



Leitfaden

- Entwicklung eines
gemeinschaftsorientierten
Ansatzes zur Förderung von
Lebensmittelkompetenz zur
Unterstützung von mehrfach
gefährdeten Erwachsenen -

PROJECT NUMBER:
2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



**Co-funded by
the European Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalt

Vorwort	6
EINFÜHRUNG	8
Das FL4LF-Projekt im Überblick	8
Einleitung zum Leitfaden	12
Auswertungsergebnisse der Umfrage "FL4LF - Food Literacy for Local Food" (Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel).....	17
Umfassende Beschreibung eines gemeinschaftsbasierten Lernmodells zur Lebensmittelkompetenz	21
FL4LF Erwachsenenbildungsmodell - das übergeordnete Ziel.....	22
Kernelemente des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz	23
Ein detaillierter Blick auf die wichtigsten Komponenten	27
Entwicklung und Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz	30
Vorschlag für eine Ausbildungsmaßnahme	30
Skizze: Ein Rahmenlehrplan mit fünf Modulen.....	37
Die wichtigsten Erkenntnisse aus dem gemeinschaftsbasierten Lernmodell für Lebensmittelkompetenz	38
Organisatorische Überlegungen	40
Schritt-für-Schritt-Leitfaden für die Umsetzung	44
Kapitel I - Wie kann man junge Erwachsene dazu motivieren, sich mit dem Thema Lebensmittelkompetenz auseinanderzusetzen und sich mehr auf den Kauf lokaler Lebensmittel zu fokussieren?	65
Kapitel II - Wie kann man jungen Erwachsenen die Teilnahme an einer solchen Fortbildung erleichtern?	84
Kapitel III - Welchen Ansatz/Methode braucht es, um junge Erwachsene für das Thema "Food Literacy for Local Food" zu gewinnen?	90
APPENDIX	94
Besonderheiten in Bezug auf die Zielgruppen.....	96
Überblick über die Zielgruppen: Erwachsene mit geringeren Möglichkeiten.....	96
Mehr als nur Individuen: ein systemischer Blick auf das gemeinschaftsbasierte Modell zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz.....	101
Empfehlungen für Entscheidungsträger (politische Entscheidungsträger).....	103
Empfehlungen für AnwenderInnen (AnbieterInnen von Erwachsenenbildung).....	112
FAZIT	116
LITERATURNACHWEIS	118

Der Leitfaden - Entwicklung eines gemeinschaftsbasierten Modells zur Förderung von Lebensmittelkompetenz zur Unterstützung von mehrfach gefährdeten Erwachsenen - ist ein konkretes Projektergebnis, das im Rahmen des Projekts "Food Literacy for Local Food" (FL4LF) entwickelt wurde.

Das Projekt "Food Literacy for Local Food" (FL4LF) wird von der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus + kofinanziert, und zwar im Bereich KA210-ADU - Kleine Partnerschaften in der Erwachsenenbildung.

DISCLAIMER: Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

EDUFONS - Centar za celoživotno obrazovanje aus Serbien ist der Projektkoordinator und die federführende Organisation im Rahmen des FL4LF-Projekts mit den gebündelten Bemühungen des Partnerkonsortiums:

- Gramigna OdV aus Italien
- Akademie für Politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen aus Österreich

Redaktionelle Informationen:

Der Leitfaden - Entwicklung eines gemeinschaftsbasierten Modells zur Förderung von Lebensmittelkompetenz zur Unterstützung von mehrfach gefährdeten Erwachsenen ist das Ergebnis der kollektiven Arbeit der FL4LF-Partner, die unter der Koordination von Eufons - Centar za celoživotno obrazovanje aus Serbien stattfand, wobei alle Partner wichtige Informationen aus dem Blickwinkel seines lokalen und/oder nationalen Kontextes, seiner Zielgruppen und seiner eigenen Projekterfahrung beisteuerte.

Beiträge der AutorInnen: Konzeptualisierung, Erstellung des ursprünglichen Entwurfs, Literaturrecherche, Schreiben und englisches Lektorat.

Alle AutorInnen haben die veröffentlichte Fassung des Manuskripts gelesen und ihr zugestimmt. Die AutorInnen erklären, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

PROJEKT PARTNER



LEITFADEN – Entwicklung eines gemeinschaftsbasierten Modells zur Förderung der Lebensmittelkompetenz zur Unterstützung mehrfach gefährdeter Erwachsenen –

ein praktisches Handbuch, um sozial ausgegrenzte Menschen im Bereich Lebensmittelkompetenz zu schulen und sie damit zur Anwendung von Wissen und Fähigkeiten in realen Situationen zu motivieren.

Der Leitfaden wurde für PädagogInnen/Organisationen entwickelt, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, und richtet sich an ein breites Publikum, insbesondere an folgende Zielgruppe:

An alle, die direkt mit Erwachsenen arbeiten, die das Konzept verstehen und die Methodik anwenden können

ERWACHSENENBILDNERINNEN (TG2-4), die direkten Kontakt mit TG1 haben, insbesondere diejenigen, die sich mit verantwortungsvollem Konsum, Lebensmittelkompetenz und ähnlichen Themen befassen

TG2: ErwachsenenbildnerInnen (MitarbeiterInnenInnen/Mitglieder der teilnehmenden Organisationen)

TG3: ErzieherInnen/LehrerInnen/anderes Personal, das erwachsene Lernende unterstützt

TG4: Organisationen und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung

lokale, nationale und europäische Ebene (durch Verbreitung)

Schwerpunkt auf Akteuren (Einzelpersonen/Organisationen), die zu Gemeinschaftsgruppen und lokalen Organisationen gehören



SPRACHEN: Englisch, Italienisch, Deutsch, Serbisch

SCHLÜSSELWÖRTER

Lebensmittelkompetenz, Lokale Lebensmittel, Lernmodell, mehrfach gefährdete Erwachsene

Dieser Leitfaden ist ein frei zugänglicher Artikel, der unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution (CC BY) Lizenz veröffentlicht wird.

[<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>]



Nutzung, Verbreitung, Vervielfältigung und Übersetzung in jedem Medium zu nichtkommerziellen Zwecken sind gestattet, sofern die Quelle angegeben wird.

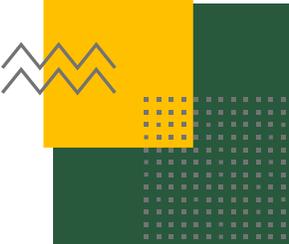
Der Leitfaden ist offen und über die Online-Plattform des Projekts - www.fl4lf.eu/resources

- für alle Interessierten zugänglich. Kommentare und Vorschläge zu den in diesem Leitfaden angesprochenen Themen sind willkommen und können über die Projektwebsite an die FL4LF-Partner gerichtet werden www.fl4lf.eu.

Alle visuellen Materialien wurden frei von kostenlosen Online-Bilderplattformen und unter Anwendung der Fair-Use-Gesetze verwendet, ohne die Absicht, Urheberrechte zu verletzen. Wenn Sie der Meinung sind, dass Urheberrechte verletzt wurden, wenden Sie sich bitte an uns (die offizielle Projektwebsite), um die Angelegenheit im Sinne der ausgleichenden Gerechtigkeit zu klären.

Bilder, Fotos, Vektorgrafiken oder Illustrationen - Microsoft 365 Stock Images (lizenzfrei) oder Bibliotheksdatenbank des FL4LF-Konsortialpartners, sowie von: pixabay.com, pexels.com, unsplash.com oder freepik.com





Ziel dieses Leitfadens ist es, eine praktische Anleitung für die Entwicklung und Umsetzung eines gemeinschaftsbasierten Programms zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz von multi-vulnerablen Erwachsenen zu geben. Er unterstützt kommunale Organisationen, Anbieter sozialer Dienste und andere Akteure dabei, auf die spezifischen Bedürfnisse dieser Gruppe einzugehen und ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Der Leitfaden basiert auf dem Erwachsenenbildungsmodell des FL4LF-Projekts und bietet einen anpassbaren Rahmen für die praktische Umsetzung in verschiedenen Kontexten.



Wir wünschen interessierten LeserInnen viel Erfolg bei der Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells zur Lebensmittelkompetenz!





Einführung



Vorwort

Willkommen beim Leitfaden - Community-based Food Literacy Learning Model und wie man mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützt!

Der Leitfaden ist so aufgebaut, dass er Sie schrittweise in das Verständnis der Materie einführt, mit dem Ziel, Sie zu inspirieren, zu befähigen und darauf vorzubereiten, das vorgeschlagene Modell oder seine Elemente in die Praxis umzusetzen.

Die Entwicklung des Leitfadens wurde durch die Notwendigkeit motiviert, den langfristigen Erfolg des FL4LF-Projekts zu gewährleisten, ein Vermächtnis des entworfenen FL4LF-Erwachsenenbildungsmodells für die Umsetzung in die Praxis zu hinterlassen und die anhaltende Wirkung seiner Ergebnisse über die Projektdauer hinaus sicherzustellen. Der Leitfaden enthält auch Schritte für die fortlaufende Nutzung der im Rahmen von FL4LF entwickelten Materialien, Ansätze und Prozesse sowie eine Zusammenfassung der Instrumente und der Möglichkeiten zur Anpassung des Pfades bei Bedarf. Letztendlich soll der Leitfaden sicherstellen, dass die Wirkung des Projekts nachhaltig ist und zu einem positiven sozialen und wirtschaftlichen Wandel in den Gemeinden beiträgt.

Um diese Informationen in einen klar definierten Kontext zu stellen, ist diese Arbeit in folgende Abschnitte unterteilt, die sich mit folgenden Themen befassen:

[EINFÜHRUNG](#) bietet einen Projektüberblick, einschließlich der Beschreibung, der Ziele und der Zielgruppe, wobei die Aspekte der sozialen Eingliederung, die in das Projekt eingewoben sind, und die verschiedenen Perspektiven, die einen Nutzen bringen, stärker in den Blick genommen werden. Diese einleitende Synthese umreißt auch die Merkmale dieses Leitfadens, Ansatzpunkte für das gemeinschaftsbasierte Modell zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für Erwachsene und eine kurze Darstellung der Bewertungsergebnisse der Umfrage "FL4LF - Food Literacy for Local Food".

[ABSCHNITT 1: Umfassende Beschreibung des gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkenntnissen](#) bietet detailliertere Einblicke, um die Tür zu einem tieferen Verständnis des geschaffenen Lernmodells zu öffnen und den Weg für die Förderung der Reproduzierbarkeit und Skalierbarkeit zu ebnen.

[ABSCHNITT 2: Entwicklung und Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz](#) enthält wichtigsten Erkenntnisse, organisatorische Überlegungen und einen Vorschlag für ein Schulungsprogramm sowie einen Rahmenlehrplan. Dieser Abschnitt enthält somit Leitlinien für die Übertragbarkeit und Übernahme von Ansätzen, Instrumenten und Prozessen, einschließlich Aspekten, die jede Organisation berücksichtigen sollte, wenn sie beabsichtigt, sich für dieses Programm zu bewerben, und zwar unter Berücksichtigung der anvisierten Projektgruppen und deren lokalen Kontexten.

[ABSCHNITT 3: Tipps für die Umsetzung des Leitfadens](#), der eine Arbeitsmethodik mit praktischen Hinweisen enthält, einschließlich Empfehlungen, wie das konzipierte Lernmodell in anderen Kontexten vermittelt und erweitert werden kann, mit Hinweisen für AnwenderInnen. Darüber hinaus werden spezifische Elemente, die sich auf den Einsatz des FL4LF-Programms für benachteiligte Gruppen beziehen,

gegebenenfalls ausführlicher diskutiert. Die folgenden drei Kapitel sind jungen Erwachsenen gewidmet, um Inhalte des entwickelten gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz in ihren Alltag zu integrieren und umsetzen, das auf die spezifischen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zugeschnitten ist und eine integrative und stärkende Bildungserfahrung für mehrfach gefährdete Erwachsene fördert.

APPENDIX - berücksichtigt:

- Besonderheiten -Ansatz in Bezug auf die Zielgruppen als Überblick über die Zielgruppen (benachteiligte Erwachsene), wie man sozial ausgegrenzte Menschen in den Prozess der sozialen Integration einbinden und beim Erwerb neuer Fähigkeiten und Kenntnisse unterstützen kann
- Empfehlungen für politische Entscheidungsträger als eine Reihe von politischen Vorschlägen, die sich an öffentliche Entscheidungsträger richten, das Modell beschreiben und seine Umsetzung in verschiedenen Kontexten unterstützen, und zwar aus der Perspektive der Projektzielgruppen
- Empfehlungen für andere Institutionen und AnwenderInnen Leitlinien für die Übertragbarkeit und Übernahme von Ansätzen, Instrumenten und Prozessen enthalten, wobei der Schwerpunkt auf der Weitergabe von Wissen an relevante Interessengruppen liegt, einschließlich Empfehlungen für die Nutzung des konzipierten Lernmodells zur Information von Politik und Praxis

ZUSAMMENFASSUNG prüft und umreißt spezifische Aspekte des entworfenen Lernmodells und betont dessen innovativen und menschenzentrierten Charakter, um den einzigartigen Bedürfnissen und Herausforderungen der Zielgruppen gerecht zu werden, sowie die Stärke der Übertragbarkeit und Nachhaltigkeit und die Bedeutung dieses Leitfadens für neu gegründete Weiterbildungsinstituten für Erwachsene.



EINFÜHRUNG

Das FL4LF-Projekt im Überblick

PROJEKTIDEE UND SOZIALE EINGLIEDERUNG

FL4LF folgt der Idee, dass Erwachsene durch den bewussten Umgang mit den Ressourcen ihres lokalen Umfelds Träger eines positiven sozialen Wandels sind.

Im Mittelpunkt steht die Schaffung von Möglichkeiten, etwas über Lebensmittel zu lernen und die Lebensmittelkompetenz zu fördern, um das Verhalten in Bezug auf persönliche Vorlieben, Konsumgewohnheiten und Lebensstile zu ändern (einschließlich der Wiederherstellung eines Zugehörigkeitsgefühls im Einklang mit der Neuen Europäischen Bauhaus-Initiative) und Maßnahmen zu ergreifen, die unseren MitarbeiterInnenInnen und Erwachsenen dabei helfen, Initiativen für einen nachhaltigen Konsum und Lebensstil umzusetzen und so zu handeln, dass ein gleichberechtigter Zugang und eine gleichberechtigte Auswahl an nachhaltigen Optionen in Bezug auf Lebensmittel gefördert werden, um eine sozial gerechte und nachhaltige Zukunft zu ermöglichen.

FL4LF fördert die soziale Eingliederung: Es versucht, Menschen mit geringeren Möglichkeiten / mehrfach gefährdete Gruppen zu erreichen, den Zugang zu Lebensmitteln und Lernmöglichkeiten zu verbessern und zum Abbau von Barrieren als auch zur Schaffung eines integrativen Umfelds, mit denen diese Gruppen konfrontiert sind, beizutragen, um Fairness und Gleichheit zu fördern und den Bedürfnissen der größeren Gemeinschaft zu entsprechen.

ALLGEMEINES ZIEL

– Aufbau und Entwicklung eines gemeinschaftsbasierten Lernmodells, das die Lebensmittelkompetenz fördert und mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützt

SPEZIFISCHE ZIELE

- die Kapazitäten der Partnerorganisationen für die internationale Arbeit zu erhöhen und Schulungen für mehrfach gefährdete Kategorien von Erwachsenen in Alltagspraktiken anzubieten
- Unterstützung von PädagogInnen bei der Bereitstellung integrativer und ansprechender Bildungserfahrungen, die Lebensmittelkompetenz fördern
- Erwachsene in die Lage zu versetzen, die Vorteile der Verwendung von Lebensmitteln aus lokaler Produktion zu verstehen um sich im Bereich Lebensmittelkompetenz dementsprechend Fähigkeiten und Wissen aneignen
- ein innovatives Modell für die Erwachsenenbildung zu entwickeln, Kontakte zu AnbieterInnen von Erwachsenenbildungseinrichtungen zu knüpfen, die mehr Engagement im Bereich der Lebensmittelkompetenz zeigen wollen.

• **Warum Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel?**

Lebensmittel sind essenziell und machen einen großen Teil der Ausgaben in EU-Haushalten aus. Lokale Lebensmittelsysteme haben weitreichende Auswirkungen auf Soziales, Wirtschaftliches und die Ökologie. Unser Projekt fördert diese Systeme um für eine integrativere, widerstandsfähigere und nachhaltigere

Ernährung beizutragen. Das birgt Vorteile für VerbraucherInnen, LandwirtInnen, Gemeinden und die Umwelt.

ZIELGRUPPEN

1) Erwachsene mit geringeren Chancen, von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedrohte, mehrfach gefährdete Gruppen mit sozioökonomischen Schwierigkeiten, Einkommensschwache Personen oder NEET, Arbeitslose, gering Qualifizierte;

Besonderer Schwerpunkt:

- junge Eltern oder solche, die sich auf die Elternschaft vorbereiten, vor allem Mütter (oder junge erwachsene Frauen)
- Menschen aus ländlichen Gebieten
- Personen mit Migrationshintergrund

2) PÄDAGOGINNEN (MitarbeiterInnenInnen/Mitglieder der teilnehmenden Organisationen)

ANWENDERINNEN

- PädagogInnen/LehrerInnen/anderes Personal, das erwachsene Lernende unterstützt
- Organisationen und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung

lokale, nationale und europäische Ebene (durch Verbreitung)

Schwerpunkt auf Einzelpersonen oder Organisationen, die zu Gemeinschaftsgruppen und lokalen Organisationen gehören

- Stärkung der Handlungskompetenz von Erwachsenen durch Initiativen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz

Das FL4LF-Modell für die Erwachsenenbildung hebt den Wert lokaler landwirtschaftlicher Produkte hervor und unterstützt integrative und ansprechende Bildungserfahrungen, die über traditionelle Methoden hinausgehen und das Lernen zugänglicher und effektiver machen.

Dieses Lernmodell fördert nicht nur die Ernährungskompetenz, sondern dient auch der sozialen Eingliederung und dem Empowerment von mehrfach gefährdeten Erwachsenen.

Hauptmerkmale:

- **Gemeinschaftsbasiertes Lernmodell**
- **fördert Lebensmittelkompetenz**
- **fördert den Verzehr lokaler Lebensmittel**
- **unterstützt mehrfach gefährdete Erwachsene**

Wir haben drei Säulen identifiziert, die unserer Meinung nach in solche Initiativen eingebettet sein müssen:

- Wiederherstellung der Verbindung zu den ErzeugerInnen, die uns ernähren (lokale LandwirtInnen)

- Unterstützung lokaler AnbieterInnen (lokale LandwirtInnen)
- Reduzierung der Verschwendung von Lebensmitteln (Null Lebensmittelabfälle)

Wir bemühen uns, diese drei Säulen miteinander zu verbinden, indem wir ein Modell für die Erwachsenenbildung entwickeln, das den Schwerpunkt auf die Verbesserung der Lebensmittelkompetenz legt - im Sinne eines Verständnisses der gesundheitlichen, ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen von Lebensmittelentscheidungen, das dazu beitragen kann, den Alltag positiv zu beeinflussen und die Verbraucher in die Lage zu versetzen, fundierte Entscheidungen zu treffen.

Das GEMEINSCHAFTSBASIERTES MODELL ZUM ERLERNEN DER LEBENSMITTELKOMPETENZ besteht aus folgenden Komponenten:

- PR1. Leitfaden - gemeinschaftsbasiertes Modell zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz und wie man mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützt
- PR2. FL4LF-Kompetenztafel - Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz zur Förderung von Erwachsenen
- PR3. Toolkit - eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien

FL4LF - Schlüsselaspekte im Zusammenhang mit der Eingliederung

ZUGÄNGLICHKEIT UND EINGLIEDERUNG: Der Schwerpunkt liegt auf der Gestaltung und Umsetzung des Konzepts, das den Zugang für mehrfach gefährdete Erwachsene unter Berücksichtigung unterschiedlicher Hintergründe, Fähigkeiten, Umstände und sozioökonomischer Zwänge gewährleistet.

BEFÄHIGUNG UND ENTWICKLUNG VON FÄHIGKEITEN: Bildungserfahrungen, die den Einzelnen befähigen, indem sie praktische Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln, die auf die Bedürfnisse mehrfach gefährdeter Erwachsener zugeschnitten sind, und so zu deren persönlicher und sozialer Entwicklung beitragen.

LEBENSMITTEL AUS LOKALER PRODUKTION: Durch die Förderung des Zugangs zu solchen Produkten wird sichergestellt, dass Verbraucher, insbesondere mehrfach gefährdete Erwachsene, leichter Zugang zu nahrhaften und frischen Lebensmitteln haben.

Das gemeinschaftsbasierte Lernmodell, das sich auf die Verbesserung der Lebensmittelkompetenz für mehrfach gefährdete Erwachsene konzentriert, ist nicht nur eine singuläre Bildungsinitiative, sondern ein vielseitiger Ansatz, der tiefgreifende Auswirkungen auf wirtschaftliche, gesundheitliche und soziale Aspekte in ländlichen Gemeinden hat.



Durch Aufklärung und Schulung versetzt das Projekt die VerbraucherInnen in die Lage, sachkundige Entscheidungen zu treffen, und vermittelt ihnen das nötige Wissen, um den Wert von Lebensmitteln aus der Region zu erkennen, gesündere Ernährungsgewohnheiten zu fördern und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.



Durch die Förderung lokaler Produkte trägt das Projekt dazu bei, den Lebensunterhalt der örtlichen LandwirtInnen und VerkäuferInnen zu sichern, Arbeitsplätze zu schaffen und die wirtschaftliche Stabilität in der Gemeinde zu fördern.

EINBINDUNG DER VERBRAUCHERINNEN

EINBEZIEHUNG DER VERBRAUCHERINNEN IN LÄNDLICHEN GEMEINDEN

Die Rolle des Projekts bei der Befähigung der VerbraucherInnen, der Förderung bewusster Entscheidungen sowie der Stärkung der Gemeinschaft unterstreicht die Bedeutung der Förderung der Integration und Unterstützung der ländlichen Bevölkerung.

Der Übergang zur VerbraucherInnen-Perspektive innerhalb ländlicher Gemeinden ermöglicht es uns, zu untersuchen, wie der Schwerpunkt des Projekts auf der Lebensmittelkompetenz und der Zusammenarbeit mit lokalen ErzeugerInnen den VerbraucherInnen direkt zu Gute kommt und die Eingliederung und Stärkung dieser ländlichen Bevölkerungsgruppen fördert.

SOZIALE PERSPEKTIVE

ENGAGEMENT UND ZUSAMMENHALT DER GEMEINSCHAFT: Die Bemühungen des Projekts, die Gemeinschaft in Bildungserfahrungen und lebensmittelbezogene Aktivitäten einzubeziehen, fördern das Gefühl der Zugehörigkeit, der gegenseitigen Unterstützung und des Zusammenhalts dieser wesentlich.

Die Zusammenarbeit mit örtlichen LandwirtInnen und VerkäuferInnen fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt lokale Netzwerke. Dies unterstützt nicht nur lokale Unternehmen, sondern fördert auch das Zugehörigkeitsgefühl der TeilnehmerInnen und damit ein integratives Gemeinschaftsumfeld.

VERBINDUNG UND WISSENSAUSTAUSCH: Das Projekt sucht den Kontakt zu Erwachsenenbildungseinrichtungen und unterstreicht das Engagement für den Austausch von bewährten Verfahren und Wissen, was zu einer integrativeren Bildungslandschaft für alle beiträgt.

GESUNDHEITSAASPEKT

VERBESSERTE ERNÄHRUNG UND WOHLBEFINDEN: Der Erwerb von Ernährungskompetenz ermöglicht es den Menschen, gesündere Lebensmittel auszuwählen. Dies wiederum trägt zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens gefährdeter erwachsener Bevölkerungsgruppen bei.

SELBSTBESTIMMUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT: Die Einbindung von Menschen in Bildungserfahrungen und Aktivitäten zum Erwerb praktischer Fähigkeiten kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.

Die Stärkung des Selbstbewusstseins durch Lernen und das Gefühl, einen Beitrag zu einer größeren Sache zu leisten, kann das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden steigern und ein integrativeres und solidarischeres Gemeinschaftsumfeld schaffen.

WIRTSCHAFTLICHE PERSPEKTIVE

Die Betonung von Lebensmitteln aus lokaler Produktion und die Unterstützung lokaler AnbieterInnen tragen direkt zum Wirtschaftswachstum in ländlichen Gebieten bei.

