte im Seniorenbereich der Vernetzungsstelle Brandenburg

Das SuppOrt-Netzwerk



Das SuppOrt-Netzwerk

Projektziele

Stärkung der ernährungsbezogenen Gesundheitskompetenzen armutsgefährdeter zuhause lebender Senior*innen und Heranwachsenden im ländlichen Raum auf individueller, sozialer und regional-struktureller Ebene



- Aufbau eines **landesweiten Netzwerks** aus Multiplikator*innen, Fachkräften, lokalen Akteur*innen und Interessierten zur Förderung von Austausch und Wissenstransfer
- Konzeptionierung **praxisnaher Ernährungsaktionen** und Befähigung lokaler Akteur*innen die Ernährungsaktionen eigenständig umzusetzen
- Identifikation von **Bedarfen in den Modellregionen**

Wen suchen wir dafür?

Engagierte Multiplikator*innen, Fachkräfte, lokalen Akteur*innen und Interessierte aus den Bereichen:

- kommunale Arbeit
- Arbeit in Einrichtungen
- Arbeit in Initiativen mit Kindern, Jugendlichen und/oder Senior*innen

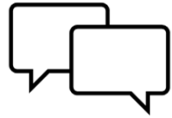
SuppOrter*in



Wie sieht die Arbeit als SuppOrter*in aus?

- Netzwerkarbeit und Austausch mit anderen SuppOrter*innen
- Qualifizierung durch Teilnahme an Schulungen zu Ernährungsthemen
- Durchführung von Praxisaktionen vor Ort mit Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Senioren)

Ablauf des Projekts



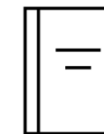
Individuelles Auftaktgespräch

- Projektplanung, Modulauswahl und –ausgestaltung
- Ermittlung der Bedarfe
- Fragen im Rahmen der Evaluation



Im Projektverlauf

- 3 Schulungen der SuppOrter*innen
- gemeinsame Durchführung von einer Praxisaktion vor Ort
- Austauschveranstaltungen im Netzwerk mit SuppOrter*innen anderer Regionen



Ergebnisdoku- mentation

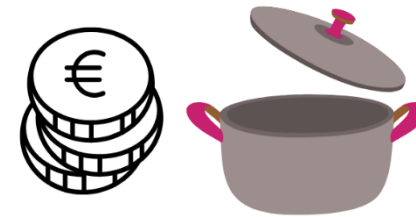
Nutzung der Ergebnisse für die eigenständige Durchführung weiterer Praxisaktionen

Einblick in die Modul-Angebote

KOSTengünstig und genießBAR

1

- **Schulungsinhalte:**
 - Ansprüche an die Ernährung im Alter
 - Möglichkeiten zur Kostenreduktion
 - gemeinsame Analyse verschiedener Gerichte
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Kochaktion: Nachkochen von typischen Fertig-Gerichten



Mit Plan durch den Supermarkt

2

- **Schulungsinhalte:**
 - Tipps beim Einkaufen
 - Lagermöglichkeiten, Haltbarmachung, Resteverwertung
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Einkaufsplanung nach Saisonkalender
 - Einwecken von Lebensmitteln



Einblick in die Modul-Angebote

Die Welt kommt nach ...

3

- **Schulungsinhalte:**
 - Warum ist kultursensibele Ernährung wichtig?
 - Vorstellung verschiedener Ernährungsgewohnheiten
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Vorstellung von Familienrezepten
 - Regionale Gerichte international interpretiert



Gemeinsam genießen: Miteinander kochen, voneinander lernen!

4

- **Schulungsinhalte:**
 - Präsentation der Anleitung Küchenpartie und individuelle Planung
 - Rezeptauswahl
 - Einladung der Teilnehmenden
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Kochaktion mit Kindern / Jugendlichen und Senioren



Einblick in die Modul-Angebote

Vom (Blumen)Topf auf den Teller

5

- **Schulungsinhalte:**
 - Bedeutung und Vorteile saisonaler und regionaler Produkte
 - Geeignete Pflanzen für den Anbau in Haushalt und Garten?
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Kochen von Gerichten mit Lebensmitteln aus x km Umkreis
 - Gemeinsam anpflanzen und kochen



Trink dich fit!

6

- **Schulungsinhalte:**
 - Veränderungen im Alter im Zusammenhang mit der Flüssigkeitszufuhr
 - Geeignete Getränkeauswahl
 - Lösungen für Trinkbarrieren
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Trinkplan anlegen
 - Wasser-Woche mit Trink-Challenge

