

---

# Dokumentation Kurz & Knapp – Gesundheitsgespräche am Mittag – 29.11.2023

„Wenig Geld – kein Gemüse? Anregungen und Impulse für Strategien zu gesunder Ernährung im Kontext von Armut“

---



# Kurz & Knapp – Kernaussagen

- Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gestaltet mit der Ernährungswende gesunde und nachhaltige Ernährungsbedingungen. Diese sollte eine gesunde Ernährung für alle Menschen ermöglichen.
- Zur Umsetzung der Ernährungsstrategie der Bundesregierung sind verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen nötig. Nur so können vulnerable Gruppen erreicht und unterstützt werden.
- Vegetarische Ernährung ist aktuell erschwinglicher als fleischhaltige Ernährung.
- Die DGE-Empfehlungen sind bei der Umsetzung nährstoffreicher Ernährung nützlich. Für Kinder/Jugendliche fördert eine solche Wachstum, körperliche und geistige Entwicklung, bei ältere Menschen trägt diese zu Erhalt von Kraft und Gedächtnisleistung bei.

# Kurz & Knapp – Kernaussagen

- Im Beratungsalltag hat sich gezeigt: Über Schulungen und Aufklärung lassen sich praktische Angebote wie Kosten- und Einkaufsplanung, Einkaufsbegleitung, Wochenpläne für die eigenen Mahlzeiten, Ernährungsbildung sowie Hinweise zu zielgerichtetem Einkaufen gut vermitteln.
- Gruppenevents wie gemeinsames Kochen fördern die soziale Beteiligung. Sie unterstützen außerdem den Zugang zu individueller Beratung durch Fachpersonal beispielsweise bei chronischen Erkrankungen oder spezifischen Ernährungsfragen.

# Basiswissen zu Ernährung

- Die Bundesregierung [Eckpunkte zur Ernährungsstrategie 2050](#)
- Bundeszentrum für Ernährung (BZFE) [Umfangreiche Informationen](#)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) [Ernährungsstrategie und Informationen](#)  
[Ernährungsreport 2023](#)  
[Stellungnahme des Wissenschaftlichen Beirats](#)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) [Umfangreiche Informationen](#)  
[DGE-Lebensmittelpyramide und Ernährungsempfehlungen](#)
- Vernetzungsstelle Ernährung der HAG e.V. [Vernetzungsstelle Seniorenernährung](#)  
[Vernetzungsstelle Schulverpflegung](#)

# Informationen, Materialien und Apps

Nutzung von Beratungsstellen wie beispielweise ...

- Netzwerkkordinator:innen Frühe Hilfen [Frühe Hilfen Altona](#)
- Kooperationsprojekt „Gesunde Ernährung von der Schwangerschaft bis zur Einschulung – gesund-gemeinsam- genießen!“ von [A:aufklaren, Vereinigung Pestalozzi, Familienteam ADEBAR](#)
- Elternkindzentren (EKIZ) [Adressen der Eltern-Kind-Zentren](#)
- Gesundheitsberatung der hamburger Arbeit [Informationen zu den Angeboten](#)
- Nachbarschafts- oder Seniorenberatungsstellen [trägerübergreifende Nachbarschaftstreffs in Hamburg](#)
- Prospekt: Lokale Prospekte [App Mein Prospekt](#)
- Regionaler Knoten Hamburg [Kochbuch der HAG e.V. "Fleisch ist kein Gemüse"](#)

# Schön, dass Sie da waren.

Bei Fragen oder Anmerkungen melden Sie sich gerne

Silke Prüßner

Koordination des Projektes GESUNDHEIT:Wissen.Weitergeben.Wirken.

[silke.pruessner@hag-gesundheit.de](mailto:silke.pruessner@hag-gesundheit.de)

040 2880364-24