Indem sie sich für Lebensmittel aus der Region entscheiden, tragen die VerbraucherInnen direkt zum Wirtschaftswachstum ihrer Gemeinde bei. Ihre Unterstützung für lokale ErzeugerInnen und HändlerInnen trägt zum Erhalt der lokalen Wirtschaft bei und fördert bei den VerbraucherInnen ein Gefühl des Stolzes und der Verantwortung für das wirtschaftliche Wohlergehen ihrer Gemeinde.

- Wiederherstellung der Verbindung zu den örtlichen LandwirtInnen und Unterstützung der örtlichen HändlerInnen: Dieser Ansatz kommt den ländlichen Gemeinden direkt zugute, indem dieser die

örtlichen landwirtschaftlichen ErzeugerInnen stärkt und unterstützt. Dadurch wird nicht nur ihr Lebensunterhalt gesichert, sondern auch das Wirtschaftsgefüge der ländlichen Gebiete gestärkt.

KULTURELLE PERSPEKTIVE

BEWAHRUNG UND FÖRDERUNG DER KULTUR: Das Projekt erkennt die Bedeutung der lokalen Esskultur in ländlichen Gebieten an und zeigt auf, wie die Betonung von lokal bezogenen Lebensmitteln die Bewahrung traditioneller Essenspraktiken respektiert und fördert. Dies unterstützt nicht nur die lokale kulturelle Identität, sondern trägt auch zu einem Gefühl von Stolz und Zugehörigkeit innerhalb der Gemeinschaft bei.

UMWELTPERSPEKTIVE

REDUZIERUNG DER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG UND ETHISCHE ÜBERLEGUNGEN: Es wird betont, wie wichtig es ist, die Lebensmittelverschwendung zu bekämpfen und ethische Überlegungen im Zusammenhang mit dem Lebensmittelkonsum zu fördern. Dieser Aspekt trägt nicht nur zu nachhaltigen Praktiken bei, sondern spiegelt auch ein Verständnis von sozialer Verantwortung wider und steht im Einklang mit den Werten der Inklusion und Gerechtigkeit.

GESUNDHEIT UND NACHHALTIGKEIT IN DER GEMEINDE: Die Verringerung der Lebensmittelverschwendung durch die Förderung nachhaltiger Praktiken trägt zu einer besseren Gesundheit der Gemeinschaft und zur ökologischen Nachhaltigkeit bei. Dadurch werden nicht nur Ressourcen geschont, sondern auch die Umweltauswirkungen übermäßiger Abfälle verringert, was zu einer gesünderen Umwelt für die Gemeinde beiträgt.

Einleitung zum Leitfaden

Dieser Leitfaden befasst sich mit zahlreichen Aspekten, um das FL4LF-Lernmodell für Erwachsene mit Leben zu füllen und seine Anwendbarkeit durch einen umfassenden und anpassungsfähigen Bildungsrahmen zu ermöglichen, der auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zugeschnitten ist.

Der Leitfaden enthält praktische Leitlinien für AnwenderInnen zur effektiven Umsetzung des Lernmodells und skizziert die notwendigen Schritte zur Schaffung eines solchen Modells zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel bei mehrfach gefährdeten Erwachsenen. Das Dokument fasst auch die wichtigsten Elemente des FL4LF-Lernmodells für Erwachsene zusammen, gibt Empfehlungen, wie die Erfahrungen in anderen Ländern und unterschiedlichen Kontexten wiederholt werden können, und schlägt Maßnahmen vor, um die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten.

ZIEL: Der Leitfaden - ein gemeinschaftsbasiertes Modell zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz zur Unterstützung von mehrfach gefährdeten Erwachsenen - zielt darauf ab, eine praktische Anleitung für die Entwicklung und Umsetzung eines gemeinschaftsbasierten Programms zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz von multi-vulnerablen Erwachsenen zu geben

ZWECK: Der Leitfaden soll ein umfassendes und praktisches Hilfsmittel für die Entwicklung und Umsetzung eines gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz darstellen, das speziell für mehrfach gefährdete Erwachsene der Zielgruppe 1 (TG1) zugeschnitten ist. Dieser dient als Wegweiser für PädagogInnen, AnwenderInnen und Organisationen, die die Ernährungskompetenz, die soziale

Eingliederung und das allgemeine Wohlbefinden von Erwachsenen, die mehrfach gefährdet sind, verbessern wollen.

BEDEUTUNG FÜR DEN UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN VON MEHRFACH GEFÄHRDETEN ERWACHSENEN:

Der Leitfaden geht auf die besonderen Herausforderungen ein, mit denen mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sind, insbesondere solche, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind. Er richtet sich an gefährdete Gruppen (TG1), Erwachsene mit geringeren Möglichkeiten, und schenkt jungen Eltern, insbesondere Müttern, Personen aus ländlichen Gebieten und mehrfach gefährdeten Personen besondere Aufmerksamkeit, da er deren Anfälligkeit für Armut und soziale Ausgrenzung berücksichtigt. Durch die Konzentration auf die Lebensmittelkompetenz als zentrales Thema wird das Lernmodell zu einem Instrument für Empowerment, soziale Eingliederung und Kompetenzentwicklung. Der Leitfaden erkennt an, dass ganzheitliche Unterstützung, praktische Erfahrungen und gemeinschaftliches Engagement wesentliche Komponenten sind, um den vielfältigen Bedürfnissen dieser Zielgruppe gerecht zu werden.

ZIELGRUPPEN - Die primäre Zielgruppen dieses Leitfadens sind:

- PädagogInnen und ModeratorInnen der Erwachsenenbildung
- AnwenderInnen in Organisationen/Vereinen von Gemeinden
- PolitikerInnen und EntscheidungsträgerInnen in den Bereichen Bildung und sozialer Dienst

ANWENDBARKEIT: Der Leitfaden ist so konzipiert, dass er in verschiedenen Kontexten und Umgebungen anwendbar ist. Er berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse und Umstände innerhalb von TG1, so dass er für die Umsetzung in verschiedenen Gemeinden, Regionen oder Ländern angepasst werden kann. Die im Leitfaden dargelegten Grundsätze und Strategien können individuell angepasst werden, um die spezifischen Herausforderungen und Möglichkeiten in jedem einzelnen Kontext zu berücksichtigen. Der Leitfaden bietet einen Rahmen für integrative und effektive Erwachsenenbildungsprogramme, die die Ernährungskompetenz und die soziale Integration fördern, unabhängig davon, ob man mit jungen Eltern, mit Menschen in ländlichen Gebieten oder mit Menschen mit geringem Einkommen und geringer Qualifikation arbeitet.

ÜBERTRAGBARKEIT UND NACHHALTIGKEIT: In Anerkennung der potenziellen Wirkung der entwickelten Methoden und Instrumente zielt der Leitfaden als Hauptressource des im Rahmen des FL4LF-Projekts entwickelten gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Ernährungskompetenz darauf ab, deren Übertragung auf andere Einrichtungen und AnwenderInnen in ganz Europa zu erleichtern. Auf diese Weise soll die Qualität der Arbeit verschiedener Organisationen, die mit mehrfach gefährdeten Erwachsenen arbeiten, verbessert und ein nachhaltiger, langfristiger Nutzen erzielt werden.

Der Leitfaden dient als praktisches Instrument für Fachleute und Organisationen, die sich für die Schaffung positiver und wirkungsvoller Lernerfahrungen für mehrfach gefährdete Erwachsene einsetzen. Seine Anwendbarkeit in verschiedenen Kontexten stellt sicher, dass die Prinzipien des gemeinschaftsbasierten Lernens von Lebensmittelkompetenz auf die spezifischen Bedürfnisse von TG1 zugeschnitten werden können, um Empowerment, Integration und verbesserte Lebensqualität zu fördern.

• Was wollen wir erreichen?

Der Leitfaden mit den projektspezifischen FL4LF-Leitlinien soll ein praktischer Leitfaden sein, der zeigt, wie sozial ausgegrenzte Menschen (TG1) im Prozess der sozialen Integration angesprochen werden können, indem das gemeinschaftsbasierte Modell zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz verwendet wird.

Das Potenzial für den Transfer von Methoden und Werkzeugen, die im Rahmen des Projekts entwickelt wurden, sollte durch den erstellten Leitfaden realisiert werden, der zur sozialen Eingliederung (mehrerer gefährdeter Erwachsener) beiträgt, die Lebensmittelkompetenz fördert und zum Verzehr lokaler Lebensmittel anregt, mit dem Ziel, andere Einrichtungen und AnwenderInnen in ganz Europa bei der Übernahme des gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz zu unterstützen und die Qualität ihrer Arbeit zu verbessern sowie Empfehlungen an öffentliche EntscheidungsträgerInnen zu richten

- Überprüfung der Realität des Phänomens, der Art und der Qualität der Dienstleistungen, die unseren Zielgruppen angeboten werden könnten
- Beschreibung des Modells, um seine Umsetzung in verschiedenen Kontexten zu unterstützen, zusammen mit Leitlinien für AnwenderInnen, wie das Lernmodell anzuwenden ist
- Identifizierung und Auswahl der Arbeitsmethodik, mit möglicher Anpassung an die spezifischen lokalen Bedürfnisse oder enger gefasste Zielgruppen (TG1)
- Einbeziehung einer innovativen ganzheitlichen und integrativen Methodik zur Förderung des Wohlbefindens von TG1 und MediatorInnen - AnbieterInnen von Erwachsenenbildung, um neue Fähigkeiten und Instrumente zu erwerben
- mit Empfehlungen für AnwenderInnen, wie sie das Lernmodell anwenden, ihre gewohnten Techniken und Einstellungen ändern und besser arbeiten können, indem sie ihre Organisationen und die lokale Gesellschaft positiv beeinflussen
- Darstellung der Schritte, die jede Organisation berücksichtigen sollte, wenn sie dieses Modell anwenden will
- Prüfung von Partnerschaften mit Einrichtungen/Institutionen/Organisationen, die für die Bildung unserer Zielgruppen und/oder den lokalen Kontext zuständig sind
- Empfehlungen für politische Maßnahmen für diese gefährdeten Gruppen
- Empfehlungen, wie die Erfahrungen in anderen Ländern wiederholt werden können sowie Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit des Projekts



So wird dieser Leitfaden den Grundstein für die Nutzung anderer entwickelter Materialien und Instrumente legen (als Komponenten des GEMEINSCHAFTSBASIERTEN MODELLS ZUM ERLERNEN DER LEBENSMITTELKOMPETENZ: PR2. FL4LF Kompetenz-Tabelle - Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz für Erwachsene und PR3. Toolkit - eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien) Durch die Bereitstellung von Leitlinien für die Übertragbarkeit und Übernahme des Ansatzes durch andere Einrichtungen und AnwenderInnen soll insbesondere im Hinblick auf die künftige Nutzung die Nachhaltigkeit des Projekts gewährleistet werden.

- **Ansatzpunkte für das gemeinschaftsbasierte Modell zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz für Erwachsene**

Ernährungskompetenz bedeutet zu wissen, wie man sich gesund ernährt, Essen zubereitet und zu sich nimmt. Ernährungskompetenz ist wichtig, um gesunde Lebensmittel auszuwählen, Lebensmittelabfälle zu reduzieren und lokale Lebensmittelsysteme zu unterstützen. Leider mangelt es vielen mehrfach gefährdeten Erwachsenen an Ernährungskompetenz, was zu schlechten gesundheitlichen Ergebnissen, einschließlich Mangelernährung und chronischen Krankheiten, führen kann. Außerdem haben mehrfach gefährdete Erwachsene, darunter auch junge Eltern, oft Schwierigkeiten, an gesunde und erschwingliche

Lebensmittel heranzukommen, und verfügen nicht über das Wissen und die Fähigkeiten, die für eine bewusste Lebensmittelauswahl erforderlich sind. Daher ist es wichtig, ein gemeinschaftsbasiertes Modell für die Vermittlung von Lebensmittelkompetenz zu schaffen, das mehrfach gefährdete Erwachsene unterstützen kann. Die Vermittlung von Ernährungskompetenz kann Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften in mehrfacher Hinsicht zu Gute kommen, indem sie mehrfach gefährdete Erwachsene mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Ressourcen ausstattet, die sie benötigen, um sich für gesunde Lebensmittel zu entscheiden, an den lokalen Lebensmittelsystemen teilzuhaben und zur wirtschaftlichen und ökologischen Nachhaltigkeit ihrer Gemeinschaft beizutragen. Es kann sie dabei unterstützen, die Gesundheit und Ernährung für sich und ihre Familien zu verbessern, und gleichzeitig Möglichkeiten für gemeinschaftliches Engagement, den Aufbau von Fähigkeiten und Kosteneinsparungen bieten. Ernährungskompetenz kann auch dazu beitragen, die soziale Eingliederung, wirtschaftliche Chancen und die öffentliche Gesundheit zu fördern und gleichzeitig ein nachhaltigeres und widerstandsfähigeres lokales Lebensmittelsystem zu schaffen. Durch die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten kann die Lebensmittelkompetenz also dazu beitragen, stärkere und widerstandsfähigere Familien und Gemeinschaften aufzubauen.

Ausgehend von diesen Merkmalen und Herausforderungen ist dieser Leitfaden als umfassendes Handbuch für das Verständnis und die Anwendung des im Rahmen des FL4LF-Projekts entwickelten Modells der Erwachsenenbildung konzipiert. Die beiden anderen greifbaren Projektergebnisse (PR2: FL4LF Kompetenz-Tabelle - Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz für Erwachsene und PR3: Toolkit - eine Sammlung von 20 Workshop-Szenarien) bauen auf diesem Leitfaden auf und liefern praktische Werkzeuge für eine erfolgreiche Umsetzung und runden das Lernmodell als anwendbares und vollständiges System ab. Die Entwicklung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für mehr Lebensmittelkompetenz von Erwachsenen als komplettes System ist das Ergebnis des Bestrebens des FL4LF-Projektconsortiums, die Reproduzierbarkeit und Skalierbarkeit des FL4LF-Lernmodells für Erwachsene zu gewährleisten, das die Vermittlung von Lebensmittelkompetenz zur Stärkung von mehrfach gefährdeten Erwachsenen einsetzt.

Das vorgeschlagene gemeinschaftsbasierte Lernmodell für Ernährungskompetenz ist ein ganzheitlicher und integrativer Bildungsrahmen, der auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen von mehrfach gefährdeten Erwachsenen, insbesondere von solchen, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, ausgerichtet ist. Dieses Modell integriert die Förderung der Lebensmittelkompetenz, praktische Lernerfahrungen und das Engagement in der Gemeinschaft, um mehrfach gefährdeten Erwachsenen wesentliche Fähigkeiten für ein besseres Wohlbefinden und soziale Integration zu vermitteln. Die Schaffung eines gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz ist im Wesentlichen auf die Unterstützung mehrfach gefährdeter Erwachsener ausgerichtet. Das vorgestellte Modell umreißt einen systematischen Ansatz zur Entwicklung und Durchführung eines kulturell angemessenen Programms, das auf die spezifischen Bedürfnisse der Gemeinschaft eingeht. Das Modell lässt sich an verschiedene Gemeinschaften anpassen und kann ein wirksames Instrument zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz, zur Förderung gesunder Essgewohnheiten und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens von mehrfach gefährdeten Erwachsenen sein.

- **Wie sind wir an die Entwicklung eines gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz herangegangen?**

Der Aufbau des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz wurde in drei Schritten angegangen, die sich gegenseitig durchdringen und aufbauen. Diese drei sich gegenseitig durchdringenden und verstärkenden Schritte lieferten die Bausteine für das vorgeschlagene Lernmodell.

- **bestehende Praktiken, Ansätze und Beispiele, die durch Sekundärforschung gesammelt wurden, einschließlich europäischer und weltweiter Praktiken, aber auch unter Berücksichtigung der Praktiken**

Die Lebensmittelsysteme stehen weltweit unter enormem Druck, und die Analyse der Aktualität des Themas und der Bedürfnisse umfasste eine Überprüfung der verfügbaren Literatur auf weltweiter, europäischer und nationaler Ebene. Im Folgenden werden die Erkenntnisse zusammengefasst, die sich hauptsächlich auf das Konzept der Lebensmittelkompetenz und sein besseres Verständnis konzentrieren.

Ernährungskompetenz kann als "das Gerüst gesehen werden, das Einzelpersonen, Haushalte, Gemeinschaften oder Nationen in die Lage versetzt, die Qualität der Ernährung durch Veränderungen zu schützen und die Widerstandsfähigkeit der Ernährung im Laufe der Zeit zu stärken". [1] Es hat sich als ein Begriff herauskristallisiert, der eine Reihe von miteinander verbundenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen beschreibt, die erforderlich sind, um Bedürfnisse zu erfüllen und eine gesunde Nahrungsaufnahme/Ernährungsqualität zu erreichen, und die die vier Bereiche Planung und Management, Auswahl, Zubereitung und Kochen sowie Verzehr von Lebensmitteln umfassen; sie können einfach als Werkzeuge interpretiert werden, die für eine gesunde lebenslange Beziehung zu Lebensmitteln erforderlich sind. [1]. Außerdem wird eine Definition von Lebensmittelkompetenz vorgeschlagen, die "die positive Beziehung umfasst, die durch soziale, kulturelle und umweltbezogene Erfahrungen mit Lebensmitteln aufgebaut wird und die Menschen in die Lage versetzt, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen", und es wird ein Rahmen vorgeschlagen, der die Lebensmittelkompetenz an der "Schnittstelle zwischen kommunaler Ernährungssicherheit und Lebensmittelkompetenz" ansiedelt und argumentiert, dass "Verhaltensweisen und Fähigkeiten nicht von ihrem ökologischen oder sozialen Kontext getrennt werden können". [2].

Vor diesem Hintergrund werden diese Definition und dieser Rahmen als künftige Leitbilder für die Arbeit vorgeschlagen, die verschiedene Bereiche für kollektives Handeln zusammenführen [2].

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass die Zahl der Menschen, die von Hunger und Ernährungsunsicherheit betroffen sind, zunimmt, und die anhaltende Krise hat die Prävalenz und den Schweregrad noch verschlimmert. Ernährungsunsicherheit wird in der Regel als ein Problem in Ländern mit niedrigem Einkommen angesehen; sie ist jedoch auch in Ländern mit hohem Einkommen eine wachsende Herausforderung, da die Zahl der Menschen, die von diesem sozialen und gesundheitlichen Problem betroffen sind - definiert als "begrenzte oder unsichere Verfügbarkeit von ernährungsphysiologisch angemessenen und sicheren Lebensmitteln oder begrenzte oder unsichere Fähigkeit, akzeptable Lebensmittel auf sozial akzeptable Weise zu erwerben"¹ – zunimmt. [3].

Die Konzentration auf die Verbesserung der Selbstwirksamkeit und der ernährungsbezogenen Fähigkeiten kann den Menschen helfen, ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Ernährungsunsicherheit zu entwickeln

¹ Definitions are from the Life Sciences Research Office, S.A. Andersen, ed., "Core Indicators of Nutritional State for Difficult to Sample Populations," The Journal of Nutrition 120:1557S-1600S, 1990.

und ihre Lebensmittel und ihr Budget besser zu verwalten. Dies wird durch Belege dafür gestützt, dass eine verbesserte Lebensmittelkompetenz als Ergebnis von Bildungsmaßnahmen signifikante Verbesserungen zeigen kann, die über einen längeren Zeitraum anhalten und sich auf die Ernährungssicherheit auswirken und gleichzeitig zur Maximierung des persönlichen Einkommens beitragen können [4].

↳ - **frühere Erfahrungen der Projektpartner in Bezug auf das behandelte Thema und die Zielgruppen**

Damit wird dem Bedürfnis der FL4LF-Partner entsprochen, eine Zusammenarbeit zu entwickeln, um zur Lösung der Probleme unserer Zeit beizutragen. Alle Partner sind gemeinschaftsorientiert. Sie stellten fest, dass es notwendig ist, das bestehende Angebot und die Arbeit zu bereichern und nützliche Bildungsinstrumente zu entwickeln (mit einem innovativen Ansatz für bestimmte Themen und/oder der Erweiterung des Inhalts von ergänzenden Bildungsaktivitäten), sowohl im Hinblick auf die Verbesserung der Kompetenzen und der Leistung des Personals als auch auf die endgültigen Zielgruppen. Die Initiative für FL4LF ist der Höhepunkt der bisherigen Arbeit, Forschung, Projekte und des Engagements aller drei Partner in der Gemeinschaft. Als immer deutlicher wurde, dass Ernährungssicherheit und -souveränität für die Gemeindemitglieder von großer Bedeutung sind und dass es für die Menschen immer schwieriger wird, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch Lebensmittel und Ernährung aufrechtzuerhalten, sahen die Partner die Notwendigkeit, ihre Bemühungen auf lebensmittelfokussierte Projekte in größerem Umfang zu konzentrieren. Bei der Entwicklung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz haben die Partner ihre bisherigen reichen Erfahrungen miteinander verwoben und sie mit Instrumenten verfeinert, um ihre Anwendbarkeit zu gewährleisten.

↳ **Meinungen, Erfahrungen und Erkenntnisse anderer AnbieterInnen von Erwachsenenbildung, die im Rahmen der Umfrage "FL4LF - Food Literacy for Local Food" auf europäischer Ebene gesammelt wurden**

Auswertungsergebnisse der Umfrage "FL4LF - Food Literacy for Local Food" (Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel)

Die Umfrage "Food Literacy for Local Food" hatte zum Ziel, herauszufinden:

- wie junge Erwachsene dazu motiviert werden können, sich für lokale Lebensmittel zu interessieren
- wie junge Erwachsene an Schulungen und Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen können, um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten weiter auszubauen
- welche Ansätze verfolgt werden können, um junge Erwachsene in ihrer Lebensmittelkompetenz zu stärken

Für diese Umfrage haben wir die Einschätzungen und Ansichten verschiedener TeilnehmerInnen gesammelt.

Die Umfrage wurde um drei Hauptfragen herum konzipiert:

- Wie können junge Erwachsene motiviert werden, sich mit Lebensmitteln im Sinne von Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel zu beschäftigen?

- Wie kann man es jungen Erwachsenen ermöglichen, an einer solchen Weiterbildung teilzunehmen?
- Welcher Ansatz/Methode bedarf es, um junge Erwachsene für Nahrungsmittelkompetenz und für lokale Lebensmittel zu begeistern?

Zur Zielgruppe der Befragten gehörten ErwachsenenbildnerInnen, die Erfahrung mit relevanten Themen haben, die mit den zentralen Fragen des FL4LF-Konzepts zum Aufbau eines gemeinschaftsbasierten Modells für die Erwachsenenbildung zusammenhängen. Die Umfrage erreichte die Befragten in mehreren europäischen Ländern, darunter Österreich, Italien und Serbien (Länder des FL4LF-Projektkonsortiums), aber auch Polen, Spanien, Frankreich und Slowenien.

Insgesamt nahmen 20 Personen an der Umfrage teil.

Die erhaltenen Ergebnisse bieten wertvolle Einblicke und Ansätze, um junge Erwachsene in ihrer Lebensmittelkompetenz zu stärken und eine nachhaltige Verbindung zu lokalen Produkten zu fördern.

Die Antworten der Befragten waren bemerkenswert vielfältig und reichten von praktischen Erfahrungen über kreative Ansätze bis hin zu digitalen Lösungen. Viele TeilnehmerInnen betonten, wie wichtig es ist, junge Erwachsene aktiv in die Welt der lokalen Lebensmittel einzubeziehen und ihnen die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, die Umwelt und die Gemeinschaft zu vermitteln.

Wir freuen uns, einige der Ergebnisse dieser spannenden Umfrage vorzustellen und die wichtigsten Schlussfolgerungen aus der Zusammenfassung der Umfrage zu ziehen. In den Kapiteln I-III dieses Leitfadens finden Sie weitergehende Erkenntnisse aus dieser Umfrage. Der gesamte Überblick über die durchgeführte Umfrage und ihre Ergebnisse sind in einem separaten Dokument (Auswertung der Umfrage FL4LF) auf der Website des FL4LF-Projekts zu finden.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, die Ergebnisse zu entdecken und sich von den vielfältigen Ideen und Empfehlungen inspirieren zu lassen.

Die Befragten gaben an, dass Kommunikation und Information im sozialen Umfeld die idealen Instrumente sind, um das Bewusstsein für Lebensmittelkompetenz zu fördern. Praktische Erfahrungen sollten in jedes Projekt einbezogen werden, um das Interesse junger Erwachsener zu wecken. Ein solcher Ansatz könnte beispielsweise den Kauf und die Zubereitung von Lebensmitteln beinhalten, die keine weiten Wege zurücklegen müssen und von lokalen ErzeugerInnen stammen können. Workshops und Sensibilisierungsveranstaltungen können ebenfalls dazu beitragen, das Bewusstsein für die Lebensmittelkompetenz zu fördern.

