



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

ERNÄHRUNGSBILDUNG

#easyfoodbw



Milkos

Junge Erwachsene in der Berufsausbildung oder im Studium befinden sich in einem neuen, von Veränderungen gekennzeichneten, Lebensabschnitt: Neue Tagesabläufe, weniger Freizeit und meist ein kleineres finanzielles Budget. Dies stellt junge Erwachsene einerseits vor neue Herausforderungen, andererseits bietet es die Chance, sein Ernährungsverhalten zu reflektieren und im besten Fall ins Positive zu ändern.

Mit dem Projekt #easyfoodbw werden junge Erwachsene in der Berufsausbildung oder im Studium mit einem innovativen Konzept zu einer gesundheitsfördernden, genussvollen und nachhaltigen Ernährung befähigt.

Im Rahmen von drei Kochevents werden durch die Zubereitung einfacher Gerichte Kompetenzen zur Verarbeitung von Lebensmitteln geschult und gleichzeitig Ernährungswissen vermittelt.

Die drei Kochevents nehmen folgende Themen in den Fokus:

- #coffeebreak: Frühstück oder Zwischenmahlzeit, Leistungsfähigkeit im Job und Alltag
- #lunchbreak: Mittagessen, Ernährungs- und Foodtrends
- #dinnerwithfriends: Abendessen, Nachhaltige Ernährung

Dabei werden Rezepte und Lebensmittel nach regionalen und saisonalen Aspekten ausgewählt, um eine nachhaltige Esskultur zu prägen. Die Veranstaltungen werden in einem Ausbildungsbetrieb, einer Berufsschule oder an einer Hochschule durchgeführt. Die Veranstaltung #dinnerwithfriends kann auch außerhalb des Unternehmens stattfinden, z. B. in einer Schul- oder Lehrküche, oder online durchgeführt werden.

Landeszentrum für Ernährung: #easyfoodbw

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/ernaehrungsbildung/easyfoodbw>