Die Umfrage zeigt, dass viele junge Erwachsene nicht wissen, wo sie lokale Lebensmittel finden können. Um dieses Bewusstsein zu stärken, sollten lokale ErzeugerInnen und Märkte besser beworben werden. Dies kann durch Partnerschaften mit Restaurants und Cafés geschehen, um lokale Produkte auf ihren Speisekarten anzubieten. Online-Plattformen für lokale ErzeugerInnen könnten ebenfalls helfen, genau wie die Zusammenarbeit mit Supermärkten und EinzelhändlerInnen, um die Verfügbarkeit lokaler Produkte zu erhöhen. Die Gründung von Lebensmittelkooperativen kann ebenfalls den Zugang erleichtern.

Es ist entscheidend, die Vorteile lokaler Lebensmittel zu betonen, wie ihre Frische, höheren Nährwert, Unterstützung der lokalen Wirtschaft und Reduzierung von CO₂-Emissionen. Weiterhin ist kontinuierliches Lernen wichtig. Schulungen, Workshops und Netzwerkveranstaltungen können das Wissen und die Fähigkeiten junger Erwachsener verbessern. Praktische Erfahrungen wie gemeinschaftliches Gärtnern und Kochworkshops sind ebenfalls effektiv. Interaktive Lernmethoden wie Diskussionen und Rollenspiele fördern kritisches Denken.

Es ist wichtig, inspirierende Geschichten über lokale Lebensmittel zu teilen und interaktive Herausforderungen oder Wettbewerbe zu organisieren, um das Lernen unterhaltsam zu gestalten. Zusammenfassend kann die Einbindung junger Erwachsener durch leicht zugängliche Informationen die Nahrungsmittelkompetenz erhöhen.



Gemeinschaftsbasiertes Modell zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz



Umfassende Beschreibung eines gemeinschaftsbasierten Lernmodells zur Lebensmittelkompetenz

Das FL4LF-Modell (Food Literacy for Local Food) für die Erwachsenenbildung ist ein dynamischer und umfassender Ansatz, der darauf abzielt, mehrfach gefährdete Erwachsene zu stärken, indem er die Lebensmittelkompetenz fördert, den Verzehr lokaler Lebensmittel anregt und sich mit umfassenderen sozioökonomischen Herausforderungen auseinandersetzt. Dieser umfassende Ansatz zeichnet sich durch seinen gemeinschaftsbasierten Charakter, seine ganzheitliche Methodik und die Betonung praktischer Lernerfahrungen aus.

Das gemeinschaftsbasierte Lernmodell für Ernährungskompetenz ist ein ganzheitlicher und anpassungsfähiger Rahmen, der die Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen berücksichtigt. Durch die Förderung der Ernährungskompetenz, die Vermittlung praktischer Erfahrungen und die Förderung des Engagements in der Gemeinschaft zielt das Modell darauf ab, die TeilnehmerInnen mit den Fähigkeiten und dem Wissen auszustatten, die sie benötigen, um ihr Wohlbefinden und ihre soziale Eingliederung zu verbessern und einen positiven Einfluss auf ihre lokalen Gemeinschaften auszuüben.

FL4LF-Modell für die Erwachsenenbildung: Bedeutung für die Förderung der Lebensmittelkompetenz, den Konsum lokaler Lebensmittel und die Unterstützung mehrfach gefährdeter Erwachsener

Befähigung: Das Lernmodell befähigt mehrfach gefährdete Erwachsene, indem es ihnen praktische Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt, die sich unmittelbar auf ihr tägliches Leben auswirken. Diese Befähigung geht über das Individuum hinaus und beeinflusst die breitere Gemeinschaft, was ein Gefühl der Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit fördert.

Stärkung des Wissens: Durch die Verbesserung der Lebensmittelkompetenz werden mehrfach gefährdete Erwachsene mit dem Wissen und den Fähigkeiten ausgestattet, die sie benötigen, um informierte und gesündere Lebensmittelentscheidungen zu treffen. Dieses Wissen geht über die Grundlagen der Ernährung hinaus und umfasst auch die Planung von Mahlzeiten, Kochtechniken und das Verständnis von Lebensmittelkennzeichnungen.

Verbesserung der Gesundheit: Eine verbesserte Lebensmittelkompetenz trägt zu besseren gesundheitlichen Ergebnissen bei, da sie es den Menschen ermöglicht, ausgewogene und nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Dies ist besonders für sozioökonomisch benachteiligte Menschen wichtig, die möglicherweise nur begrenzten Zugang zu Ernährungsinformationen haben.

Unterstützung der Gemeinschaft: Die Förderung des Konsums lokaler Lebensmittel stärkt die Bindungen innerhalb der Gemeinschaft. Die Unterstützung lokaler LandwirtInnen und Märkte fördert das Gefühl der gemeinschaftlichen Unterstützung und Solidarität und trägt zum wirtschaftlichen Wohlergehen der lokalen ErzeugerInnen bei.

Nachhaltigkeit: Der Verzehr lokaler Lebensmittel steht im Einklang mit den Grundsätzen der Nachhaltigkeit, da die mit dem Transport von Lebensmitteln über weite Strecken verbundenen Umweltauswirkungen verringert werden. Es fördert ein nachhaltigeres und widerstandsfähigeres lokales Lebensmittelsystem.

Soziale Eingliederung: Die Unterstützung hilfsbedürftiger Erwachsener trägt zur sozialen Eingliederung bei und hilft dabei, Barrieren abzubauen und ein unterstützendes Gemeinschaftsklima zu schaffen, das Vielfalt und individuelle Stärken wertschätzt.

Ganzheitliches Wohlbefinden: Der Schwerpunkt des Lernmodells auf der Unterstützung mehrfach gefährdeter Erwachsener trägt der Tatsache Rechnung, dass die Herausforderungen, mit denen diese Bevölkerungsgruppe konfrontiert ist, miteinander verknüpft sind. Durch die Berücksichtigung von Lebenskompetenzen, psychischer Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden trägt das Modell zu einer ganzheitlichen persönlichen Entwicklung bei.

- **Intersektionalität und kulturelle Aspekte**

Maßgeschneiderter Ansatz: Das Lernmodell erkennt die Vielfalt der mehrfach gefährdeten Erwachsenen an und berücksichtigt übergreifende Faktoren wie Alter, Geschlecht oder kulturellen Hintergrund. Es schneidet seinen Ansatz auf die besonderen Herausforderungen zu, mit denen junge Eltern, Menschen aus ländlichen Gebieten und Personen mit Migrationshintergrund konfrontiert sind.

Kulturelle Sensibilität: Die Berücksichtigung kultureller Aspekte ist entscheidend für die Förderung der Inklusion. Das Modell stellt sicher, dass seine Inhalte kultursensibel sind und die unterschiedlichen Ernährungsvorlieben, -praktiken und -traditionen der Zielgruppe respektieren.

- **Langfristige Auswirkung und Nachhaltigkeit**

Gesündere Lebensweise: Der Schwerpunkt des Modells auf der Förderung der Lebensmittelkompetenz und des Konsums lokaler Lebensmittel hat das Potenzial, sich langfristig positiv auf die Lebensweise der TeilnehmerInnen auszuwirken. Durch die Vermittlung gesunder Gewohnheiten trägt das Modell zu nachhaltigem Wohlbefinden über die Dauer des Programms hinaus bei.

Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaft: Eine Gemeinschaft, die den Verzehr lokaler Lebensmittel fördert und deren Bevölkerung über eine bessere Lebensmittelkompetenz verfügt, ist wahrscheinlich widerstandsfähiger. Sie kann sich an Veränderungen in der Lebensmittellandschaft anpassen und die lokale Wirtschaft unterstützen, was zur allgemeinen Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaft beiträgt.

FL4LF Erwachsenenbildungsmodell - das übergeordnete Ziel

Bei der Entwicklung des FL4LF-Lernmodells für Erwachsene war das übergeordnete Ziel klar und deutlich: die Verbesserung des Wohlbefindens, der Lebensmittelkompetenz und der sozialen Eingliederung von besonders gefährdeten Erwachsenen durch ein gemeinschaftsbasiertes Lernmodell.

Das Modell wurde mit Blick auf die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 1 (TG1) entwickelt und befasst sich mit den Herausforderungen, mit denen Erwachsene konfrontiert sind, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, darunter junge Eltern, Menschen aus ländlichen Gebieten und Menschen mit sozioökonomischen Schwierigkeiten. Es integriert die Förderung der Lebensmittelkompetenz, praktische Lernerfahrungen und das Engagement in der Gemeinschaft, um mehrfach gefährdete Erwachsene mit wesentlichen Fähigkeiten für ein besseres Wohlbefinden und soziale Eingliederung auszustatten.

Kernelemente des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz

1. Gemeinschaftsorientierter Ansatz - zentraler Ansatz

Das FL4LF-Modell legt den Schwerpunkt auf einen gemeinschaftsbasierten Lernansatz, der die Bedeutung der Einbeziehung und des Engagements lokaler Gemeinschaften in den Bildungsprozess und die Förderung eines kooperativen und unterstützenden Umfelds anerkennt. Dieser gemeinschaftsbasierte Charakter fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und der gemeinsamen Verantwortung und schafft ein Umfeld, in dem die TeilnehmerInnen sich gegenseitig auf ihrem Lernweg unterstützen können.

Das Lernmodell ist fest in der Gemeinschaft verwurzelt, da es die Bedeutung der lokalen Zusammenarbeit für eine effektive Erwachsenenbildung anerkennt und weiß, dass der soziale Kontext eine zentrale Rolle bei der Lernerfahrung spielt. Es betont die Zusammenarbeit mit lokalen Einrichtungen, fördert das Gefühl der Eigenverantwortung und des Engagements der Gemeinschaft und nutzt lokale Partnerschaften, um die Lernerfahrung mit dem Fachwissen der EinwohnerInnen und den Ressourcen der Gemeinschaft zu bereichern und ein gemeinschaftliches Lernumfeld zu schaffen. Dieser Aspekt umfasst auch die Förderung von Partnerschaften mit Bildungseinrichtungen und relevanten lokalen Institutionen, um die Reichweite und Wirkung des Modells zu erhöhen.

Gemeinschaftliches Engagement: Die Betonung des gemeinschaftsbasierten Lernens fördert die aktive Beteiligung und das Engagement innerhalb der lokalen Gemeinschaft. Dieses Engagement stärkt den Lernprozess, trägt zum Aufbau von Netzwerken bei und fördert die gegenseitige Unterstützung der TeilnehmerInnen.

Die Einbindung der Gemeinschaft, die dazu beiträgt, die umfassenderen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen zu erfüllen und die Reichweite des Lernmodells zu vergrößern, kann lokale LandwirtInnen, Gemeindeorganisationen, ErnährungsberaterInnen, GesundheitsdienstleisterInnen, Sozialdienste, Bildungseinrichtungen, Berufsbildungsprogramme, GemeindevorsteherInnen, Unternehmen, Behörden usw. umfassen.

Gemeinschaftsorganisationen sind ein wesentlicher Bestandteil des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz. Sie können dabei helfen, mehrfach gefährdete Erwachsene zu identifizieren, die von dem Programm profitieren würden, sie können Räume für die Durchführung des Programms zur Verfügung stellen und bei der Durchführung des Programms helfen. Die Zusammenarbeit mit Gemeindeorganisationen trägt auch dazu bei, kulturell angemessene Programme zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Gemeinde eingehen. Lokale Lebensmittelsysteme können dabei helfen, lokale Lebensmittelquellen zu identifizieren, Informationen über die Vorteile lokaler Lebensmittel bereitzustellen und bei der Durchführung der Programme zu helfen.

Beispiel für eine Aktivität: Gemeinschaftliche Kochworkshops, bei denen die TeilnehmerInnen gemeinsam mit lokalen KöchInnen Mahlzeiten mit Zutaten aus der Region zubereiten. Diese Workshops fördern das Gemeinschaftsgefühl, das gemeinsame Lernen und die Wertschätzung für lokale Lebensmittel.

2. Förderung der Lebensmittelkompetenz

Das Hauptziel des FL4LF-Modells ist die Verbesserung der Lebensmittelkompetenz von mehrfach gefährdeten Erwachsenen. Durch die Förderung der Lebensmittelkompetenz befähigt das Modell die

TeilnehmerInnen zu einer gesünderen und nachhaltigeren Auswahl von Lebensmitteln und verbessert das Wissen über Ernährungsprinzipien und Ernährungsrichtlinien, Kochfähigkeiten und gesunde Essgewohnheiten bei mehrfach gefährdeten erwachsenen TeilnehmerInnen.

Im Mittelpunkt des Modells steht die Förderung der Ernährungskompetenz, die eine Reihe von Fähigkeiten und Kenntnissen in Bezug auf das Verständnis von Ernährung, die bewusste Auswahl von Lebensmitteln und das praktische Kochen umfasst. Das Lernmodell stellt die Lebensmittelkompetenz in den Vordergrund und soll das Verständnis der TeilnehmerInnen für eine gesunde Ernährung, die Planung von Mahlzeiten und die Auswirkungen der Lebensmittelauswahl auf das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Es schlägt vor, dass ErwachsenenbildnerInnen Lehrpläne entwerfen, die Ernährungserziehung, das Verstehen von Lebensmittelsystemen, das Verständnis des Nährstoffgehalts verschiedener Lebensmittel, die Planung von Mahlzeiten, das Lesen von Lebensmitteletiketten, die bewusste Auswahl von Lebensmitteln und ähnliche Themen umfassen. Außerdem wird empfohlen, praktische Kochseminare zu integrieren, die es den TeilnehmerInnen ermöglichen, theoretisches Wissen anzuwenden und praktische Kochkenntnisse zu erwerben.

Beispiel für eine Aktivität: "Ernährungs-Sitzungen“, in denen die TeilnehmerInnen den Nährwert verschiedener Lebensmittel kennenlernen, lernen, wie man Lebensmitteletiketten liest, und wie man ausgewogene und budgetfreundliche Mahlzeiten plant.

3. Förderung des Konsums lokaler Lebensmittel

Das FL4LF-Modell fördert den Verzehr lokaler Lebensmittel und unterstreicht die Vorteile der Unterstützung lokaler LandwirtInnen und ErzeugerInnen. Die Steigerung des Konsums lokaler Lebensmittel trägt zum wirtschaftlichen Wohlergehen lokaler Gemeinschaften bei, fördert aber auch eine Verbindung zwischen den TeilnehmerInnen und ihren lokalen Lebensmittelsystemen und stärkt die Bedeutung nachhaltiger, gemeinschaftsorientierter Praktiken.

Das Lernmodell fördert aktiv den Verzehr von lokal erzeugten und bezogenen Lebensmitteln und ermutigt die TeilnehmerInnen, lokale Lebensmittelquellen zu nutzen und lokale LandwirtInnen und Märkte zu unterstützen. Es betont die Vorteile von saisonalen und lokal erzeugten Produkten für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Gemeinschaft sowie die Bedeutung der Unterstützung lokaler LandwirtInnen, ErzeugerInnen und gemeinschaftsgestützter Landwirtschaftsprogramme zur Stärkung der Gemeinschaftsbeziehungen und zur Förderung der Nachhaltigkeit. Das Lernmodell empfiehlt ErwachsenenbildnerInnen, Lehrpläne zu entwerfen, die das Bewusstsein für die Vorteile des Verzehrs lokaler und saisonaler Produkte schärfen, die Vorliebe für und das Engagement für lokale Lebensmittelquellen fördern, lokale LandwirtInnen und Märkte unterstützen, die Integration von lokal erzeugten Zutaten in die tägliche Essensplanung fördern und ähnliche Themen behandeln. Vorgeschlagen wird auch die Integration von Kochvorführungen, bei denen Rezepte mit lokal verfügbaren Zutaten vorgestellt werden, sowie von Aktivitäten, die die TeilnehmerInnen ermutigen, lokale Lebensmittelmärkte und Programme für gemeinschaftsgetragene Landwirtschaft zu erkunden und zu nutzen. Dazu könnten Besuche auf lokalen Märkten, Kochkurse mit lokal verfügbaren Zutaten oder Exkursionen zu lokalen Bauernmärkten gehören.

Beispielhafte Aktivität: Besuche von Bauernmärkten, bei denen die TeilnehmerInnen mit lokalen VerkäuferInnen in Kontakt kommen, etwas über saisonale Produkte erfahren und die wirtschaftlichen

Auswirkungen des lokalen Einkaufs verstehen. Diese Aktivität bringt die TeilnehmerInnen mit lokalen ErzeugerInnen in Kontakt und ermutigt sie, lokale Zutaten in ihre Ernährung einzubeziehen.

4. Unterstützung für mehrfach gefährdete Erwachsene

Das FL4LF-Modell berücksichtigt die Schwachstellen der Zielgruppe, einschließlich der Erwachsenen, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, und geht auf die besonderen Herausforderungen ein, mit denen junge Eltern, Menschen aus ländlichen Gebieten oder Menschen mit Migrationshintergrund im Zusammenhang mit Ernährung und Wohlbefinden konfrontiert sind, einschließlich der Bereitstellung von Ressourcen zur Unterstützung. Über die Ernährungskompetenz hinaus dient das Modell als ganzheitliches Unterstützungssystem, das sich mit den umfassenderen Herausforderungen befasst, mit denen mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sind. Dazu gehört auch die Berücksichtigung sozioökonomischer Schwierigkeiten wie Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen und begrenzter Zugang zu Ressourcen. In diesem Sinne geht das Lernmodell über die traditionelle Bildung hinaus, indem es eine ganzheitliche Unterstützung für das allgemeine Wohlbefinden von mehrfach gefährdeten Erwachsenen bietet.

Eine solche Sichtweise impliziert, dass der Ansatz mit einer innovativen und ganzheitlichen Methodik versehen wird, die nicht nur die Bildungsaspekte, sondern auch das geistige, emotionale und soziale Wohlbefinden mehrfach gefährdeter Erwachsener berücksichtigt und versucht, die AnbieterInnen von Erwachsenenbildung mit Instrumenten auszustatten, die auf eine Reihe von Bedürfnissen eingehen und eine umfassendere und nachhaltigere Wirkung fördern.

Das Lernmodell erkennt die umfassenderen Herausforderungen an, mit denen mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sind, und befasst sich mit ihnen, indem es über die Lebensmittelkompetenz hinausgeht und ganzheitliche Unterstützung bietet. Das Modell ist auch bestrebt, innovative Ansätze einzubeziehen, die das allgemeine Wohlbefinden der TeilnehmerInnen berücksichtigen, einschließlich mentaler und emotionaler Aspekte. In diesem Sinne empfiehlt das Lernmodell, dass ErwachsenenbildnerInnen Lehrpläne entwerfen, die eine ganzheitliche Unterstützung bieten, die sich mit Lebenskompetenzen und weiteren Herausforderungen befasst, mit denen mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sind, und die zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Förderung des Gefühls der Selbstwirksamkeit beitragen. Auch Aspekte der psychischen Gesundheit sollten in den Lehrplan integriert werden, um neben den traditionellen Bildungsinhalten eine umfassende Unterstützung durch Achtsamkeitsübungen, Stressabbau-Techniken oder Wellness-Workshops zu bieten. ErwachsenenbildnerInnen können Veranstaltungen zu den emotionalen Aspekten des Essens und der Beziehung zwischen Essen und psychischer Gesundheit einbinden und anbieten. Der Lehrplan kann auch die Vermittlung von Lebenskompetenzen wie Budgetierung, Zeitmanagement, Stressabbau, Sensibilisierung für psychische Probleme und die Bereitstellung von Hilfsmitteln umfassen. Das Lernmodell schlägt auch vor, dass ErwachsenenbildnerInnen mit lokalen Unterstützungsdiensten wie Arbeitsvermittlungsagenturen und Fachleuten für psychische Gesundheit oder BeraterInnen zusammenarbeiten, um auf die allgemeinen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen einzugehen, einschließlich des psychologischen und emotionalen Wohlbefindens.

Beispielaktivität 1: "Achtsame Essenssitzungen", bei denen Lebensmittelverkostungen mit Achtsamkeitsübungen kombiniert werden. Die TeilnehmerInnen erforschen die sensorischen Aspekte von Lebensmitteln, lernen, jeden Bissen zu genießen und diskutieren die emotionale Verbindung zum Essen. Diese Aktivität fördert ein ganzheitliches Verständnis von Wohlbefinden.

Beispielaktivität 2: "Lebenskompetenz-Workshops" zu den Themen Haushaltsführung, Zeitmanagement und Stressabbau. Diese Workshops helfen den TeilnehmerInnen, praktische Fähigkeiten zu entwickeln, um Herausforderungen zu meistern, die über den Rahmen traditioneller Programme zur Lebensmittelkompetenz hinausgehen.

Die Kernelemente bilden zusammen eine robuste Struktur, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen eingeht, indem sie die Lebensmittelkompetenz fördert, den Verzehr lokaler Lebensmittel unterstützt und umfassende Unterstützung für mehrfach gefährdete Erwachsene in einem gemeinschaftsbasierten Lernkontext bietet. Die gesetzten Ziele bilden zusammen einen umfassenden Rahmen für das gemeinschaftsbasierte Lernmodell für Lebensmittelkompetenz, der die spezifischen Ergebnisse und Wirkungsbereiche umreißt, die das Modell im Kontext von mehrfach gefährdeten Erwachsenen erreichen will.

- **Wie lassen sich die drei als wichtig hervorgehobenen Säulen in das Lernmodell einbeziehen?**

Die Verbindung zu den ErzeugerInnen, die uns ernähren (LandwirtInnen vor Ort), die Unterstützung lokaler AnbieterInnen (LandwirtInnen vor Ort) und die Verringerung der Verschwendung von Lebensmitteln können auf vielerlei Weise erreicht werden.

Einige mögliche Strategien:

Exkursionen und Besuche auf dem Bauernhof: Integrieren Sie Exkursionen zu örtlichen Bauernhöfen oder Bauernmärkten in das Lernmodell, damit die TeilnehmerInnen die örtlichen LandwirtInnen kennenlernen, erfahren, woher ihre Lebensmittel stammen, und aus erster Hand sehen können, wie sie produziert werden.

Gemeinschaftsgärten und Kochkurse: Bieten Sie diese Aktivitäten an, bei denen die TeilnehmerInnen lernen können, wie sie ihre eigenen Lebensmittel anbauen, mit frischen Zutaten kochen und neue Rezepte ausprobieren können. Dies kann dazu beitragen, die Lebensmittelverschwendung zu verringern, da die TeilnehmerInnen ermutigt werden, alle Teile der Pflanze zu verwenden und überschüssige Produkte zu verwerten.

Partnerschaften mit lokalen AnbieterInnen: Gehen Sie Partnerschaften mit lokalen AnbieterInnen ein, z. B. mit Bauernmärkten und Lebensmittelkooperativen, damit die TeilnehmerInnen Zugang zu frischen, lokal angebauten Produkten haben. Dies kann dazu beitragen, die örtlichen LandwirtInnen zu unterstützen und die Lebensmittelverschwendung zu verringern, indem überschüssige Produkte verwertet werden.

Gemeinschaftsveranstaltungen und -initiativen: Veranstalten Sie lokale Aktionen zur Förderung lokaler Lebensmittelsysteme und zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung, z. B. Lebensmitteltauschbörsen, Gemeinschaftsmahlzeiten und Lebensmittelverwertungsprogramme. Dies kann die TeilnehmerInnen dazu anregen, sich in ihrer lokalen Gemeinschaft zu engagieren und die Vorteile der Unterstützung lokaler LandwirtInnen und der Reduzierung von Lebensmittelabfällen kennenzulernen.

Kompostierung und Verringerung von Lebensmittelabfällen: Integrieren Sie in das Lernmodell die Vermittlung von Strategien zur Kompostierung und Verringerung von Lebensmittelabfällen, z. B. die Planung von Mahlzeiten und die richtige Lagerung von Lebensmitteln. Dies kann dazu beitragen, die Lebensmittelverschwendung zu verringern und die örtlichen LandwirtInnen zu unterstützen, indem Kompost zur Anreicherung des Bodens für zukünftige Ernten verwendet wird.

Indem sie diese drei Säulen als Leitprinzip für ein Lernmodell zur Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel nutzen, können die TeilnehmerInnen ein tieferes Verständnis für die Verflechtung ihres Lebensmittelsystems erlangen und Strategien zur Unterstützung ihrer lokalen Gemeinschaft erlernen, während sie gleichzeitig gesunde Essgewohnheiten fördern und Abfall reduzieren.

Ein detaillierter Blick auf die wichtigsten Komponenten

Praktische Lernerfahrungen: Das Lernmodell legt den Schwerpunkt auf praktische und erfahrungsorientierte Lernaktivitäten, um sicherzustellen, dass die TeilnehmerInnen theoretisches Wissen in praktischen, realen Situationen anwenden können, um ihnen greifbare Fähigkeiten und Erfahrungen zu vermitteln und eine tiefere Verbindung zu lokalen Lebensmittelsystemen zu fördern. Dazu gehören interaktive und ansprechende Aktivitäten wie Kochkurse, gemeinschaftliches Gärtnern, Besuche auf lokalen Lebensmittelmärkten usw.

Aufbau eines unterstützenden Lernumfelds: Das Lernmodell legt großen Wert auf die Schaffung und Kultivierung eines unterstützenden und integrativen Lernumfelds, das ein Gefühl der Eigenverantwortung und des Engagements der Gemeinschaft fördert und zur Teilnahme, Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung ermutigt. Dazu gehören Strategien wie Gruppenaktivitäten, Peer-Mentoring, Gruppenprojekte, Kochclubs, Gemeinschaftsveranstaltungen und regelmäßige Feedback-Sitzungen. Dazu gehören auch der Aufbau von Beziehungen durch Peer-Unterstützungsnetzwerke, die Hervorhebung gemeinsamer Erfolge und die Umsetzung positiver Verstärkungsstrategien, um das Selbstvertrauen und die Motivation der TeilnehmerInnen zu stärken und ein Gefühl der Gemeinschaft und Ermutigung zu fördern. Die Lerngemeinschaft wird zu einer Quelle der Ermutigung und des gemeinsamen Erfolgs.

Integration von Technologie für alle: In Anerkennung der Bedeutung von Barrierefreiheit integriert das Modell integrative Technologiekomponenten, Multimedia-Ressourcen und virtuelle Sitzungen in die Lernerfahrung. ErwachsenenbildnerInnen sollten virtuelle Lernelemente als Ergänzung zu persönlichen Aktivitäten ermöglichen und Technologie- und Multimedia-Ressourcen nutzen, um die Lernerfahrung zugänglich und anpassungsfähig zu machen. Dies bedeutet, dass ein Ansatz mit virtuellen Lernangeboten, Online-Plattformen, digitalen Ressourcen und Kommunikationskanälen verfolgt werden sollte, der auf die Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen mit unterschiedlichen technologischen Kenntnissen zugeschnitten ist und potenzielle Barrieren überwinden soll. Dies gewährleistet die Inklusion von TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen technischen Kenntnissen und erleichtert virtuelle Lernmöglichkeiten.

Ganzheitliche Unterstützung für das Wohlbefinden: Über die traditionelle Bildung hinaus bietet das Modell eine ganzheitliche Unterstützung für das allgemeine Wohlbefinden der mehrfach gefährdeten erwachsenen TeilnehmerInnen. Das Training von Lebenskompetenzen ist integriert und befasst sich mit Herausforderungen wie Haushaltsführung, Zeitmanagement und Stressabbau. Auch Aspekte der psychischen Gesundheit werden in das Lernmodell einbezogen, um eine umfassende Unterstützung zu bieten.

Maßgeschneiderte Kommunikationsstrategien: In Anbetracht der Vielfalt der Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen setzt das Modell maßgeschneiderte Kommunikationsstrategien ein. Es werden klare und zugängliche Kommunikationskanäle empfohlen, die multimediale Ansätze nutzen, um

sicherzustellen, dass die Informationen effektiv an TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen Lese- und Schreibfähigkeiten und Vorlieben vermittelt werden.

Aufbau von Partnerschaften für Nachhaltigkeit: Das Lernmodell ist so konzipiert, dass es durch den Aufbau solider Partnerschaften mit lokalen Einrichtungen nachhaltig ist. Die Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Gemeindeorganisationen gewährleistet eine kontinuierliche Unterstützung, die gemeinsame Nutzung von Ressourcen und die Langlebigkeit des Programms über einzelne Iterationen hinaus.

Kontinuierliches Lernen und Verbesserung: Eine Kultur des kontinuierlichen Lernens und der Verbesserung ist in das Modell eingebettet. Fortbildungsmöglichkeiten für PädagogInnen sorgen dafür, dass sie über bewährte Verfahren informiert bleiben und dass das Modell anpassungsfähig bleibt, indem es aus jeder Iteration lernt und die notwendigen Anpassungen für eine kontinuierliche Verbesserung vornimmt.

Kontinuierliche Bewertungs- und Feedback-Mechanismen: Es werden fortlaufend Bewertungsinstrumente eingesetzt, um die Fortschritte der TeilnehmerInnen zu überwachen, Erfolgsbereiche zu ermitteln, verbesserungswürdige Bereiche zu verfeinern und die Wirksamkeit des Lernmodells sicherzustellen. Regelmäßige Feedback-Sitzungen mit den TeilnehmerInnen tragen zu einem dynamischen und reaktionsfähigen Bildungsumfeld bei, das eine kontinuierliche Anpassung und Verfeinerung des Programms ermöglicht.

Politische Interessenvertretung: Das Lernmodell geht über die individuelle Wirkung hinaus, indem es sich dafür einsetzt, dass die Politik die Bedeutung dieses Modells im Zusammenhang mit der Förderung der Lebensmittelkompetenz, der sozialen Eingliederung und des Wohlbefindens von mehrfach gefährdeten Erwachsenen anerkennt und seine potenziellen Auswirkungen aufzeigt. Im Rahmen des Modells ging es darum, Lücken in der Unterstützung für mehrfach gefährdete Erwachsene in Bezug auf Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu identifizieren und Empfehlungen an politische Entscheidungsträger auf verschiedenen Ebenen zu geben. Durch dieses Engagement zielt das Lernmodell darauf ab, umfassendere systemische Veränderungen zu bewirken, die sich mit Fragen der Armut, der sozialen Eingliederung, der Lebensmittelkompetenz, der Verfügbarkeit gesunder lokaler Lebensmittel und des Zugangs zu Bildung für mehrfach gefährdete Erwachsene befassen.



Entwicklung und Umsetzung



Entwicklung und Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz

Das Lernmodell "Community-Based Food Literacy" umfasst die Entwicklung eines tieferen Verständnisses lokaler Lebensmittelsysteme, die Wiederaufnahme von Kontakten zu lokalen ErzeugerInnen, die Unterstützung lokaler AnbieterInnen, die Verringerung von Lebensmittelabfällen und den Aufbau einer Gemeinschaft. Zu den allgemeinen Lernzielen gehören das Verstehen der Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme, die Entwicklung einer Wertschätzung für den Aufwand und die Sorgfalt, die mit dem Anbau und der Produktion von Lebensmitteln verbunden sind, das Erlernen praktischer Fertigkeiten für das Kochen und die Konservierung von Lebensmitteln sowie das Verstehen der Umweltauswirkungen von Lebensmittelabfällen und der Möglichkeiten, diese zu reduzieren. Dieses Lernmodell stattet die Lernenden mit grundlegendem Ernährungswissen aus, befähigt sie, informierte und gesundheitsbewusste Entscheidungen in Bezug auf Lebensmittel zu treffen, und befähigt sie, ausgewogene Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten, die zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitragen. Außerdem vermittelt es den Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Lebensmittelsicherheit und -hygiene in verschiedenen Bereichen der Lebensmittelverarbeitung zu gewährleisten. Der erfolgreiche Abschluss des Kurses befähigt den Einzelnen, Lebensmittel sicher zu handhaben und zuzubereiten, wodurch das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten minimiert und die öffentliche Gesundheit insgesamt gefördert wird. Das gemeinschaftsbasierte Lernmodell für Lebensmittelkompetenz zielt darauf ab, die Lernenden mit dem Wissen und den Fähigkeiten auszustatten, die erforderlich sind, um die Herausforderungen der Ernährungssicherheit durch Gemeinschaftsbildung, kulturellen Austausch und strategische Initiativen zu bewältigen, und sie in die Lage zu versetzen, aktiv zur Schaffung widerstandsfähigerer, integrativer und ernährungssicherer Gemeinschaften beizutragen. Außerdem werden gesunde Ernährungsgewohnheiten gefördert und den Lernenden Möglichkeiten geboten, sich mit anderen Gemeindemitgliedern auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu lernen. Durch die Einbindung dieser Lerninhalte in ein Lernmodell zur Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel können die TeilnehmerInnen zu besser informierten und engagierten Verbrauchern werden und sich für die Lebensmittelsysteme in ihren Gemeinden einsetzen. Durch den Erwerb von Wissen und Fertigkeiten zu diesen Themen erhalten die TeilnehmerInnen ein umfassendes Verständnis lokaler Lebensmittelsysteme, erlernen wertvolle Fähigkeiten für eine gesunde Ernährung und Lebensmittelproduktion und werden zu aktiven TeilnehmerInnen in ihrer lokalen Gemeinschaft..

Vorschlag für eine Ausbildungsmaßnahme

↳ – praktische Leitlinien für die Umsetzung des FL4LF-Modells der Erwachsenenbildung

Dieses Schulungsprogramm ist ein allgemeiner Rahmen. AnwenderInnen sollten es auf der Grundlage der spezifischen Bedürfnisse, des Kontexts und der Ressourcen ihrer Zielgemeinschaft anpassen.

1. Lokale Lebensmittelsysteme verstehen

- Die Vorteile der Unterstützung lokaler Lebensmittelsysteme verstehen
- Lokale LebensmittelproduzentInnen und -verteilerInnen identifizieren

- Erforschen Sie die ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen des Lebensmittelsystems

Thema 1.1: Einführung in lokale Lebensmittelsysteme

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme kennen, einschließlich der wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Vorteile
- die verschiedenen Arten von lokalen Lebensmittelsystemen und deren Funktionsweise kennen
- Wissen darüber erlangen, wie lokale Lebensmittelsysteme funktionieren und wie sie sich von konventionellen Lebensmittelsystemen unterscheiden

Thema 1.2: Wiederaufnahme der Zusammenarbeit mit lokalen ErzeugerInnen

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- verstehen, wie wichtig die Unterstützung lokaler ErzeugerInnen ist und welche Vorteile sie für die Gemeinschaft hat
- die lokalen LebensmittelproduzentInnen in ihrer Umgebung und ihre Produkte kennenlernen
- verstehen, wie wichtig es ist, mit lokalen ErzeugerInnen in Kontakt zu treten und welche Vorteile es hat, direkt bei den LandwirtInnen zu kaufen
- lernen die Herausforderungen kennen, mit denen lokale ErzeugerInnen konfrontiert sind, und erfahren, wie sie diese unterstützen können
- lernen, wie sie lokale LebensmittelproduzentInnen finden und mit ihnen in Kontakt treten können, um frische und lokal produzierte Lebensmittel zu kaufen (sie wissen, wie sie lokale ProduzentInnen und Bauernmärkte finden und erreichen können)
- Sie lernen die verschiedenen Arten von lokalen Produkten kennen, die in der Region erhältlich sind.

Thema 1.3: Unterstützung lokaler AnbieterInnen

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Vorteile der Unterstützung von lokalen AnbieterInnen und deren Rolle im lokalen Lebensmittelsystem kennen
- die verschiedenen Arten von lokalen AnbieterInnen (Bauernmärkte, CSAs, Genossenschaften usw.) kennen und wissen, wie sie diese erreichen können
- lernen, wie man hochwertige lokale Produkte erkennt und auswählt

2. Ernährungsschulung und Mahlzeitengestaltung

- die Grundlagen der Ernährung verstehen und wissen, wie man Lebensmitteletiketten liest
- die Vorteile des Verzehrs lokaler und saisonaler Produkte zu verstehen
- lernen, wie man gesunde, lokale Lebensmittel in eine ausgewogene Ernährung einbeziehen kann
- die Auswirkungen von Lebensmitteln auf die körperliche und geistige Gesundheit zu verstehen

Thema 2.1: Grundlegende Ernährungserziehung (Leitlinien für eine gesunde Ernährung - grundlegende Komponenten der Ernährung)

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die grundlegenden Bestandteile der Ernährung verstehen: Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) und Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)

- die empfohlene Tagesdosis an essenziellen Nährstoffen kennen
- ein besseres Verständnis der Ernährungsrichtlinien für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- lernen, welche Nährstoffe wichtig sind und wie man ausgewogene Mahlzeiten mit frischen, saisonalen und lokal angebauten Produkten zubereitet

Thema 2.2: Essen für die körperliche und geistige Gesundheit - Bewertung der Lebensmittelauswahl (Leitlinien für gesunde Ernährung - Verständnis der Auswirkungen von Lebensmitteln)

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Rolle der Ernährung für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden verstehen
- die Auswirkungen von Lebensmitteln auf die körperliche und geistige Gesundheit besser verstehen
- in der Lage sein, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und körperlicher Gesundheit zu beschreiben
- den Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit erklären können und wissen, wie die Wahl der Lebensmittel das psychische Wohlbefinden beeinflussen kann
- in der Lage sein, Lebensmittel zu identifizieren, die die kognitive Funktion und die emotionale Gesundheit unterstützen
- die ernährungsphysiologischen Vorteile lokaler Lebensmittel kennen und wissen, wie sie zu einem gesunden Lebensstil beitragen können
- die Fähigkeit zu entwickeln, den Nährwert von Lebensmitteln kritisch zu beurteilen
- in der Lage sein, fundierte Entscheidungen über die Auswahl von Lebensmitteln auf der Grundlage von Gesundheitszielen zu treffen

Thema 2.3: Lebensmittelkennzeichnungen verstehen

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodellthemas sollten die TeilnehmerInnen:

- lernen, wie man Nährwertkennzeichnungen auf verpackten Lebensmitteln interpretiert und analysiert.
- verstehen, wie sie die wichtigsten Nährwertangaben wie Portionsgröße, Kalorien und Nährstoffgehalt erkennen können
- die wichtigsten Informationen für eine bewusste Lebensmittelauswahl kennen
- die gängigen Lebensmittelallergene und ihre Kennzeichnung auf Lebensmitteletiketten kennen

Thema 2.4: Grundlegende Planung von Mahlzeiten

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Vorteile des Verzehrs von regionalen und saisonalen Produkten besser verstehen
- wissen, wie sie die ernährungsphysiologischen Vorteile von frischen, lokal bezogenen Lebensmitteln erkunden können
- die Grundsätze einer ausgewogenen Mahlzeitenplanung kennenlernen
- verstehen, wie man eine Vielzahl von Lebensmittelgruppen für eine optimale Ernährung einbeziehen kann
- demonstrieren, wie man frische, lokal erzeugte Lebensmittel in eine ausgewogene Ernährung einbezieht
- einen ausgewogenen Speiseplan zu erstellen, der verschiedene Lebensmittelgruppen enthält

- die Fähigkeit zu demonstrieren, Mahlzeiten zu planen, die den Ernährungsanforderungen entsprechen
- lernen, wie man Mahlzeitenpläne auf der Grundlage lokaler, saisonaler und erschwinglicher Produkte erstellt
- die Mahlzeitenpläne zu modifizieren, um speziellen Diäten Rechnung zu tragen und gleichzeitig eine angemessene Ernährung zu gewährleisten

3. Kochen und Lebensmittelzubereitung

- Erlernen grundlegender Prinzipien der Lebensmittelsicherheit und Hygiene
- Erlernen grundlegender Kochtechniken und der Zubereitung lokaler Lebensmittel
- lernen, wie man lokale, saisonale Zutaten verwendet
- Verstehen, wie man Lebensmittel lagert und konserviert, um die Verschwendung zu minimieren

Thema 3.1: Lebensmittelsicherheit und Hygiene

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die grundlegenden Prinzipien der Lebensmittelsicherheit und -hygiene verstehen
- den richtigen Umgang mit Lebensmitteln kennen und die potenziellen Risiken verstehen, die mit einem unsicheren Umgang mit Lebensmitteln verbunden sind
- verstehen, wie wichtig die persönliche Sauberkeit von Personen ist, die mit Lebensmitteln umgehen
- wirksame Hygienepraktiken zur Vermeidung von Kontaminationen kennenlernen, einschließlich Richtlinien für die sichere Zubereitung, das Kochen und die Lagerung von Lebensmitteln
- den richtigen Gebrauch und die Verfahren zur Reinigung von Utensilien, Küchenoberflächen und Geräten besser verstehen
- die Bedeutung der Temperaturkontrolle und Richtlinien für sichere Temperaturen bei der Lagerung, dem Kochen und dem Aufwärmen von Lebensmitteln kennen lernen

Fakultativ: Vorschriften und Normen zur Lebensmittelsicherheit

- Überblick über lokale und internationale Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit
- Verständnis der Rolle der Aufsichtsbehörden bei der Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit
- Zusammenfassung der lokalen und internationalen Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit.
- Erläuterung der Rolle der Aufsichtsbehörden bei der Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit.

Thema 3.2: Praktisches Kochen mit lokalen Zutaten

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- grundlegende Kochfertigkeiten und Techniken zur Zubereitung gesunder Mahlzeiten erlernen
- lernen, wie man einfache und gesunde Mahlzeiten mit lokal bezogenen Zutaten zubereitet
- verstehen, wie sie lokale Lebensmittel in ihre täglichen Mahlzeiten einbeziehen können
- traditionelle Gerichte kennen lernen (wie sie Gerichte zubereiten können, die ihr kulturelles Erbe widerspiegeln) und Rezepte, die lokale Zutaten verwenden
- lernen, wie man Mahlzeiten zubereitet, die die Lebensmittelverschwendung minimieren
- lernen, wie man lokale Lebensmittel durch Einmachen, Einlegen und andere Methoden haltbar macht

Thema 3.3: Kochmethoden zum Erhalt von Nährstoffen

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- verstehen, wie verschiedene Garmethoden den Erhalt von Nährstoffen beeinflussen
- Kochmethoden/Techniken identifizieren, die den Nährstoffgehalt und den Wert von Lebensmitteln erhalten
- geeignete Kochtechniken anwenden, um optimale Nährstoffgehalte zu erhalten

Thema 3.4: Verringerung der Lebensmittelverschwendung

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Auswirkungen von Lebensmittelabfällen auf die Umwelt, die Wirtschaft und die Gesellschaft verstehen
- die verschiedenen Arten von Lebensmittelabfällen kennen und wissen, wie sie reduziert werden können (Mahlzeitenplanung, richtige Lagerung, Kompostierung usw.)
- die Möglichkeiten der Wiederverwendung von Lebensmittelabfällen kennen lernen (Kompostierung, Herstellung neuer Gerichte usw.)- zu verstehen, wie man Lebensmittel richtig lagert und konserviert (Konservierungstechniken), um Abfall zu vermeiden

4. Ernährungssicherheit und Zugang zu Nahrungsmitteln

- Verstehen Sie die Herausforderungen der Ernährungsunsicherheit und -wüsten in Ihrer Gemeinde
- Lernen Sie lokale Programme und Initiativen kennen, die die Ernährungsunsicherheit bekämpfen
- Erkennen von Möglichkeiten zur Verbesserung des Zugangs zu gesunden, lokalen Lebensmitteln für alle Mitglieder der Gemeinschaft

Thema 4.1: Herausforderungen der Ernährungsunsicherheit

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- Herausforderungen im Zusammenhang mit Ernährungsunsicherheit in Gemeinden erkennen, untersuchen und analysieren
- die Auswirkungen von Ernährungsunsicherheit verstehen und die Zusammenhänge zwischen Ernährungssicherheit und Wohlbefinden in der Gemeinschaft erkennen
- das Konzept der Lebensmittelwüsten und deren Auswirkungen verstehen

Fakultativ: Lokale Initiativen zur Bekämpfung der Ernährungsunsicherheit

- Überblick über lokale Programme und Initiativen zur Bekämpfung der Ernährungsunsicherheit
- Fallstudien, die erfolgreiche kommunale Projekte vorstellen

Fassen Sie lokale Programme zur Bekämpfung der Ernährungsunsicherheit zusammen.

Analysieren Sie Fallstudien, um erfolgreiche gemeinschaftsorientierte Projekte zu verstehen.

Thema 4.2: Zugang zu gesunden, lokalen Lebensmitteln

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Hindernisse für den Zugang zu gesunden, lokalen Lebensmitteln erkennen und verstehen
- in der Lage sein, Strategien zur Verbesserung des Zugangs zu Lebensmitteln und ihrer Erschwinglichkeit für alle Gemeindemitglieder zu identifizieren
- politische Maßnahmen analysieren, die die Bemühungen der Gemeinschaft um einen besseren Zugang zu Lebensmitteln beeinflussen

Thema 4.3: Gemeinschaftsbildung und kultureller Austausch

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die TeilnehmerInnen:

- die Bedeutung des Aufbaus von Gemeinschaften und des Kontakts mit anderen, die an lokalen Lebensmittelsystemen interessiert sind, kennen lernen
- die Rolle lokaler Lebensmittelsysteme bei der Stärkung der Widerstandsfähigkeit von Gemeinschaften und der Unterstützung der lokalen Wirtschaft verstehen
- sich über Möglichkeiten des Engagements in der Gemeinschaft informieren, wie z. B. ehrenamtliche Arbeit auf lokalen Bauernmärkten oder in Gemeinschaftsgärten
- die Möglichkeit haben, ihre Ernährungskultur und -traditionen mit anderen zu teilen und über das Essen andere Kulturen kennenzulernen

Optionale Inhalte

Kulturelle und soziale Aspekte von Lebensmitteln: Verständnis der kulturellen und sozialen Aspekte von Lebensmitteln, einschließlich traditioneller Rezepte und kulinarischer Praktiken, sowie der Rolle von Lebensmitteln beim Aufbau von Gemeinschaft und sozialen Verbindungen.

Kultureller Austausch im Zusammenhang mit Lebensmitteln

Erkundung, wie kultureller Austausch die Vielfalt der Lebensmittelerfahrungen in einer Gemeinschaft verbessern kann.

Kulturelle Vielfalt durch Aktivitäten im Zusammenhang mit Lebensmitteln zelebrieren.

Diskutieren Sie, wie kultureller Austausch die Vielfalt der Essenserfahrungen in einer Gemeinschaft fördert.

Teilnahme an oder Organisation von Aktivitäten, die kulturelle Vielfalt durch Essen feiern.

Engagement in der Gemeinschaft und Aktivismus: Förderung des Engagements und des Aktivismus in der Gemeinschaft durch die Teilnahme an lokalen Lebensmittelinitiativen, ehrenamtliche Mitarbeit in Gemeinschaftsgärten und auf Bauernmärkten sowie das Eintreten für eine Lebensmittelpolitik, die lokale LandwirtInnen und Händler unterstützt.

Strategien für das Engagement der Gemeinschaft

- wirksame Strategien zur Einbindung von Gemeindemitgliedern in Initiativen zur Ernährungssicherheit
- Schaffung eines Gefühls der gemeinsamen Verantwortung und Beteiligung

Umsetzung wirksamer Strategien zur Einbindung von Gemeindemitgliedern in Initiativen zur Ernährungssicherheit.

Förderung eines Gefühls der gemeinsamen Verantwortung und Beteiligung innerhalb der Gemeinschaft.

Gartenarbeit und Lebensmittelproduktion: Erlernen der Grundlagen der Gartenarbeit und Lebensmittelproduktion, einschließlich Bodenvorbereitung, Saatgutauswahl, Pflanzung, Ernte und Kompostierung.

Gemeinschaftsgärten und städtische Landwirtschaft

- Vorteile von Gemeinschaftsgärten und städtischer Landwirtschaft bei der Bekämpfung von Ernährungsunsicherheiten

- praktische Schritte zur Einrichtung und Aufrechterhaltung einer gemeinschaftsbasierten Lebensmittelproduktion

Erklären Sie die Vorteile von Gemeinschaftsgärten und städtischer Landwirtschaft.

Demonstration praktischer Kenntnisse bei der Einrichtung und Aufrechterhaltung einer gemeinschaftsbasierten Lebensmittelproduktion.

Thema: Ernährungskompetenz und Elternschaft

- Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten für sich und ihre Familien

Erwartete Lernergebnisse - Am Ende dieses Lernmodells sollten die Teilnehmer:

- die Bedeutung von Ernährungskompetenz für die elterliche Erziehung und die Entwicklung von Kindern kennen
- lernen, wie man Kinder in lebensmittelbezogene Aktivitäten einbezieht und gesunde Essgewohnheiten fördert
- Ressourcen und Unterstützung für Eltern in Bezug auf Lebensmittelkompetenz und Kinderernährung kennen lernen

Mögliche Lernziele für dieses Lernmodell können sein:

- Entwicklung eines tieferen Verständnisses für das lokale Lebensmittelsystem und seine Auswirkungen auf die Gemeinschaft
- Verbesserung der Kenntnisse und des Bewusstseins der TeilnehmerInnen über lokale Lebensmittelsysteme, einschließlich lokaler LebensmittelproduzentInnen und -verkäufer
- Aufzeigen von Möglichkeiten zur Unterstützung lokaler Lebensmittelsysteme und zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten in der Gemeinde
- Ermutigung der TeilnehmerInnen, mit lokalen LebensmittelproduzentInnen und -händlern in Kontakt zu treten und frische und lokal produzierte Lebensmittel zu kaufen
- Erläuterung der Rolle der Ernährung für die allgemeine Gesundheit
- Erweiterung des Wissens der TeilnehmerInnen über die ernährungsphysiologischen und ökologischen Vorteile lokaler Lebensmittel
- Interpretieren und Analysieren von Lebensmitteletiketten, um eine informierte Lebensmittelauswahl zu treffen
- Entwicklung von Fähigkeiten zum kritischen Denken, um den Nährwert von Lebensmitteln zu beurteilen

- Verbesserung der Fähigkeit der TeilnehmerInnen, fundierte Entscheidungen über die Auswahl von Lebensmitteln auf der Grundlage von Gesundheitszielen zu treffen
- Sie lernen, ausgewogene Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten, die sowohl zum körperlichen als auch zum geistigen Wohlbefinden beitragen.
- Verbesserung der Kenntnisse der Lernenden über die Grundlagen und die Bedeutung der Lebensmittelsicherheit und die potenziellen Risiken eines unsicheren Umgangs mit Lebensmitteln, einschließlich hygienischer Praktiken, ordnungsgemäßer Verwendung, Reinigungsverfahren und Temperaturkontrolle
- Erlernen praktischer Fertigkeiten in Bezug auf Ernährung, Kochen und Lebensmittelzubereitung
- Verbesserung der Kochfähigkeiten und des Vertrauens in das Kochen mit lokalen Zutaten
- Vermittlung von Strategien zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung im eigenen Haushalt
- Schärfung des Bewusstseins der TeilnehmerInnen für die Probleme der Ernährungsunsicherheit und des Zugangs zu Lebensmitteln in der Gemeinschaft
- Förderung des kulturellen Austauschs und des Verständnisses und der Wertschätzung für unterschiedliche Essenskulturen

Skizze: Ein Rahmenlehrplan mit fünf Modulen

1. Einführung in lokale Lebensmittelsysteme: Verstehen des Wesens lokaler Lebensmittelsysteme, der Vorteile der Unterstützung lokaler LandwirtInnen und Händler sowie der Auswirkungen von Lebensmittelentscheidungen auf die Umwelt und die Gemeinschaft.

Die TeilnehmerInnen lernen die Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme und die Herausforderungen kennen, denen sich Kleinbauern stellen müssen. Zu den Lernzielen gehört es, die Bedeutung der Unterstützung lokaler LebensmittelproduzentInnen zu verstehen und ein Verständnis für die Mühe und Sorgfalt zu entwickeln, die mit dem Anbau und der Produktion von Lebensmitteln verbunden sind.

Besuche auf dem Bauernhof: Die TeilnehmerInnen besuchen lokale Bauernhöfe, um sich über nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken und die Herausforderungen der Landwirtschaft in der Region zu informieren. Zu den Lernzielen gehören das Verständnis für die Bedeutung nachhaltiger landwirtschaftlicher Praktiken und die Entwicklung einer Wertschätzung für die lokale Lebensmittelkultur.

2. Grundlegende Ernährung und gesunde Ernährung: Sie lernen, welche Nährstoffe wichtig sind und wie man aus frischen, saisonalen und lokal angebauten Produkten ausgewogene Mahlzeiten zubereitet.

Verkostung lokaler Lebensmittel: Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, lokal produzierte Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch und Käse zu probieren und kennenzulernen. Zu den Lernzielen gehören das Verstehen des Nährwerts lokaler Lebensmittel, die Entwicklung einer Wertschätzung für den Geschmack und die Qualität lokaler Lebensmittel und das Verstehen der ökologischen Vorteile des Verzehrs von lokal erzeugten Lebensmitteln.

3. Kochkünste und -techniken: Entwicklung grundlegender Kochfähigkeiten und -techniken, einschließlich Messerkunde, Essensplanung, Aufbewahrung von Lebensmitteln und Zubereitung einfacher, gesunder Mahlzeiten mit Zutaten aus der Region.

Koch-Workshops: Die TeilnehmerInnen lernen, wie man Mahlzeiten aus lokalen Zutaten zubereitet und wie man durch die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten Lebensmittelabfälle reduziert. Zu den Lernzielen gehören die Entwicklung praktischer Kochfähigkeiten, das Erlernen der Zubereitung gesunder und schmackhafter Mahlzeiten mit Zutaten aus der Region und das Verstehen, wie man Lebensmittelabfälle reduzieren kann.

4. Lebensmittelsicherheit und Hygiene: Verständnis der grundlegenden Prinzipien der Lebensmittelsicherheit und -hygiene, einschließlich der richtigen Handhabung, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln.

Workshops zur Lebensmittelkonservierung: Die TeilnehmerInnen lernen, wie man lokale Lebensmittel durch Einmachen, Einlegen und andere Methoden haltbar macht. Zu den Lernzielen gehören das Verständnis für die Verlängerung der Haltbarkeit lokaler Lebensmittel, die Entwicklung praktischer Fähigkeiten zur Lebensmittelkonservierung und die Verringerung der Lebensmittelverschwendung.

5. Reduzierung von Lebensmittelabfällen: Lernen Sie Strategien zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung kennen, einschließlich der Planung von Mahlzeiten, der richtigen Lagerung von Lebensmitteln und der Kompostierung.

Zero Food Waste Workshops: Die TeilnehmerInnen lernen die Auswirkungen von Lebensmittelabfällen auf die Umwelt kennen und erfahren, wie sie Lebensmittelabfälle durch die Planung von Mahlzeiten, Kompostierung und andere Methoden reduzieren können. Zu den Lernzielen gehören die Entwicklung eines Bewusstseins für die Umweltauswirkungen von Lebensmittelabfällen, das Erlernen praktischer Strategien zu deren Reduzierung und das Verständnis für die Bedeutung der Reduzierung von Lebensmittelabfällen für nachhaltige lokale Lebensmittelsysteme.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus dem gemeinschaftsbasierten Lernmodell für Lebensmittelkompetenz

Ganzheitlicher Ansatz zur Lebensmittelkompetenz

Das Modell betont ein ganzheitliches Verständnis von Lebensmittelkompetenz, das über Ernährungswissen hinausgeht und auch praktische Kochfertigkeiten, achtsame Ernährung und nachhaltige Lebensmittelpraktiken umfasst.

Gemeinschaftsorientiertes Lernen

Das Modell ist auf die spezifischen Bedürfnisse und den kulturellen Kontext der Gemeinschaft zugeschnitten, fördert die Einbeziehung aller, würdigt die Vielfalt und ermutigt alle Mitglieder zur aktiven Teilnahme.

Schwerpunkt auf lokalen Lebensmitteln

Das Modell setzt sich für den Verzehr lokaler, saisonaler und nachhaltiger Lebensmittel ein und fördert die Beziehungen zwischen den TeilnehmerInnen und den lokalen LandwirtInnen, während es gleichzeitig die wirtschaftliche Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaft unterstützt.

Praktisches und erfahrungsbasiertes Lernen

Die TeilnehmerInnen nehmen an praktischen Kochaktivitäten teil, besuchen lokale Märkte und Bauernhöfe und wenden ihre Kenntnisse über Lebensmittel in der Praxis an, um einen praktischen und erfahrungsorientierten Lernprozess zu gewährleisten.

Soziale Integration und Gemeinschaftsbildung

Das Modell dient nicht nur der Ernährung, sondern auch der sozialen Integration, indem es ein Gemeinschaftsgefühl unter den TeilnehmerInnen schafft. Gruppenaktivitäten, gemeinsame Kocherfahrungen und die Unterstützung durch Gleichaltrige tragen zu einem unterstützenden Lernumfeld bei.

Zusammenarbeit mit Interessenvertretern

Die Einbeziehung wichtiger Interessengruppen, wie lokaler Organisationen, Unternehmen und führender Persönlichkeiten der Gemeinde, ist ein wesentlicher Faktor für den Erfolg des Modells. Kooperationspartnerschaften fördern die Akzeptanz in der Gemeinde und stellen zusätzliche Ressourcen zur Verfügung.

Kontinuierliche Verbesserung und Feedback

Eine eingebaute Feedbackschleife sorgt für kontinuierliche Verbesserung. Regelmäßige Feedback-Sitzungen ermöglichen die Anpassung eines Lernmodells, das auf den Erkenntnissen der TeilnehmerInnen, den neuen Bedürfnissen des Gemeinwesens und der sich verändernden Dynamik basiert.

Befähigung zu nachhaltigen Praktiken

Die TeilnehmerInnen erhalten nicht nur unmittelbare Kenntnisse über Lebensmittel, sondern werden auch in die Lage versetzt, über das Programm hinaus gesunde Verhaltensweisen zu pflegen. Dazu gehören haushaltsfreundliche Entscheidungen, nachhaltige Ernährungsgewohnheiten und Führungsmöglichkeiten innerhalb der Gemeinschaft.

Kulturelle Vielfalt zelebrieren

Das Modell zelebriert die verschiedenen Essenskulturen in der Gemeinde und fördert die Wertschätzung für unterschiedliche kulinarische Traditionen. Kulturelle Austauschveranstaltungen und verschiedene Küchen spiegeln die multikulturelle Zusammensetzung der Gemeinde wider.

Praktische Hilfsmittel und Reflexionsmöglichkeiten

Arbeitsblätter und Reflexionsjournale geben den TeilnehmerInnen praktische Hilfsmittel an die Hand, um Mahlzeiten zu planen, über Kocherfahrungen zu reflektieren und lokale Lebensmittelquellen zu erkunden. Diese Ressourcen fördern das Engagement der TeilnehmerInnen und stärken die Schlüsselkonzepte.

Nachhaltige Gemeinschaftsnetzwerke

Über die Dauer des Programms hinaus fördert das Modell die Bildung nachhaltiger Gemeinschaftsnetzwerke. Die TeilnehmerInnen werden ermutigt, Rezepte und Kochtipps auszutauschen und sich gegenseitig bei der Einhaltung gesunder Ernährungsgewohnheiten zu unterstützen.

Die wichtigsten Erkenntnisse unterstreichen den umfassenden Charakter des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz und betonen seine Anpassungsfähigkeit, den gemeinschaftszentrierten Ansatz und das Potenzial für nachhaltige Auswirkungen sowohl auf den Einzelnen als auch auf die breitere Gemeinschaft.

Organisatorische Überlegungen

Ziel dieses Abschnitts ist es, die Schritte zu beschreiben, die Organisationen bei der Einführung und Anwendung des FL4LF-Erwachsenenbildungsmodells beachten sollten. Durch die Befolgung dieser organisatorischen Schritte können AnwenderInnen eine unterstützende Infrastruktur schaffen, die die erfolgreiche Umsetzung und Nachhaltigkeit des FL4LF-Erwachsenenbildungsmodells gewährleistet.

Leitlinien mit Schwerpunkt auf Kommunikation, Ressourcenverteilung und Zusammenarbeit

- Schaffung klarer Kommunikationskanäle innerhalb der Organisation, um sicherzustellen, dass alle MitarbeiterInnen mit den Zielen des Lernmodells übereinstimmen.
- Zuteilung von Ressourcen, einschließlich finanzieller und personeller Mittel, um die erfolgreiche Umsetzung des Programms zu unterstützen.
- Aufbau und Pflege von Partnerschaften mit lokalen Unternehmen, Gemeindeorganisationen und Bildungseinrichtungen, um die Reichweite und Wirkung des Programms zu erhöhen.

Umsetzung

Engagement der Leitung: Gewinnung des Engagements der Organisationsleitung zur Unterstützung der Umsetzung des FL4LF-Erwachsenenbildungsmodells.

Maßnahmen: Unterstützung des Programms durch die Leitung, wobei die Übereinstimmung mit den Zielen und Werten der Organisation zu betonen ist. Zuweisung der erforderlichen Ressourcen, einschließlich Personal, Finanzierung und Einrichtungen.

Abteilungsübergreifende Zusammenarbeit: Fördern Sie die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Abteilungen, um ein kohärentes und koordiniertes Vorgehen innerhalb der Organisation zu gewährleisten.

Maßnahmen: Erleichtern Sie die regelmäßige Kommunikation zwischen Bildungs-, Outreach- und Verwaltungsteams. Einrichtung funktionsübergreifender Teams, die für verschiedene Aspekte des Programms zuständig sind, um einen ganzheitlichen Ansatz zu fördern.

Zuweisung von Ressourcen: Effiziente Zuweisung von Ressourcen zur Unterstützung der erfolgreichen Umsetzung des Programms.

Maßnahmen: Ermittlung und Bereitstellung von Mitteln für die Entwicklung von Lehrplänen, die Schulung von ModeratorInnen und die Unterstützung der TeilnehmerInnen. Sicherstellung der Verfügbarkeit geeigneter Einrichtungen, Technologien und Ausrüstungen sowohl für persönliche als auch für virtuelle Komponenten.

Schulung und Entwicklung des Personals: Bieten Sie Fortbildungsmöglichkeiten an, um sicherzustellen, dass sie für die Umsetzung des FL4LF-Erwachsenenbildungsmodells gut gerüstet sind.

Maßnahmen: Durchführung von Schulungen zum spezifischen Lehrplan, zu den Methoden und zur kulturellen Kompetenz. Bieten Sie berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten an, um Ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu verbessern.

Kommunikationsplan: Entwickeln Sie einen klaren Kommunikationsplan, um alle Beteiligten zu informieren und zu beteiligen.

Maßnahmen: Kommunikation von Programmdetails, -zielen und -fortschritten an MitarbeiterInnen, TeilnehmerInnen und kommunale Partner. Nutzen Sie verschiedene Kanäle, darunter Newsletter, soziale Medien und Gemeindeforen.

Entwicklung von Partnerschaften: Aufbau von Partnerschaften mit externen Einrichtungen, um die Reichweite und Wirkung des Programms zu erhöhen.

Maßnahmen: Aufbau von Kooperationen mit lokalen LandwirtInnen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Gemeindeorganisationen. Legen Sie die Aufgaben und Zuständigkeiten der einzelnen Partner fest, um eine für beide Seiten vorteilhafte Beziehung zu gewährleisten.

Einbindung der Gemeinschaft: Beziehen Sie die Gemeinde in die Planung und Durchführung des FL4LF-Programms ein.

Maßnahmen: Führen Sie Gemeindeforen oder Fokusgruppen durch, um Beiträge zur Gestaltung und zum Inhalt des Programms zu sammeln. Beeinflusser und Führungspersönlichkeiten in der Gemeinde nutzen, um für das Programm zu werben und es zu unterstützen.

Technologische Infrastruktur: Stellen Sie sicher, dass die Organisation über die notwendige technologische Infrastruktur verfügt, um virtuelle Lernkomponenten zu unterstützen.

Maßnahmen: Bewertung und Aufrüstung der technologischen Ressourcen, einschließlich Computern, Internetanschlüssen und audiovisuellen Geräten. Bereitstellung von technischer Schulung und Unterstützung für MitarbeiterInnen und TeilnehmerInnen, die an virtuellen Aktivitäten teilnehmen.

Erreichen der Gemeinschaft und Anwerbung: Entwicklung von Strategien für die Öffentlichkeitsarbeit und die Anwerbung von TeilnehmerInnen.

Maßnahmen: Entwicklung von Marketingmaterialien und -kampagnen, die sich an mehrfach gefährdete Erwachsene richten. Beeinflusser der Gemeinschaft einbeziehen, um für das Programm zu werben und zur Teilnahme zu ermutigen.

Kontinuierliche Verbesserung: Förderung einer Kultur der kontinuierlichen Verbesserung innerhalb der Organisation.

Maßnahmen: Regelmäßige Feedback-Sitzungen mit den MitarbeiterInnen, um Erkenntnisse für die Programmverbesserung zu gewinnen. Fördern Sie eine lernende Mentalität, die Anpassungsfähigkeit und Innovation ermöglicht.

- **Einige spezifische Vorschläge für AnwenderInnen**

- zum Studieren und Lernen über Food Literacy für lokale Lebensmittel

Im Folgenden finden Sie kurze Leitlinien für AnwenderInnen, wie sie sich ausrüsten können, um erfolgreicher Erklärungen und Daten zu vermitteln und Bildungseinheiten zu gestalten, die mit theoretischen Überlegungen und Lehrinhalten angereichert sind, um eine solide Wissensbasis zu schaffen.

1. Erforschen Sie die Vorteile des Verzehrs lokaler Lebensmittel, wie z. B. erhöhter Nährwert, geringere Umweltbelastung, Unterstützung der lokalen Wirtschaft und soziale Aspekte.

2. Machen Sie sich mit dem Konzept der Lebensmittelkompetenz und seiner Bedeutung für Einzelpersonen und Gemeinschaften vertraut. Dies könnte das Verständnis von Lebensmittelsystemen, die Verringerung von Lebensmittelabfällen und Kochkenntnisse beinhalten.

3. Erkundung von Ressourcen und Materialien, die für das Lernen über lokale Lebensmittel und Lebensmittelkompetenz zur Verfügung stehen, wie Bücher, Websites und Podcasts. Einige Beispiele sind "The 100-Mile Diet: A Year of Local Eating" von Alisa Smith und J.B. MacKinnon oder die Website des Food Literacy Center.

4. Erwägen Sie die Teilnahme an einem Kurs oder Workshop über Lebensmittelkompetenz oder lokale Lebensmittel. Viele Universitäten und kommunale Einrichtungen bieten Kurse zu lebensmittelbezogenen Themen an, z. B. zu nachhaltiger Landwirtschaft und Kochkünsten.

5. Besuchen Sie lokale Lebensmittelveranstaltungen und Bauernmärkte, um mehr über die lokale Lebensmittelproduktion zu erfahren und sich mit der Gemeinschaft auszutauschen.

6. Knüpfen Sie Kontakte zu lokalen Organisationen und Initiativen, die sich für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel einsetzen, z. B. Gemeinschaftsgärten, Lebensmittelbanken oder lokale Lebensmittelgenossenschaften.

7. Arbeiten Sie mit anderen Fachleuten und Gemeindemitgliedern zusammen, um Ressourcen und Informationen über Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu erstellen und auszutauschen.

Es gibt zahlreiche Ressourcen und Möglichkeiten, sich mit dem Thema Ernährungskompetenz und lokale Lebensmittel zu beschäftigen und zu lernen. Indem sie diese Ressourcen nutzen und sich mit ihrer Gemeinschaft vernetzen, können AnwenderInnen ein tieferes Verständnis für die Vorteile lokaler Lebensmittel erlangen und die Fähigkeiten und das Wissen entwickeln, um inhaltsreiche und ansprechende Unterrichtseinheiten zu diesen Themen zu gestalten, die in das vorgeschlagene Lernmodell integriert werden können, um Erwachsenen zu helfen, Einsichten, Wissen und Fähigkeiten zu erlangen und in der Lage zu sein, informierte Entscheidungen über ihre Lebensmittelauswahl zu treffen.

Das FL4LF-Erwachsenenbildungsmodell ist ein gemeinschaftsbasierter, ganzheitlicher und inklusiver Ansatz, der die Vermittlung von Lebensmittelkenntnissen nutzt, um mehrfach gefährdete Erwachsene zu stärken. Durch die Förderung des lokalen Lebensmittelkonsums und die Bewältigung umfassenderer sozioökonomischer Herausforderungen trägt das Modell zur sozialen Eingliederung und zum allgemeinen Wohlbefinden der TeilnehmerInnen bei und bietet einen wertvollen und anpassungsfähigen Rahmen für Erwachsenenbildner und Organisationen, die in diesem Bereich arbeiten.

Dieser ganzheitliche und integrative Bildungsrahmen integriert die Zusammenarbeit in der Gemeinschaft, praktische Lernerfahrungen und einen ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden und zielt darauf ab, Einzelpersonen zu befähigen, gesündere Entscheidungen zu treffen, lokale Gemeinschaften zu unterstützen und ihre allgemeine Lebensqualität zu verbessern.



Arbeitsmethodik



Schritt-für-Schritt-Leitfaden für die Umsetzung

Darstellung der Schritte für jede Organisation



Arbeitsmethodik für gemeinschaftsbasiertes Lernen von Lebensmittelkompetenz

Die effektive Umsetzung des FL4LF-Lernmodells für Erwachsene in unterschiedlichen Kontexten erfordert sorgfältige Planung, Flexibilität, Zusammenarbeit, Berücksichtigung der Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen und ein Eingehen auf die besonderen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen.

Diese Arbeitsmethodik - ein schrittweiser Implementierungsleitfaden, der auf die Bedürfnisse verschiedener Organisationen zugeschnitten ist - bietet einen strukturierten Ansatz für die Entwicklung und Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz. Sie gewährleistet seine Wirksamkeit, Anpassungsfähigkeit und langfristige Wirkung für mehrfach gefährdete Erwachsene in verschiedenen Kontexten.

Programmangebot – sollte flexibel sein, um den unterschiedlichen Zeitplänen und den Bedürfnissen mehrfach gefährdeter Erwachsener gerecht zu werden, und praktische Lernaktivitäten und Gelegenheiten zum gegenseitigen Lernen beinhalten. Das Programm kann in einer Vielzahl von Formaten angeboten werden, darunter Workshops, Online-Kurse, Kochkurse und Bildungsveranstaltungen. Bei der Durchführung sollten auch Mobilitäts-, Kinderbetreuungs- oder andere Hindernisse berücksichtigt werden, denen sich mehrfach gefährdete Erwachsene gegenübersehen können.

Diese Leitlinien bieten einen Fahrplan für AnwenderInnen und Organisationen, die das Lernmodell übernehmen und effektiv umsetzen wollen.

- Darstellung von Schritten für jede Organisation, um sie bei der Umsetzung des Lernmodells anzuleiten

Schritt 1: Planung vor der Umsetzung

Überprüfung der Realität und Bedarfsanalyse

- Durchführung einer kontextbezogenen Bedarfsanalyse in der Zielgemeinde, um Lücken in der Lebensmittelkompetenz, lokale Ressourcen und die Präferenzen der TeilnehmerInnen zu ermitteln
- Versuchen Sie, die Bedürfnisse und Merkmale der Zielgruppen und ihren aktuellen Stand der Lebensmittelkompetenz und der sozialen Eingliederung zu verstehen
- Analyse des aktuellen Stands der für die Zielgruppen verfügbaren Dienstleistungen

Bedürfnisbeurteilung: Führen Sie zunächst eine gründliche Bewertung durch, um die Besonderheiten und Möglichkeiten innerhalb der Gemeinde und der Zielgruppe zu ermitteln und zu verstehen. Dies kann durch Umfragen, Fokusgruppen und Interviews mit relevanten Interessenvertretern wie Fachleuten des

Gesundheitswesens, führenden Persönlichkeiten des Gemeinwesens und AnbieterInnen sozialer Dienste geschehen. Führen Sie eine umfassende Bedarfsanalyse durch, um die besonderen Herausforderungen zu verstehen, mit denen die Zielgruppe konfrontiert ist, wie z. B. sozioökonomische Schwierigkeiten, geringe Lese- und Schreibkenntnisse oder potenzielle Hindernisse für die Teilnahme. Die Bedarfsanalyse könnte sich auf Bereiche wie Kenntnisse und Fähigkeiten im Zusammenhang mit lokalen Lebensmittelsystemen, Zugang zu Lebensmitteln, Koch- und Essensplanungskompetenzen, Ernährungswissen, Lebensmittelhaushalt, Lebensmittelkonservierung, kulturelle Faktoren usw. erstrecken.

Gezieltes Aufsuchen: Identifizierung von Schlüsselmerkmalen innerhalb der Zielgruppen, wie z. B. junge Eltern, Personen aus ländlichen Gebieten oder Personen, die von Arbeitslosigkeit oder geringem Einkommen betroffen sind.

Engagement der Gemeinschaft und Aufbau von Partnerschaften für Nachhaltigkeit

Einbindung von Interessenvertretern: Identifizierung und Einbindung der wichtigsten Interessengruppen, darunter führende Vertreter der Gemeinde, lokale LandwirtInnen, PädagogInnen und potenzielle TeilnehmerInnen.

Zusammenarbeit mit der Gemeinschaft: Aufbau von Partnerschaften mit lokalen Organisationen, Führungskräften und Unternehmen, um den gemeinschaftsbasierten Charakter des Lernmodells zu stärken.

Lokale Partnerschaften: Arbeiten Sie mit lokalen Einrichtungen wie Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Regierungsbehörden zusammen, um die langfristige Nachhaltigkeit des Lernmodells zu gewährleisten.

Gemeinsame Nutzung von Ressourcen: Sondieren Sie Möglichkeiten zur gemeinsamen Nutzung von Ressourcen und zur gegenseitigen Unterstützung mit Partnerorganisationen.

Anpassung von Konzepten zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz an lokale Gegebenheiten

Anpassung des Programms: Auf der Grundlage der Ergebnisse der Bedarfsermittlung wird das FL4LF-Lernmodell an den kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Kontext der Gemeinde angepasst, unter Berücksichtigung des Alphabetisierungsgrads und der Sprachpräferenzen.

Beteiligung der Gemeinschaft: Beziehen Sie die Zielgruppe durch Fokusgruppen, Umfragen oder Gemeindeforen in den Entwicklungsprozess ein, um Beiträge zur Programmgestaltung zu sammeln.

Verstärkung - zusätzliche Maßnahmen oder Prozesse der Verstärkung

Verständnis für die Gemeinschaft

Leitlinien und Umsetzung:

Analyse von sozioökonomischen Daten und Gemeindeprofilen zum besseren Verständnis des Kontextes.

Analyse der Verfügbarkeit von Lebensmitteln vor Ort, kultureller Einflüsse und wirtschaftlicher Faktoren, die sich auf die Wahl der Lebensmittel auswirken.

Durchführung von Umfragen und Interviews in der Gemeinde, um das Wissen über Lebensmittel, Gewohnheiten und Vorlieben zu ermitteln.

Kontaktaufnahme mit führenden Persönlichkeiten, Organisationen und Einwohnern der Gemeinde, um eine Beziehung aufzubauen und spezifische Bedürfnisse zu verstehen.

Gewinnen Sie Einblicke in die demografischen Gegebenheiten, Herausforderungen und bestehenden Praktiken im Zusammenhang mit Lebensmitteln in der Gemeinde.

Einbindung lokaler Stakeholder, um verschiedene Perspektiven zu sammeln (einschließlich Führungspersönlichkeiten der Gemeinde, PädagogInnen und potenzielle TeilnehmerInnen).

Beziehen Sie die Gemeindemitglieder durch Umfragen, Fokusgruppen oder Interviews ein, um ihren Bedarf an Ernährungskompetenz, lokale Ressourcen und Herausforderungen zu ermitteln.

Führen Sie Umfragen und Interviews mit den TeilnehmerInnen der Zielgruppe durch, um ihr aktuelles Wissen über Lebensmittel, ihre Gewohnheiten und ihr Maß an sozialer Integration zu ermitteln.

Recherchieren Sie bestehende Programme, Ressourcen und Dienstleistungen, um Lücken bei der Erfüllung der Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen und Verbesserungsmöglichkeiten zu ermitteln.

Engagement der Interessengruppen

Leitlinien und Umsetzung:

Durchführung von Outreach-Programmen zur Einbeziehung von Gemeindemitgliedern in die Entwicklung und Umsetzung des Lernmodells.

Sondieren Sie Partnerschaften mit Einrichtungen, die für die Bildung der Zielgruppen oder das lokale Umfeld zuständig sind.

Beziehen Sie die wichtigsten Interessengruppen ein, um die Akzeptanz der Gemeinschaft und die Unterstützung der Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Führen Sie Treffen mit Interessenvertretern durch, um die Programmziele vorzustellen, Anregungen einzuholen und Partnerschaften aufzubauen.

Veranstalten Sie Informationsveranstaltungen oder Präsentationen, um das Lernmodell vorzustellen und um Unterstützung zu werben.

Fördern Sie eine kontinuierliche, offene Kommunikation, um die Abstimmung und Unterstützung während des gesamten Programms sicherzustellen und das Unterstützungsnetzwerk zu stärken.

Anpassung des Lernmodells

Leitlinien und Umsetzung: Schneiden Sie das Lernmodell auf die besonderen Bedürfnisse und den Kontext der Gemeinschaft zu.

Berücksichtigen Sie bei der Gestaltung des Lernprogramms kulturelle Vorlieben, Ernährungsgewohnheiten und die Verfügbarkeit lokaler Lebensmittel.

Integrieren Sie lokale Rezepte und traditionelle Kochmethoden in das Lernprogramm.

Verwenden Sie kulturell relevante Beispiele und Fallstudien zur Veranschaulichung von Konzepten zur Lebensmittelkompetenz.

Gehen Sie auf spezielle Ernährungsgewohnheiten oder -einschränkungen ein, die in der Gemeinde vorherrschen.



Ein Vorschlag für die praktische Umsetzung könnte darin bestehen, "Anpassungsworkshops" zu organisieren, in denen AnwenderInnen zusammenarbeiten, um das Lernmodell an die spezifischen Bedürfnisse ihrer Gemeinschaft anzupassen. Dies gewährleistet Flexibilität und kulturelle Relevanz bei der Programmdurchführung.

Schritt 2: Entwicklung eines Lehrplans

Gestaltung des Lehrplans

Anpassungsfähigkeit: Entwickeln Sie einen flexiblen und anpassungsfähigen Lehrplan, der die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lernstile der Zielgruppen berücksichtigt.

Klare Ziele und Messungen: Legen Sie eindeutige Benchmarks und Lernziele fest, um den Fortschritt der TeilnehmerInnen zu verfolgen. Entwickeln Sie klare Leistungsindikatoren (KPIs), die auf die Programmziele abgestimmt sind.

Lernumfang und -inhalt: Entwickeln Sie klares und prägnantes Lehrmaterial, das die Schlüsselkomponenten des Lernmodells umreißt und verwebt. Es sollte Themen wie die Vorteile lokaler Lebensmittel, die Beschaffung lokaler Lebensmittel, die Planung von Mahlzeiten und gesundes Kochen mit lokalen Lebensmitteln, die Budgetierung von Lebensmitteln sowie Techniken zur Lebensmittelsicherheit und -konservierung usw. abdecken.

Arbeitsmethodik: Ermitteln und wählen Sie eine Arbeitsmethodik, die an die spezifischen lokalen Bedürfnisse angepasst werden kann. Integrieren Sie interaktive Aktivitäten, Gruppendiskussionen und praktische Erfahrungen, um das Engagement zu erhöhen.

Inklusion und kulturelle Sensibilität: Sorgen Sie für kulturelle Sensibilität, Einbeziehung und Relevanz für das tägliche Leben der TeilnehmerInnen, gehen Sie auf ihre besonderen Herausforderungen ein und berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Hintergründe der Zielgruppen.

Interaktive Materialien: Stellen Sie anpassbare Vorlagen für Programmmaterialien wie Flyer, Anmeldeformulare und Unterrichtspläne zur Verfügung. Erstellen Sie Multimedia-Materialien, einschließlich Präsentationen, Videos und interaktive Arbeitsblätter, um die Zugänglichkeit und das Engagement zu verbessern und verschiedenen Lernstilen gerecht zu werden.

Stellen Sie sicher, dass die Lernmaterialien bei Bedarf in mehreren Sprachen verfügbar sind.

Praktische Lernerfahrungen

Praktische Aktivitäten: Integrieren Sie praktische Aktivitäten in den Lehrplan, z. B. Kochvorführungen, gemeinschaftliches Gärtnern oder Besuche auf lokalen Lebensmittelmärkten.

Kulinarische Ressourcen: Stellen Sie eine Reihe von anpassungsfähigen Rezepten zusammen, bei denen lokal verfügbare und erschwingliche Zutaten zum Einsatz kommen. Berücksichtigen Sie Kochtechniken, die für verschiedene Fähigkeitsstufen geeignet sind.

Lebensnahe Anwendungen: Verknüpfen Sie Konzepte der Lebensmittelkompetenz mit realen Situationen und betonen Sie die Fähigkeiten, die die TeilnehmerInnen in ihrem täglichen Leben anwenden können.

Integration von Technologie für alle

Virtuelle Lernmöglichkeiten: Erwägen Sie die Integration virtueller Lernkomponenten, um den Vorlieben der TeilnehmerInnen gerecht zu werden und potenzielle Hindernisse wie Transport- oder Terminbeschränkungen zu überwinden.

Zugänglichkeit: Stellen Sie sicher, dass virtuelle Elemente für alle TeilnehmerInnen zugänglich sind, und berücksichtigen Sie dabei die unterschiedlichen technologischen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen.

Ganzheitliche Unterstützung für das Wohlbefinden

Ganzheitliche Ansätze: Integration innovativer ganzheitlicher und integrativer Methoden für das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen.

Berücksichtigung der psychischen Gesundheit: Bereitstellung von Ressourcen und Unterstützung für die psychische Gesundheit in dem Bewusstsein, dass Wohlbefinden über die traditionellen Bildungskomponenten hinausgeht.

Modulierung von Unterrichtsplänen

Gestaltung von Unterrichtsplänen: Entwickeln Sie anpassungsfähige Unterrichtsformate, die ein Gleichgewicht zwischen theoretischem Wissen und praktischen Aktivitäten herstellen.

Bieten Sie flexible Unterrichtsstrukturen: Sorgen Sie für Flexibilität bei der Anpassung an das Engagement und das Lerntempo der TeilnehmerInnen.

Verstärkung - zusätzliche Maßnahmen oder Prozesse der Verstärkung

Anpassung des Lehrplans

Leitlinien und Umsetzung:

Überarbeitung der Lehrplanmaterialien, Unterrichtspläne und Aktivitäten, um sie an die Ernährungskultur und das Bildungsniveau der Gemeinschaft anzupassen.

Passen Sie die Lernmaterialien und Aktivitäten an den kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Kontext der TeilnehmerInnen an.

Beziehen Sie lokale Geschichten, Traditionen und kulinarische Praktiken in die Lernerfahrung ein.

Bereitstellung von Beispielen aus der Praxis oder Fallstudien, die eine erfolgreiche Umsetzung in verschiedenen Kontexten zeigen.

Arbeiten Sie mit Mitgliedern der Gemeinschaft zusammen, um gemeinsam relevante Inhalte zu erstellen.

Leitlinien und Umsetzung:

Überarbeitung der Lehrplanmaterialien, Unterrichtspläne und Aktivitäten, um sie an die Ernährungskultur und das Bildungsniveau der Gemeinschaft anzupassen.

Passen Sie die Lernmaterialien und Aktivitäten an den kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Kontext der TeilnehmerInnen an.

Beziehen Sie lokale Geschichten, Traditionen und kulinarische Praktiken in die Lernerfahrung ein.

Bereitstellung von Beispielen aus der Praxis oder Fallstudien, die eine erfolgreiche Umsetzung in verschiedenen Kontexten zeigen.

Arbeiten Sie mit Mitgliedern der Gemeinschaft zusammen, um gemeinsam relevante Inhalte zu erstellen.

Identifizierung und Auswahl der Arbeitsmethodik

Leitlinien und Umsetzung:

Wählen Sie wirksame Methoden für die Umsetzung des Lehrplans.

Recherchieren Sie und wählen Sie Lehrmethoden aus, die sich bei mehrfach gefährdeten Erwachsenen als wirksam erwiesen haben, und berücksichtigen Sie dabei Faktoren wie Erfahrungslernen, Unterstützung durch Gleichaltrige und MentorInnen.

Konsultieren Sie Experten aus den Bereichen Erwachsenenbildung, Sozialarbeit und Lebensmittelkompetenz, um Erkenntnisse und Empfehlungen zu sammeln.

Entwicklung anpassungsfähiger Unterrichtspläne, die auf die gewählte Methodik abgestimmt sind und interaktive und ansprechende Aktivitäten beinhalten, die den TeilnehmerInnen greifbare Fähigkeiten und Erfahrungen vermitteln.

Förderung von interaktivem und erfahrungsorientiertem Lernen

Leitlinien und Umsetzung:

Schaffung ansprechender und partizipativer Lernerfahrungen, die über die traditionellen Unterrichtsmethoden hinausgehen.

Stellen Sie sicher, dass theoretisches Wissen durch praktische Lernaktivitäten angewendet wird.

Dazu gehören praktische Kochkurse, Ausflüge zu lokalen Lebensmittelmärkten und interaktive Gruppendiskussionen.

Integrieren Sie reale Anwendungen von Konzepten der Lebensmittelkompetenz in das tägliche Leben der TeilnehmerInnen.

Integrieren Sie Multimedia-Elemente wie Videos, Podcasts und interaktive Präsentationen, um verschiedenen Lernstilen und Wissenserwerb gerecht zu werden.

Flexible Lernmodalitäten anbieten

Leitlinien und Umsetzung:

Interaktive und fesselnde Lernerfahrungen zu ermöglichen, die den unterschiedlichen Lernstilen gerecht werden.

Erkennen und berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Lernpräferenzen und Zugangsschwierigkeiten der TeilnehmerInnen.

Bieten Sie eine Mischung aus persönlichen und virtuellen Lernoptionen an, um den verschiedenen Präferenzen gerecht zu werden.

Berücksichtigen Sie bei der Planung virtueller Komponenten die Verfügbarkeit von Technologie und Internetzugang in der Gemeinde.

Stellen Sie sicher, dass die digitalen Werkzeuge für alle TeilnehmerInnen zugänglich und benutzerfreundlich sind.

Anpassung an unterschiedliche Lese- und Schreibfähigkeiten

Leitlinien und Umsetzung:

Erkennen und berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Lese- und Schreibfähigkeiten der TeilnehmerInnen.

Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel, Infografiken und praktische Aktivitäten, um Informationen zu vermitteln.

Stellen Sie zusätzliches Material in zugänglichen Formaten bereit, z. B. Audioaufnahmen oder leicht lesbare Broschüren.

Angebot von Schulungen zu praktischen Lebenskompetenzen und Unterstützung des Wohlbefindens

Leitlinien und Umsetzung:

Einbindung von Schulungen zu Lebenskompetenzen in den Lehrplan, um die allgemeinen Herausforderungen zu bewältigen, mit denen mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sind, z. B. Schulungen zu Budgetierung, Zeitmanagement und Stressabbau.

Integrieren Sie Achtsamkeits- und Wohlfühlpraktiken, Stressabbautechniken oder Wellness-Workshops neben den traditionellen Bildungsinhalten, um die geistige und emotionale Gesundheit zu fördern.

Bieten Sie Veranstaltungen zu den emotionalen Aspekten des Essens und der Beziehung zwischen Essen und psychischer Gesundheit an.

Zusammenarbeit mit Fachleuten für psychische Gesundheit oder BeraterInnen, um das psychologische und emotionale Wohlbefinden zu fördern.

Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten, um Ernährungsberatung oder Fitnesskomponenten einzubauen.

Bereitstellung von Ressourcen zur Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz.

Arbeiten Sie mit lokalen Dienstleistern zusammen, um Workshops zur Berufsvorbereitung und Karriereentwicklung anzubieten.

Stellen Sie sicher, dass die Schulung von Lebenskompetenzen die Komponenten des Programms zur Förderung der Lebensmittelkompetenz ergänzt und verstärkt.

Kontinuierliche Feedback-Mechanismen einbeziehen

Leitlinien und Umsetzung:

Einrichtung von Instrumenten für kontinuierliches Feedback und Reflexion, um den Lehrplan im Laufe der Zeit zu verbessern.

Schaffung eines soliden Überwachungs- und Bewertungsrahmens zur Beurteilung der Wirksamkeit des Programms.

Schritt 3: Programmdurchführung

Vorbereiten der Lernumgebung

Einrichtung der Räumlichkeiten: Sorgen Sie für geeignete Räumlichkeiten für theoretische und praktische Sitzungen und stellen Sie den Zugang zu Kochgelegenheiten und der notwendigen Ausrüstung sicher.

Integration von Technologie: Gegebenenfalls Einrichtung und Erprobung der Technologie für die virtuellen Lernkomponenten, um die Zugänglichkeit für alle TeilnehmerInnen zu gewährleisten.

Rekrutierung und Orientierung der TeilnehmerInnen

Rekrutierungsstrategie: Entwickeln Sie einen Rekrutierungsplan, der sich an mehrfach gefährdete Erwachsene richtet, und nutzen Sie Gemeindezentren, lokale Medien und Partnerschaften für die Öffentlichkeitsarbeit.

Orientierungssitzung: Führen Sie eine Orientierungssitzung durch, um den TeilnehmerInnen das Programm vorzustellen, die Erwartungen zu klären und ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen.

Maßgeschneiderte Kommunikationsstrategien

Klare Kommunikation: Kommunizieren Sie die Einzelheiten des Programms und die Erwartungen klar und verwenden Sie eine Sprache und Kanäle, die bei der Zielgruppe Anklang finden.

Multimediale Ansätze: Nutzen Sie eine Vielzahl von Kommunikationsmethoden, einschließlich Multimedia, um den verschiedenen Bildungsniveaus und Vorlieben gerecht zu werden.

Programmdurchführung

Kursdurchführung: Beginnen Sie mit der Durchführung des Programms, indem Sie den anpassbaren Unterrichtsplänen folgen und interaktive und erfahrungsbasierte Lernaktivitäten einbeziehen.

Lebenskompetenzen einbeziehen: Integrieren Sie Lebenskompetenzen in den Lehrplan, z. B. Budgetierung, Zeitmanagement und Stressabbau.

Kulinarische Einheiten: Führen Sie praktische Kochkurse durch, bei denen lokale und saisonale Zutaten, Kochtechniken und die Planung von Mahlzeiten im Mittelpunkt stehen.

Aufbau einer unterstützenden Lerngemeinschaft

Peer-Unterstützung: Förderung des Gemeinschaftsgefühls unter den TeilnehmerInnen durch Peer-Support-Netzwerke, Gruppenaktivitäten und gemeinsame Erfahrungen.

Positive Verstärkung: Setzen Sie Strategien zur positiven Verstärkung ein, um Vertrauen und Motivation in der Zielgruppe aufzubauen.

Unterstützung und Wohlbefinden des Personals

Vorrang für das Wohlbefinden und die Unterstützung der MitarbeiterInnen, um ein positives und effektives Arbeitsumfeld zu erhalten.

Maßnahmen: Bereitstellung von Ressourcen für die MitarbeiterInnen zur Bewältigung potenzieller emotionaler Herausforderungen, die sich aus der Arbeit mit gefährdeten Bevölkerungsgruppen ergeben.

Einrichtung von Mechanismen für regelmäßige Rückmeldungen und Unterstützungsnetzwerke unter den MitarbeiterInnen.

Verstärkung - zusätzliche Maßnahmen oder Prozesse der Verstärkung

Ein unterstützendes Lernumfeld schaffen

Leitlinien und Umsetzung:

ein unterstützendes und nicht wertendes Lernumfeld zu schaffen, das die ganzheitlichen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen berücksichtigt.

Förderung eines Gemeinschaftsgefühls und gegenseitiger Unterstützung unter den TeilnehmerInnen.

Ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem sich die TeilnehmerInnen wohl fühlen, wenn sie Fragen stellen und um Klärung bitten.

Schaffen Sie Möglichkeiten zur sozialen Interaktion und zum Aufbau von Beziehungen innerhalb der Lernumgebung.

Fördern Sie die Zusammenarbeit durch Gruppenprojekte, Kochclubs oder Gemeinschaftsveranstaltungen.

Erleichtern Sie Peer-to-Peer-Lernen und den Wissensaustausch unter den TeilnehmerInnen.

Richten Sie ein Peer-Mentoring-System ein, bei dem erfahrenere TeilnehmerInnen diejenigen unterstützen, die neu im Programm sind.

Erleichterung der sektorübergreifenden Zusammenarbeit (Partnerschaften mit Unternehmen/Einrichtungen)

Leitlinien und Durchführungsbestimmungen:

Aufbau von Partnerschaften mit lokalen Unternehmen, Gemeindeorganisationen und Bildungseinrichtungen, um die Reichweite und Wirkung des Programms zu erhöhen.

Arbeiten Sie mit örtlichen LandwirtInnen und Märkten zusammen, um Ausflüge zu unternehmen und frische Zutaten zu beschaffen.

Beziehen Sie lokale Köche oder Ernährungswissenschaftler in Kochvorführungen oder Workshops ein.

Partnerschaften mit Bildungseinrichtungen, um Zertifizierungen oder Anerkennungen für Programm-TeilnehmerInnen anzubieten.

Sorgen Sie für eine offene und kontinuierliche Kommunikation mit Partnerorganisationen, um das gesamte Unterstützungsnetzwerk zu stärken.

Unterstützung für Fachleute aus der Praxis

Leitlinien und Umsetzung:

Bereitstellung von Weiterbildungsmöglichkeiten für PädagogInnen, um ihre kulturellen Kompetenzen und pädagogischen Fähigkeiten zu verbessern.

Förderung eines partizipativen und integrativen Unterrichtsstils, der die Erfahrungen und Perspektiven der TeilnehmerInnen wertschätzt.

Förderung der kontinuierlichen Reflexion und Verbesserung durch regelmäßige Feedbackschleifen und Selbsteinschätzung.

Schritt 4: Abschluss und Nachbearbeitung des Programms

Kontinuierliche Bewertung und Feedback

Bewertungsinstrumente: Entwickeln Sie Bewertungen vor und nach dem Programm, um Veränderungen im Wissen, Verhalten und in den Einstellungen der TeilnehmerInnen zu messen.

Laufende Bewertung und Feedbackschleifen: Führen Sie regelmäßige Feedback-Sitzungen mit den TeilnehmerInnen durch, um Erkenntnisse über die Wirksamkeit des Programms und verbesserungswürdige Bereiche zu gewinnen.

Überwachung und Bewertung der Fortschritte

Follow-up-Mechanismus: Einführung kontinuierlicher Bewertungsinstrumente, um die Fortschritte der TeilnehmerInnen zu verfolgen und Bereiche mit Erfolg und Anpassungsbedarf zu ermitteln.

Kontinuierliche Anpassung: Kontinuierliche Anpassung des Lehrplans auf der Grundlage des Feedbacks der TeilnehmerInnen, der sich abzeichnenden Bedürfnisse der Gemeinschaft und des sich entwickelnden Kontexts.

Evaluierung und Anerkennung

Abschlussitzung: Schließen Sie das Programm mit einer Abschlussitzung ab, in der Sie über das Erreichte nachdenken, es feiern und sich darüber austauschen.

Anerkennung und Zertifizierung: Bieten Sie Zertifikate oder andere Formen der Anerkennung für TeilnehmerInnen an, die das Programm erfolgreich abgeschlossen haben.

Verstärkung - zusätzliche Maßnahmen oder Prozesse der Verstärkung

Kontinuierliche Feedback-Mechanismen einbeziehen - Überwachung und Anpassung

Leitlinien und Umsetzung:

Schaffung eines dynamischen und reaktionsfähigen Bildungsumfelds durch kontinuierliche Bewertung.

Entwicklung von Bewertungsmethoden, die Veränderungen im Wissen, im Verhalten und in den Einstellungen messen.

Implementierung eines Überwachungs- und Bewertungsrahmens, um die Auswirkungen des Lernmodells zu bewerten.

Führen Sie Bewertungen vor und nach dem Programm durch, um Veränderungen im Wissen, im Verhalten und in den Einstellungen zu messen.

Führen Sie regelmäßige Kontroll- und Feedbacksitzungen mit den TeilnehmerInnen durch, um Erkenntnisse über die Wirksamkeit des Programms zu gewinnen.

Durchführung regelmäßiger Datenerhebungen und -analysen, um Anpassungen in Echtzeit und kontinuierliche Verbesserungen zu ermöglichen.

Anpassung des Lehrplans auf der Grundlage des Feedbacks der TeilnehmerInnen und der sich abzeichnenden Bedürfnisse der Gemeinschaft.

Nutzung der Evaluierungsergebnisse zur Verfeinerung und Verbesserung des Lernmodells für künftige Implementierungen.

Ermutigung der AnwenderInnen, ihre Lehrmethoden zu reflektieren und entsprechend anzupassen.

Schritt 5: Maßnahmen zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit des Programms

Dokumentation und Berichterstattung

Datenerfassung: Systematische Datenerfassung während des gesamten Programms, um die Bewertung und künftige Iterationen zu unterstützen.

Erstellung eines Berichts: Erstellung eines umfassenden Berichts, in dem die Programmergebnisse, Erfahrungsberichte der TeilnehmerInnen und Empfehlungen für künftige Implementierungen dargestellt werden.

Maßnahmen: Entwickeln Sie ein System zur Dokumentation von Programmaktivitäten und -ergebnissen. Implementieren Sie ein Datenverwaltungssystem, um den Fortschritt der TeilnehmerInnen, das Feedback und die Meilensteine des Programms zu verfolgen.

Erstellung regelmäßiger Berichte für die Organisationsleitung, Geldgeber und externe Stakeholder.

Kontinuierliches Lernen und Verbesserung

Berufliche Weiterbildung: Investieren Sie in die ständige Weiterbildung von Lehrkräften und ModeratorInnen, um über bewährte Verfahren informiert zu bleiben und ihre Arbeit kontinuierlich zu verbessern.

Anpassungsfähigkeit: Fördern Sie eine Kultur der Anpassungsfähigkeit, indem Sie aus den Erfahrungen jeder Iteration lernen und die notwendigen Anpassungen für eine kontinuierliche Verbesserung vornehmen.

Planung der Nachhaltigkeit

Maßnahmen zur Nachhaltigkeit: Entwickeln Sie einen Nachhaltigkeitsplan, der Strategien für die laufende Finanzierung, die Unterstützung durch die Gemeinschaft und die Fortführung des Programms umfasst, einschließlich der Weiterentwicklung auf der Grundlage von Rückmeldungen.

Follow-up-Strategien: Implementierung von Follow-up-Systemen, wie z. B. Alumni-Netzwerke oder fortlaufende Engagement-Möglichkeiten, um kontinuierliches Lernen und Verbindungen zur Gemeinschaft zu unterstützen.

Wissenstransfer: Dokumentieren Sie gelernte Lektionen und bewährte Verfahren für den Wissenstransfer an andere AnwenderInnen und Organisationen.

Engagement für Interessengruppen und Interessenvertretung

Politische Empfehlungen: Dialog mit politischen Entscheidungsträgern, Austausch von Erkenntnissen über die Auswirkungen des Lernmodells auf mehrfach gefährdete Erwachsene und Abgabe von Empfehlungen für umfassendere politische Veränderungen.

Initiativen von Interessensvertretungen: Setzen sich für unterstützende politische Maßnahmen ein, um die Wirkung und Nachhaltigkeit des Lernprogramms zu verbessern.

Verstärkung - zusätzliche Maßnahmen oder Prozesse der Verstärkung

Empfehlungen für die Praxis

Leitlinien und Umsetzung:

eine Anleitung für AnwenderInnen zur effektiven Umsetzung des Lernmodells anzubieten.

Zusammenstellung einer Reihe von Best Practices und praktischen Tipps für PädagogInnen und ModeratorInnen, die mit diesen Zielgruppen arbeiten.

Führen Sie Schulungen oder Workshops durch, um AnwenderInnen mit dem Lernmodell und seinen Empfehlungen vertraut zu machen.

Schaffung einer Feedback-Schleife zur kontinuierlichen Verbesserung auf der Grundlage der Erfahrungen der AnwenderInnen.

Empfehlungen für die Wiederholung der Erfahrung

Leitlinien und Umsetzung:

Ermöglichung der Nachahmung des Lernmodells in anderen Regionen oder Ländern.

Erleichterung des Wissensaustauschs in Sitzungen oder Workshops, in denen AnwenderInnen ihre Erfahrungen mit der Umsetzung des Modells teilen können.

Schaffung einer Plattform oder eines Netzwerks für die fortlaufende Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen AnwenderInnen.

Vorschlägen von Maßnahmen zur Nachhaltigkeit

Leitlinien und Umsetzung:

Aufbau eines Netzwerks von unterstützenden Einrichtungen, um die Reichweite und Wirkung des Programms zu erhöhen.

Sondieren Sie Möglichkeiten zur Integration des Lernmodells in bestehende Bildungs- oder Gemeindeprogramme.

Aufbau von Partnerschaften mit lokalen Unternehmen oder Sponsoren, um kontinuierliche Unterstützung zu leisten.

Abgabe von politischen Empfehlungen

Leitlinien und Umsetzung:

Durchführung von politischer Forschung, um Lücken in der Unterstützung für mehrfach gefährdete Erwachsene zu ermitteln.

Präsentation von Ergebnissen und Empfehlungen für politische Entscheidungsträger auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene.

Zusammenarbeit mit politischen Entscheidungsträgern und Interessengruppen, um Empfehlungen für eine integrative Politik zu entwickeln.

Entwicklung einer Strategie für die Zusammenarbeit mit lokalen politischen Entscheidungsträgern, um die Ergebnisse des Programms und mögliche politische Auswirkungen zu präsentieren.

Ermutigung der TeilnehmerInnen und Gemeindemitglieder, ihre Erfahrungen mit den zuständigen Behörden zu teilen.

Bereitstellung von evidenzbasierten Empfehlungen für politische Veränderungen, die die Lebensmittelkompetenz, die soziale Eingliederung und das Wohlergehen von mehrfach gefährdeten Erwachsenen unterstützen.

Zusammenarbeit mit Interessenvertretern, einschließlich politischen Entscheidungsträgern, um für die Wirkung und Bedeutung des Programms zu werben.

Kontaktaufnahme mit lokalen politischen Entscheidungsträgern und Regierungsbehörden, um das Bewusstsein für die Auswirkungen des Lernmodells zu schärfen.

Aktive Teilnahme an relevanten Kampagnen und Initiativen auf lokaler und nationaler Ebene.



Ein Vorschlag für die praktische Umsetzung könnte darin bestehen, "politische Rundtischgespräche" zu organisieren, an denen PädagogInnen, politische Entscheidungsträger und führende Vertreter der Gemeinschaft teilnehmen, um politische Lücken zu ermitteln und Empfehlungen auszusprechen. Auf diese Weise soll Einfluss auf die lokale Politik genommen werden, die die Lebensmittelkompetenz und das Wohlbefinden von mehrfach gefährdeten Erwachsenen fördert.

Diese Arbeitsmethodik legt den Schwerpunkt auf einen gemeinschaftszentrierten Ansatz, der sicherstellt, dass das gemeinschaftsbasierte Lernmodell für Lebensmittelkompetenz auf die einzigartigen Merkmale, Bedürfnisse und Stärken der lokalen Gemeinschaft zugeschnitten ist. Die Methodik fördert die aktive Beteiligung, die Nachhaltigkeit und ein ganzheitliches Verständnis von Lebensmittelkompetenz.

Der letzte Schritt besteht darin, die Wirksamkeit des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz zu bewerten. Die Bewertung kann durch Umfragen, Fokusgruppen und Interviews mit Programm-TeilnehmerInnen und Interessengruppen erfolgen. Die Evaluierung könnte die Auswirkungen des Programms auf die Lebensmittelkompetenz, das Wissen und die Fähigkeiten in Bezug auf lokale Lebensmittelsysteme, gesunde Essgewohnheiten, Ernährungssicherheit und allgemeine Gesundheitsergebnisse und Wohlbefinden bewerten.

Denken Sie daran, dass die Umsetzungsrichtlinien ein dynamisches Dokument sein sollten, das auf der Grundlage von Rückmeldungen, sich entwickelnden Bedürfnissen der Gemeinschaft und den Ergebnissen jeder Umsetzung aktualisiert wird. Er soll als praktische und anpassungsfähige Ressource für PädagogInnen, AnwenderInnen und Organisationen, die das gemeinschaftsbasierte Modell zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für mehrfach gefährdete Erwachsene umsetzen wollen.

- **Praktische Tipps für AnwenderInnen**

- Schaffung eines ansprechenden und förderlichen Lernumfelds

↳ **Sozioökonomische Herausforderungen anerkennen und angehen**

Tipp: Seien Sie sensibel für die sozioökonomischen Herausforderungen, mit denen mehrfach gefährdete erwachsene TeilnehmerInnen konfrontiert sind. Bieten Sie praktische Lösungen und Ressourcen zur Überwindung von Hindernissen an, wie z. B. Informationen über erschwingliche lokale Lebensmitteloptionen.

↳ **Erstellen Sie einen flexiblen Lernplan**

Tipp: Machen Sie sich bewusst, dass erwachsene TeilnehmerInnen mit Mehrfachgefährdung unterschiedliche Zeitpläne und Verpflichtungen haben können. Entwerfen Sie einen flexiblen Lernplan, der unterschiedliche Zeitvorgaben berücksichtigt und es mehr Personen ermöglicht, aktiv teilzunehmen.

↳ **Inhalte auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen zuschneiden**

Tipp: Verstehen Sie die besonderen Herausforderungen, mit denen mehrfach gefährdete erwachsene TeilnehmerInnen konfrontiert sind, und passen Sie den Inhalt des Lernmodells an ihre besonderen Bedürfnisse an. Berücksichtigen Sie Faktoren wie den sozioökonomischen Hintergrund, kulturelle Vielfalt und individuelle Lernstile.

↳ **Zugängliche Räume für das Lernen schaffen**

Tipp: Schaffen Sie integrative und zugängliche Räume für das Lernen in der Gemeinde. Suchen Sie nach geeigneten Orten in der Gemeinde, wie z. B. Gemeindezentren, Schulen oder lokale Versammlungsorte. Sorgen Sie für die Verfügbarkeit der notwendigen Ressourcen und Infrastruktur für praktische Aktivitäten, Kochvorführungen und Gruppendiskussionen.

↳ **Integrate storytelling and real-life examples**

Tipp: Erzählen Sie Geschichten und Beispiele aus dem wirklichen Leben, mit denen die TeilnehmerInnen etwas anfangen können. Dadurch wird die Lernerfahrung persönlicher und die Inhalte sind besser nachvollziehbar, was die praktische Anwendung des erworbenen Wissens fördert. Erlauben Sie den TeilnehmerInnen, Erfolgsgeschichten, Herausforderungen und Verbesserungsvorschläge mitzuteilen.

↳ **Schaffung eines positiven und integrativen Umfelds**

Tipp: Schaffen Sie eine einladende und nicht wertende Atmosphäre. Fördern Sie ein Gemeinschaftsgefühl, in dem sich die TeilnehmerInnen wohl fühlen, ihre Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Fördern Sie einen partizipativen und integrativen Unterrichtsstil, der die Erfahrungen und Perspektiven der TeilnehmerInnen wertschätzt.

↳ **Erleichterung einer offenen Kommunikation**

Tipp: Schaffen Sie klare Kommunikationskanäle. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken, Fragen und Bedenken zu äußern. Sprechen Sie regelmäßig mit den einzelnen TeilnehmerInnen, um auf spezielle Bedürfnisse oder Herausforderungen einzugehen.

↳ **Förderung von Autonomie und Entscheidungsfindung**

Tipp: Befähigen Sie die TeilnehmerInnen, indem Sie sie in die Entscheidungsprozesse einbeziehen. Erlauben Sie ihnen, Ideen, Präferenzen und Feedback einzubringen, um das Gefühl der Eigenverantwortung für den Lernprozess zu fördern.

↳ **Aufbau von Partnerschaften mit lokalen Ressourcen**

Tipp: Bilden Sie Partnerschaften mit lokalen Organisationen, Unternehmen und kommunalen Ressourcen, die mehrfach gefährdeten erwachsenen TeilnehmerInnen zusätzliche Unterstützung bieten können. Dazu kann der Zugang zu erschwinglichen Lebensmitteln, Berufsausbildungen oder psychosozialen Diensten gehören.

↳ **Bereitstellung praktischer, praxisnaher Erfahrungen**

Tipp: Binden Sie die TeilnehmerInnen mit praktischen Aktivitäten ein, z. B. mit Kochkursen, Gartenarbeit oder Ausflügen zu lokalen Märkten. Praktische Erfahrungen verbessern das Lernen und machen die Inhalte besser auf das tägliche Leben anwendbar.

↳ **Kulturell relevante Beispiele verwenden**

Tipp: Binden Sie Beispiele und Aktivitäten ein, die dem kulturellen Hintergrund der mehrfach gefährdeten erwachsenen TeilnehmerInnen entsprechen. Bieten Sie Beispiele aus dem wirklichen Leben oder

Fallstudien an, die eine erfolgreiche Umsetzung in unterschiedlichen Kontexten zeigen. Dies fördert das Gefühl der Inklusion und Relevanz im Lernprozess.

↳ **Kulturelle Vielfalt und Inklusion zelebrieren**

Tipp: Binden Sie verschiedene Küchen in das Programm ein, um die multikulturelle Zusammensetzung der Gemeinde widerzuspiegeln und ein integratives Umfeld zu schaffen, das unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten und kulturelle Praktiken respektiert und schätzt. Begrüßen und feiern Sie die verschiedenen Esskulturen innerhalb der Gemeinschaft und organisieren Sie kulturelle Austauschveranstaltungen, bei denen die TeilnehmerInnen traditionelle Rezepte und Kochtechniken austauschen können.

↳ **Technologie achtsam einsetzen**

Tipp: Erkennen Sie die unterschiedlichen Niveaus der Technologiekompetenz. Achten Sie beim Einsatz von Technologie darauf, dass diese benutzerfreundlich und zugänglich ist. Bieten Sie bei Bedarf Unterstützung und Schulungen an, damit die TeilnehmerInnen mit den Online-Ressourcen umgehen können.

↳ **Befähigung der TeilnehmerInnen zur Zusammenarbeit**

Tipp: Fördern Sie das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Unterstützung der TeilnehmerInnen. Ermutigen Sie sie, sich über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge auszutauschen, um ein Gefühl der Kameradschaft und gegenseitigen Unterstützung zu fördern. Fördern Sie Gruppenaktivitäten, Diskussionen und gemeinsames Kochen, um die sozialen Beziehungen zu stärken.

↳ **Förderung von Peer-Support-Netzwerken**

Tipp: Richten Sie Mentoren- oder Peer-Unterstützungssysteme ein, um kontinuierliche Ermutigung zu bieten. Fördern Sie die Bildung von Peer-Support-Netzwerken innerhalb der Gruppe und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, Rezepte, Kochtipps und Erfahrungen untereinander auszutauschen.

↳ **Feiern Sie Erfolge und Fortschritte**

Tipp: Erkennen Sie sowohl kleine als auch große Erfolge an und feiern Sie sie. Erkennen Sie die Bemühungen und Fortschritte der TeilnehmerInnen an, um ein positives Lernumfeld zu schaffen und die Motivation zu steigern. Honorieren Sie kleine Erfolge und geben Sie ihnen Gelegenheit, ihre Erfahrungen und Herausforderungen mitzuteilen.

↳ **Klare Wege für weitere Bildung oder Möglichkeiten bieten**

Tipp: Bieten Sie Ressourcen und Anleitungen zur Erhaltung der Lebensmittelkompetenz über die Programmdauer hinaus an. Zeigen Sie den TeilnehmerInnen mögliche Wege auf, wie sie ihre Ausbildung fortsetzen oder nach dem Programm weitere Möglichkeiten wahrnehmen können. Erkunden Sie Möglichkeiten, wie sie eine Führungsrolle bei der Förderung der Lebensmittelkompetenz in der Gemeinde übernehmen können. Dies kann auch bedeuten, dass sie mit Weiterbildungsangeboten, Beschäftigungsmöglichkeiten oder Gemeinschaftsinitiativen in Verbindung gebracht werden.

Durch die Berücksichtigung dieser praktischen Tipps können PädagogInnen und ModeratorInnen eine ansprechende und unterstützende Lernumgebung schaffen, die auf die spezifischen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten erwachsenen TeilnehmerInnen eingeht und so eine aktive Teilnahme und positive Ergebnisse fördert.

Im Folgenden werden einige praktische Beispiele und Aktivitäten für die Einbindung von Zielgruppen TeilnehmerInnen vorgestellt, die AnwenderInnen dazu anregen können, sie in ihre Arbeit einzubeziehen.

Praktische Beispiele und Aktivitäten zur Förderung der Lebensmittelkompetenz im Kontext: Wiederaufnahme der Zusammenarbeit mit landwirtschaftlichen ErzeugerInnen, Unterstützung lokaler AnbieterInnen und Reduzierung von Lebensmittelabfällen;

Bauernmarkt-Führungen

Zielsetzung: Förderung des Bewusstseins für lokal erzeugte und saisonale Produkte.

Aktivität: Vereinbaren Sie Besuche auf lokalen Bauernmärkten. Diskutieren Sie die Vorteile der Unterstützung lokaler LandwirtInnen, die Umweltauswirkungen lokaler Lebensmittel und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, neue, lokal angebaute Produkte zu entdecken und zu probieren.

Vom Bauernhof auf den Tisch

Zielsetzung: Die TeilnehmerInnen sollen wieder mit dem Ursprung ihrer Lebensmittel vertraut gemacht werden.

Aktivität: Organisieren Sie Besuche auf lokalen Bauernhöfen, wo die TeilnehmerInnen den Prozess der Lebensmittelproduktion miterleben können. Führen Sie Gespräche mit LandwirtInnen, um die Herausforderungen und Vorteile der lokalen Landwirtschaft zu verstehen. Verknüpfen Sie diese Erfahrung mit der Bedeutung der Unterstützung lokaler ErzeugerInnen.

Treffen mit dem LandwirtInnen

Zielsetzung: Herstellung einer direkten Verbindung zwischen Verbrauchern und lokalen LandwirtInnen.

Aktivität: Organisieren Sie Veranstaltungen, bei denen örtliche LandwirtInnen die Gemeinde besuchen, um ihre Erfahrungen zu teilen, über nachhaltige Anbaumethoden zu diskutieren und ihre Produkte vorzustellen. Diese persönliche Verbindung fördert das Gefühl der Wertschätzung für die Menschen, die die Lebensmittel anbauen.

Teilnahme am Programm von örtlichen LandwirtInnen

Zielsetzung: Pflege der Beziehungen zu den örtlichen LandwirtInnen.

Aktivität: Erleichterung der Einschreibung von TeilnehmerInnen in ein lokales CSA-Programm. Erläutern Sie das Konzept der CSA, bei dem die Mitglieder der Gemeinschaft regelmäßig frische Produkte direkt von lokalen Bauernhöfen erhalten. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Erfahrungen und Rezepte mit der Gruppe zu teilen.

Herausforderung "Bauernmarkt"

Zielsetzung: Die TeilnehmerInnen dazu ermutigen, lokale AnbieterInnen zu unterstützen und ihre Lebensmittelauswahl zu diversifizieren.

Aktivität: Organisieren Sie eine Herausforderung, bei der die TeilnehmerInnen einen lokalen Bauernmarkt erkunden. Geben Sie ihnen ein Budget vor und ermutigen Sie sie, verschiedene frische, lokal bezogene Zutaten zu kaufen. Diskutieren Sie die ernährungsphysiologischen Vorteile und die wirtschaftlichen Auswirkungen der Unterstützung lokaler AnbieterInnen.

Initiativen für Gemeinschaftsgärten

Zielsetzung: Die TeilnehmerInnen sollen für den Anbau ihrer eigenen Lebensmittel begeistert werden.

Aktivität: Anlegen von Gemeinschaftsgärten, in denen sich die TeilnehmerInnen aktiv am Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern beteiligen können. Diese praktische Erfahrung fördert nicht nur lokale Lebensmittel, sondern stärkt auch die Verbindung zwischen Lebensmittelproduktion und -konsum.

Lebensmittel-Journalismus



Zielsetzung: Förderung der Achtsamkeit im Umgang mit Essgewohnheiten.

Aktivität: Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, eine Woche lang ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem sie Mahlzeiten, Snacks und Gefühle im Zusammenhang mit dem Essen festhalten. Diskutieren Sie die erkannten Muster und erkunden Sie Möglichkeiten, gesündere Entscheidungen zu treffen.

Herausforderung Abfallprüfung

Zielsetzung: Stärkung des Bewusstseins für die individuellen Gewohnheiten bei der Lebensmittelverschwendung.

Aktivität: Bitten Sie die TeilnehmerInnen, ihre Lebensmittelabfälle eine Woche lang zu erfassen. Diskutieren Sie die Ergebnisse und entwickeln Sie gemeinsam Strategien, um die Verschwendung zu minimieren. Geben Sie Tipps zur richtigen Lagerung, Portionskontrolle und kreativen Verwendung von Resten.

Nährwertkennzeichnung Schnitzeljagd

Zielsetzung: Die TeilnehmerInnen sollen mit dem Lesen und Verstehen von Nährwertkennzeichnungen vertraut gemacht werden.

Aktivität: Erstellen Sie eine Schnitzeljagd, bei der die TeilnehmerInnen nach bestimmten Nährwertangaben auf Lebensmitteletiketten suchen. Diskutieren Sie die Bedeutung von Schlüsselementen wie Portionsgröße, Kalorien- und Nährstoffgehalt.

Workshops zur Speiseplanung

Zielsetzung: Die TeilnehmerInnen sollen lernen, wie sie ausgewogene und kostengünstige Mahlzeiten planen können.

Aktivität: Durchführung von Workshops, in denen die TeilnehmerInnen lernen, wöchentliche Essenspläne zu erstellen. Betonen Sie, wie wichtig es ist, eine Vielzahl von Lebensmittelgruppen einzubeziehen, die Ernährungsbedürfnisse zu berücksichtigen und die Lebensmittelverschwendung zu minimieren.

Lebensmitteleinkaufstouren

Zielsetzung: Verbesserung des Verständnisses von Lebensmitteletiketten, Budgetierung und Auswahl gesunder Zutaten.

Aktivität: Organisieren Sie Gruppenausflüge zu örtlichen Lebensmittelgeschäften oder Märkten. Leiten Sie die TeilnehmerInnen an, Nährwertkennzeichnungen zu lesen, Preise zu vergleichen und eine fundierte Auswahl zu treffen, die ihrem Budget und ihren Ernährungsbedürfnissen entspricht.

Kochkurse

Zielsetzung: Entwicklung praktischer Kochfähigkeiten und Kenntnisse über die Zubereitung gesunder Mahlzeiten.

Aktivität: Durchführung praktischer Kochkurse, in denen die TeilnehmerInnen lernen, einfache, nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Techniken wie Schneiden, Sautieren und der Verwendung von Kräutern und Gewürzen.

Kulinarische Vorführungen

Zielsetzung: Vorstellen von Kochtechniken und gesunden Rezeptideen.

Aktivität: Laden Sie lokale Köche oder Ernährungswissenschaftler zu Kochvorführungen ein. Zeigen Sie Kochmethoden, Portionskontrolle und kreative Möglichkeiten, nahrhafte Zutaten in Mahlzeiten einzubauen.

Kochwettbewerbe für regionale Lebensmittel



Zielsetzung: Förderung des Konsums lokaler Lebensmittel und der kulinarischen Kreativität.

Aktivität: Veranstaltung von Kochwettbewerben, bei denen der Schwerpunkt auf der Verwendung von Zutaten aus der Region liegt. Die TeilnehmerInnen können ihre Kochkünste unter Beweis stellen und gleichzeitig lokale LandwirtInnen und Händler unterstützen. Tauschen Sie Rezepte und Kochtechniken aus, die die Aromen regionaler Produkte hervorheben.

Saisonale Kochworkshops

Ziel: Aufzeigen der Vorteile der Verwendung von saisonalen Produkten.

Aktivität: Durchführung von Workshops zum Thema Kochen mit saisonalen Zutaten. Diskutieren Sie die ernährungsphysiologischen Vorteile, die Kosteneffizienz und die Auswirkungen auf die Umwelt, wenn Sie saisonale Lebensmittel in Ihre täglichen Mahlzeiten einbauen.

Workshop "Kochen mit Resten"

Zielsetzung: Verringerung der Lebensmittelverschwendung durch die Vermittlung von kreativen Möglichkeiten zur Verwendung von Küchenabfällen.

Aktivität: Führen Sie einen Workshop durch, in dem die TeilnehmerInnen lernen, wie sie Gemüseschalen, -stiele und -reste in nahrhafte Mahlzeiten oder Snacks verwandeln können. Betonen Sie, wie wichtig es ist, die gesamte Zutat zu verwenden, um die Verschwendung zu minimieren.

Workshops zum Einmachen und Fermentieren

Zielsetzung: Vermittlung von Techniken zur Verlängerung der Haltbarkeit von Lebensmitteln und zur Verringerung der Verschwendung.

Aktivität: Durchführung von Workshops zu Methoden der Lebensmittelkonservierung wie Einmachen, Einlegen und Fermentieren. Die TeilnehmerInnen können lernen, wie man saisonale Produkte lagert und Vorratskammern erstellt, die zu einer nachhaltigen, abfallfreien Küche beitragen.

Interaktive Herausforderungen beim Kochen

Zielsetzung: Stärkung der Kochfähigkeiten und der Teamarbeit.

Aktivität: Organisieren Sie Kochwettbewerbe, bei denen die TeilnehmerInnen in Teams Gerichte nach bestimmten Kriterien zubereiten. Dies fördert die Zusammenarbeit und Kreativität und stärkt die praktische Anwendung der Kochfähigkeiten.

Rezeptänderung als Herausforderung

Zielsetzung: Ermutigung zur Kreativität bei der Anpassung von Rezepten für gesündere Alternativen.

Aktivität: Geben Sie den TeilnehmerInnen ein traditionelles Rezept und fordern Sie sie auf, es zu verändern, um es gesünder zu machen. Diskutieren Sie die ernährungsphysiologischen Auswirkungen ihrer Änderungen und testen Sie die Ergebnisse.

Austausch von Rezepten für übrig gebliebene Lebensmittel

Zielsetzung: Förderung der Kreativität im Umgang mit Resten.

Aktivität: Veranstalten Sie einen Rezeptaustausch, bei dem die TeilnehmerInnen ihre Lieblingsrezepte für die Resteverwertung vorstellen. Diskutieren Sie, wie eine kreative Essensplanung Lebensmittelabfälle reduzieren kann und geben Sie praktische Tipps für die Wiederverwendung von Zutaten.

Gemeinsame Kochveranstaltungen

Zielsetzung: Förderung des Gemeinschaftsgefühls bei gleichzeitiger Präsentation vielfältiger und gesunder Gerichte.

Aktivität: Organisieren Sie „Kochtopf-Veranstaltungen“, bei denen die TeilnehmerInnen selbst zubereitete Gerichte mitbringen. Ermutigen Sie sie, die ernährungsphysiologischen Aspekte ihrer Rezepte mitzuteilen und sich an Diskussionen über gesunde Ernährung zu beteiligen.

Austausch von Mahlzeiten

Zielsetzung: Die TeilnehmerInnen ermutigen, kulturelle und traditionelle Gerichte zu teilen.

Aktivität: Organisieren Sie Sitzungen, in denen die TeilnehmerInnen Gerichte mitbringen und teilen, die eine kulturelle Bedeutung haben. Diskutieren Sie die ernährungswissenschaftlichen Aspekte dieser Gerichte und wie sie Teil einer ausgewogenen Ernährung sein können.

Durch die Einbeziehung dieser praktischen Beispiele und Aktivitäten in das Lernmodell können PädagogInnen und ModeratorInnen die Lebensmittelkompetenz wirksam fördern, indem sie den TeilnehmerInnen praktische Erfahrungen, praktische Fähigkeiten und ein tieferes Verständnis für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Wohlbefinden vermitteln. Die TeilnehmerInnen können die Zusammenhänge zwischen der Verringerung der Lebensmittelverschwendung, der Wiederaufnahme der Zusammenarbeit mit landwirtschaftlichen ErzeugerInnen und der Unterstützung lokaler AnbieterInnen umfassend verstehen. Eine solche Orientierung fördert einen ganzheitlichen Ansatz zur Lebensmittelkompetenz, der ökologische Nachhaltigkeit, Beziehungen zur Gemeinschaft und das individuelle Wohlbefinden berücksichtigt.

- **Überblick über die Arbeitsmethodik - unter der Lupe von AnwenderInnen**

- wie sie motiviert werden können, wie ihre Teilnahme erleichtert werden kann und wie der Zugang zu ihnen gestaltet werden kann

In der heutigen Welt, in der die Bedeutung nachhaltiger Ernährungspraktiken und lokaler Lebensmittel immer mehr in den Vordergrund rückt, wird es immer wichtiger, junge Erwachsene zu sensibilisieren und zu begeistern. Die Zukunft unseres Planeten und unserer Gesundheit hängt in hohem Maße von den Entscheidungen ab, die wir treffen und wie wir mit Lebensmitteln umgehen.

Das FL4LF-Modell für die Erwachsenenbildung zielt durch die beschriebene Arbeitsmethodik und die enthaltenen Beispiele und Aktivitäten darauf ab, praktische Fähigkeiten zu vermitteln und eine transformative Lernerfahrung zu schaffen, die den Zusammenhalt der Gemeinschaft stärkt, die komplexen Herausforderungen, mit denen sich mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sehen, ganzheitlich angeht und die TeilnehmerInnen in die Lage versetzt, fundierte Entscheidungen zu treffen. Anhand der vorgestellten schrittweisen Umsetzungsrichtlinien können AnwenderInnen ein flexibles und reaktionsfähiges Lernumfeld schaffen, das auf die besonderen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten eingeht und gleichzeitig die Ernährungskompetenz, das Engagement in der Gemeinschaft und das allgemeine Wohlbefinden stärkt. Es gibt auch Möglichkeiten für AnwenderInnen, die Effektivität und Anpassungsfähigkeit des FL4LF-Erwachsenenbildungsmodells zu verbessern, um sicherzustellen, dass es den unterschiedlichen Bedürfnissen mehrfach benachteiligter Erwachsener in verschiedenen Kontexten gerecht wird.

Um diesen Leitfaden zu stärken und die Einstellungen des Alphabetisierungsmodells in den Erfahrungen anderer zu verankern, haben wir eine Umfrage unter ErwachsenenbildnerInnen durchgeführt, die sich mit relevanten Themen befassen, die mit den zentralen Punkten des FL4LF-Konzepts für den Aufbau seines Modells für die Erwachsenenbildung zusammenhängen. An der Umfrage nahmen 20 Personen aus mehreren europäischen Ländern teil, darunter Österreich, Italien und Serbien (Länder des FL4LF-Projektkonsortiums), aber auch aus Polen, Spanien, Frankreich und Slowenien.

Wir sammelten verschiedene Meinungen und Ansichten über junge Erwachsene und Aspekte der Lebensmittelkompetenz und des Lernens über lokale Lebensmittel. Die Befragten gaben ein breites Spektrum an Einblicken, das von praktischen Erfahrungen über kreative Ansätze bis hin zu digitalen Lösungen reichte. Viele betonten die Notwendigkeit, junge Erwachsene aktiv in die lokale Lebensmittelszene einzubinden und hoben die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, die Umwelt und die Gemeinschaft hervor.

In den folgenden drei Kapiteln werden die wichtigsten Ideen und Strategien vorgestellt, die von den Befragten vorgeschlagen wurden. Die Kapitel befassen sich auch mit der Frage, wie junge Erwachsene an Schulungen und Weiterbildungen zum Thema Lebensmittelkompetenz teilnehmen können, um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu erweitern, und versuchen, innovative Wege aufzuzeigen, wie junge Erwachsene in der lokalen Lebensmittelszene aktiv werden können. Durch die Konsultation der Erfahrungen von Partnerorganisationen, die am FL4LF-Konsortium beteiligt sind, und einschlägiger Literatur in diesem Bereich haben wir die Ergebnisse der Umfrage ergänzt, indem wir drei Korps abgerundet haben, die wir für die Konstruktion und Anwendung dieses Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für Erwachsene für relevant halten. Die Feinabstimmung bezieht sich auch auf den Kontext der Unterstützung für mehrere gefährdete Erwachsene, auf die dieses FL4LF-Konzept abzielt. Folglich sind die folgenden drei Kapitel jungen Erwachsenen gewidmet und sensibilisieren die vorgeschlagenen Strategien und Methoden für die Arbeit mit mehrfach gefährdeten Erwachsenen. Wenn sie diese befolgen, können AnwenderInnen ein gemeinschaftsbasiertes Modell zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz entwickeln und umsetzen, das auf die spezifischen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zugeschnitten ist und eine integrative und stärkende Bildungserfahrung für mehrfach gefährdete Erwachsene fördert.



Kapitel I



Kapitel I - Wie kann man junge Erwachsene dazu motivieren, sich mit dem Thema Lebensmittelkompetenz auseinanderzusetzen und sich mehr auf den Kauf lokaler Lebensmittel zu fokussieren?

- **Schwerpunkt auf soziale Eingliederung**

Um junge Erwachsene zu motivieren, sich mit Lebensmitteln zu befassen, insbesondere mit lokalen Lebensmitteln, muss ein Umfeld geschaffen werden, das relevant, integrativ und ermächtigend ist.

Einige wirksame Strategien können darin bestehen, ein unterstützendes und nicht wertendes Umfeld zu schaffen, das zum Forschen und Lernen anregt, ihre intrinsische Motivation fördert (Relevanz und persönliche Verbindung), praktische Fähigkeiten vermittelt (Erfahrungslernen und Entwicklung praktischer Fähigkeiten) und ein Gemeinschaftsgefühl fördert (Geschichtenerzählen und persönliche Erzählungen, soziales und gemeinschaftliches Engagement, Vorbilder und Einflussnehmer).

Was die Auslöser betrifft, so besteht der erste Schritt darin, junge Erwachsene an lokale Lebensmittelthemen heranzuführen. Kommunikation und Information im sozialen Umfeld sind die idealen Instrumente, ebenso wie Newsletter, Informationskampagnen, Teilnahme an Messen, Stadt-/Dorftagen und ähnlichen Initiativen. Durch Plakate und Infografiken, die für frische Lebensmittel werben, können junge Erwachsene sehen, dass ihre Wahl einen bedeutenden Unterschied machen kann, und anhand von Beispielen guter Praxis können die Vorteile lokaler Produkte veranschaulicht werden. Darüber hinaus könnten entlang der Hauptstraßen Stände mit lokalen Lebensmitteln betrieben werden, um jungen Erwachsenen eine direkte Begegnung mit lokalen Lebensmitteln zu ermöglichen. Workshops und Sensibilisierungsveranstaltungen könnten beispielsweise den Kauf und die Zubereitung von Lebensmitteln zum Inhalt haben, die nicht über weite Strecken transportiert werden oder, was noch besser ist, von lokalen ErzeugerInnen bezogen werden. Junge Erwachsene können auch aktiv an Initiativen und Veranstaltungen zu lokalen Lebensmitteln teilnehmen, um Beziehungen zu lokalen LebensmittelerzeugerInnen aufzubauen und das Konzept der lokalen Lebensmittel und ihre Vorteile kennen zu lernen. Das Engagement in der Gemeinschaft, z. B. auf Bauernmärkten oder in Lebensmittelkooperativen, fördert das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Durch die Vermittlung persönlich relevanter Erfahrungen und Erlebnisse, das Kennenlernen lokaler LandwirtInnen und die Einbindung in die Gemeinschaft können junge Erwachsene an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, z. B. an der Arbeit auf dem Bauernhof oder an Lebensmittelfesten, bei denen die lokale Küche gefeiert wird. Durch praktische Aktivitäten und interaktive Lernangebote wie Kochkurse, Gemeinschaftsgärten, Besuche auf Bauernhöfen oder Workshops zur Zubereitung von Lebensmitteln können junge Erwachsene direkt mit lokalen Lebensmitteln interagieren und den Prozess "vom Bauernhof auf den Tisch" besser verstehen.

- **Hier sind einige wichtige Punkte zu beachten:**

Maßgeschneiderte Kommunikation und Marketing:

Entwicklung gezielter Kommunikationsstrategien, um junge Erwachsene zu erreichen und die Ausbildungsprogramme wirksam zu bewerben. Nutzen Sie digitale Plattformen, soziale Medien, Online-Foren und zielgerichtete Kanäle, um das Bewusstsein für die Ausbildungsmöglichkeiten zu schärfen und den Nutzen und die Relevanz für ihre Interessen und Bestrebungen hervorzuheben. Interaktive und

informative Inhalte sollten die Bedeutung der Lebensmittelkompetenz hervorheben und lokale Lebensmittelgeschichten und Erfolgsgeschichten präsentieren. Zum Beispiel durch die Erstellung von ansprechenden und visuell ansprechenden Inhalten, die die Vorteile lokaler Lebensmittel aufzeigen, durch kurze Videos, lebendige Fotos von Lebensmitteln oder Rezeptdemonstrationen, oder durch den Austausch von Erfolgsgeschichten, Tipps und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel.

Relevanz hervorheben: die Bedeutung von Lebensmittelkenntnissen und lokalen Lebensmitteln für das tägliche Leben und die persönlichen Interessen junger Erwachsener hervorzuheben. Zeigen Sie, wie sich dieses Wissen positiv auf ihre Gesundheit, die Umwelt und die lokale Gemeinschaft auswirken kann und wie es in umfassendere Themen integriert wird. Betonen Sie das Potenzial für positive Veränderungen durch bewusste Lebensmittelentscheidungen und bieten Sie jungen Erwachsenen die Möglichkeit, praktische Erfahrungen mit lokalen Lebensmitteln zu sammeln. Teilen Sie inspirierende Geschichten und persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit lokalen Lebensmitteln und betonen Sie deren positive Auswirkungen auf den Einzelnen, die Gemeinschaft und die Umwelt. Zeigen Sie auf, wie lokale Lebensmittel mit ihrem kulturellen Erbe verbunden sind, die Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaft fördern oder die soziale Gerechtigkeit unterstützen. Schaffen Sie Gelegenheiten für die Kinder, direkt mit lokalen Lebensmitteln in Kontakt zu kommen, um deren Vorteile besser zu verstehen und ein Gefühl der Verbundenheit und Verantwortung zu entwickeln. Veranschaulichen Sie, wie sich die Wahl ihrer Lebensmittel auf ihr Wohlbefinden auswirkt und auch die Welt um sie herum beeinflusst. Durch Aktivitäten wie gemeinschaftliches Gärtnern, Besuche auf Bauernhöfen, Kochworkshops und ehrenamtliche Arbeit in lokalen Lebensmittelinitiativen können sie die Vorteile und Freuden lokaler Lebensmittel aus erster Hand erfahren.

Appellieren Sie an ihre Werte und Wünsche: Die Vermittlung von Lebensmittelkenntnissen bietet die Möglichkeit, jungen Erwachsenen die Geschichte ihrer Region näher zu bringen, einschließlich der Ursprünge lokaler Lebensmittel, Traditionen und Rezepte, die von ihren Vorfahren weitergegeben wurden. Durch diese Erkenntnisse können sie ein tieferes Verständnis für ihr Land und ihre Region entwickeln und lernen, ihre Heimat zu schätzen und zu lieben. Fördern Sie das Gemeinschaftsgefühl, indem Sie ihnen Möglichkeiten bieten, sich mit Gleichgesinnten, Köchen, lokalen LandwirtInnen oder Lebensmittelaktivisten zu treffen, die ihre Interessen teilen. Wecken Sie bei jungen Erwachsenen den Wunsch, ihre Erfahrungen, Rezepte und ihr Wissen mit anderen zu teilen, um eine Kultur des Lernens und der Zusammenarbeit im Zusammenhang mit lokalen Lebensmitteln zu schaffen. Fesseln Sie sie mit visuell ansprechenden Inhalten, interaktiven Quizfragen und Herausforderungen, die zum Erforschen und Entdecken anregen. Heben Sie die ökologischen und sozialen Auswirkungen hervor, um junge Erwachsene für die positiven Auswirkungen der Unterstützung lokaler Lebensmittelsysteme auf die Umwelt und die Gemeinschaft zu sensibilisieren, indem Sie Themen wie die Reduzierung von Gasemissionen, die Unterstützung von Kleinbauern und die Förderung der lokalen Wirtschaft betonen.

Machen Sie es für ihr Leben relevant: Die Verwendung lokaler und saisonaler Lebensmittel kann sich positiv auf die Gesundheit und die Umwelt auswirken. Der Schwerpunkt liegt auf der Sensibilisierung und der Relevanz, wobei die Bedeutung der Lebensmittelkompetenz für ihr Leben hervorgehoben wird (z. B. verbesserte Gesundheit, ökologische Nachhaltigkeit und Unterstützung lokaler Gemeinschaften), so dass junge Erwachsene motiviert werden, sich zu engagieren. Es ist wichtig, die gesundheitlichen Vorteile und die positiven Auswirkungen auf die monatliche Haushaltskasse hervorzuheben, wenn junge Erwachsene

über die Zubereitung lokaler und saisonaler Lebensmittel sprechen. In diesem Zusammenhang wird betont, wie wichtig es ist, Diskussionen über eine budgetfreundliche und nachhaltige Lebensmittelauswahl zu fördern. Wenn viele junge Erwachsene gesundheitliche Probleme haben oder übergewichtig sind, könnten sie aus gesundheitlichen Gründen die Zielgruppe sein. Dazu gehört auch die Stärkung der Handlungskompetenz (Bereitstellung praktischer Tipps, Ressourcen und Werkzeuge, die sie täglich anwenden können). Die Bedeutung der Ernährungskompetenz im Leben junger Erwachsener wird deutlich hervorgehoben und betont, dass diese Kompetenz nicht nur einen positiven Einfluss auf ihr Leben, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Welt um sie herum hat. Auf diese Weise können junge Erwachsene eine innere Motivation finden, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Einfluss von Peers und Vorbildern: Erfolgreiche junge Erwachsene, die sich für Ernährungskompetenz und lokale Lebensmittelinitiativen einsetzen, können als Vorbilder fungieren und ihre Altersgenossen inspirieren und motivieren. Das Erzählen von Erfolgsgeschichten und Erfahrungsberichten ist ein produktives Mittel, um Motivation auszulösen. Erzählen Sie individuelle Erfolgsgeschichten von jungen Erwachsenen, die ihr Verhältnis zu Lebensmitteln positiv verändert haben. Nutzen Sie Erfahrungsberichte, um andere zu inspirieren.

Einige konkrete Vorschläge, wie man sie motivieren kann, sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen, im Sinne von Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel, einschließlich eines Schwerpunkts auf sozialer Eingliederung:

Spaß durch Interaktivität: Junge Erwachsene beteiligen sich eher an lebensmittelbezogenen Aktivitäten, wenn diese Spaß machen und interaktiv sind. Schaffen Sie ein positives Lernumfeld, indem Sie die Lernerfahrung unterhaltsam, effektiv und ansprechend gestalten. Erwägen Sie die Organisation von Wettbewerben, Workshops und Kochwettbewerben, die sich mit Lebensmitteln beschäftigen und spannend sind. Integrieren Sie Elemente wie Quiz, Rätsel oder Punktesysteme, um Anreize für die Teilnahme zu schaffen und einen freundschaftlichen Wettbewerb anzuregen, damit das Lernen über lokale Lebensmittel Spaß macht und sich lohnt. Binden Sie zum Beispiel Kochwettbewerbe und Lebensmittelverkostungen ein und schaffen Sie interaktive Herausforderungen oder unterhaltsame Erlebnisse bei Ausflügen zu örtlichen Bauernhöfen und Bauernmärkten.

Essen und Spiel - Gamification und Herausforderungen: Gestalten Sie den Lernprozess unterhaltsam und ansprechend, indem Sie Gamification-Elemente und Herausforderungen einführen. Quiz, Wettbewerbe oder Herausforderungen können die TeilnehmerInnen motivieren.

Lebensmittel mit persönlichen Vorlieben in Einklang bringen: Junge Erwachsene sind eher bereit, sich an lebensmittelbezogenen Aktivitäten zu beteiligen, wenn sie einen Bezug zu ihren Interessen und Leidenschaften erkennen können. Dies kann erreicht werden, indem man lokale Lebensmittel mit Populärkultur, Kunst, Musik und anderen Formen der Unterhaltung, die junge Erwachsene mögen, verbindet und sie ermutigt, zusammenzuarbeiten und ihre Kreativität in Bezug auf lokale Lebensmittel auszudrücken. Dies ermöglicht ihnen, innovative Ideen auszuprobieren und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Ein Weg könnte auch darin bestehen, Aspekte zu kombinieren, die vielen Menschen gemeinsam sind, wie z. B. Sport. Dazu gehört auch, ihre Bedürfnisse und Interessen zu verstehen. Führen Sie Erhebungen oder Interviews durch, um die spezifischen Bedürfnisse, Interessen und Herausforderungen in Bezug auf Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu verstehen.

Workshops zur Lebensmittelfotografie - ästhetischer Schwerpunkt: Durchführung von Workshops zur Fotografie von Lebensmitteln. Betonen Sie die ästhetische Anziehungskraft lokaler Gerichte und ermutigen Sie junge Erwachsene, ihre kulinarischen Kreationen zu fotografieren und in den sozialen Medien zu teilen.

Bieten Sie praktische Lernmöglichkeiten: Junge Erwachsene lernen am besten durch praktische Erfahrungen. Bieten Sie ihnen also Möglichkeiten, sich mit Gartenarbeit, Lebensmittelproduktion und Kochen zu beschäftigen. Dazu könnten gemeinschaftliche Gartenprojekte oder Workshops zur Konservierung und Fermentierung von Lebensmitteln gehören.

Interaktive Workshops und Kochkurse - Erfahrung zum Anfassen: Organisieren Sie praktische Workshops und Kochkurse, bei denen die TeilnehmerInnen aktiv mit lokalen Zutaten arbeiten. Bieten Sie ihnen die Möglichkeit, zu kochen, zu probieren und ihre kulinarischen Erfahrungen zu teilen.

Stärkung der praktischen Fähigkeiten - Kochwettbewerbe: Organisieren Sie freundschaftliche Kochwettbewerbe, bei denen die TeilnehmerInnen aufgefordert werden, lokale Zutaten kreativ zu verwenden. Dies stärkt das Selbstvertrauen und die praktischen Kochfähigkeiten.

Gemeinschaftsgarteninitiativen - Gärtnern zum Anfassen: Wenn möglich, sollten Sie die TeilnehmerInnen in Gemeinschaftsgarteninitiativen einbeziehen. Dies bietet eine direkte Verbindung zur Quelle für frische, lokale Produkte.

Hervorhebung der Vorteile lokaler Lebensmittel: Junge Erwachsene setzen sich oft leidenschaftlich für soziale und ökologische Themen ein, so dass die Betonung der Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme sie effektiv motivieren kann. Konzentrieren Sie sich auf nachhaltige Landwirtschaft, die Reduzierung von Lebensmittelabfällen und die Unterstützung lokaler LandwirtInnen und Unternehmen. Dazu gehört auch das Aufzeigen von Gesundheitsvorteilen und Gesundheitserziehung. Heben Sie die gesundheitlichen Vorteile des Verzehrs von lokalen und frischen Lebensmitteln hervor. Stellen Sie einen Zusammenhang zwischen der Wahl von Lebensmitteln und dem allgemeinen Wohlbefinden her und betonen Sie, wie diese Wahl zu besseren gesundheitlichen Ergebnissen beiträgt.

BotschafterInnen einbinden - die Stimme der jungen Erwachsenen: Identifizieren Sie junge Erwachsene, die sich für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel engagieren, und ernennen Sie sie zu BotschafterInnen oder Fürsprechern. Inspirieren Sie sie dazu, ihre Erfahrungen weiterzugeben, für die Bedeutung der Lebensmittelkompetenz zu werben und ihre Altersgenossen durch verschiedene Aktivitäten, öffentliche Auftritte oder Online-Kampagnen zur Teilnahme an Schulungsprogrammen zu ermutigen.

Vorteile lokaler Lebensmittel - Erlebnisdemonstration: Binden Sie junge Erwachsene in eindringliche Erlebnisse ein, die die Vorteile und den Nutzen lokaler Lebensmittel aufzeigen. Dazu könnten Veranstaltungen vom Bauernhof bis zum Tisch, Workshops in lokalen Restaurants oder Häusern mit traditionellem Essen und Essensfestivals gehören, die lokale Produkte und kulinarische Traditionen feiern.

Teilen Sie die Geschichte in visuell ansprechende Inhalte: Erstellen und verwenden Sie kurze Videos oder Infografiken, um die Vorteile lokaler Lebensmittel hervorzuheben, und geben Sie praktische Tipps, wie sie in die tägliche Ernährung aufgenommen werden können.

Nachhaltige Lebensmittelpraktiken - umweltfreundliche Botschaften: Betonen Sie den Nachhaltigkeitsaspekt von lokalen Lebensmitteln. Heben Sie hervor, wie die Wahl lokaler Produkte zum Umweltschutz beiträgt, was den umweltbewussten Werten vieler junger Erwachsener entgegenkommt.

Beseitigung von Teilnahmehindernissen: Junge Erwachsene, die mit sozioökonomischen Schwierigkeiten wie geringem Einkommen oder Arbeitslosigkeit konfrontiert sind, können auf Hindernisse stoßen, wenn sie an Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz teilnehmen. Gehen Sie auf diese Hindernisse ein, indem Sie kostenlose oder kostengünstige Programme, Transportmöglichkeiten oder Kinderbetreuungsdienste anbieten.

Schaffung eines sicheren und integrativen Umfelds: Es ist wichtig, ein sicheres und integratives Umfeld zu schaffen, in dem alle jungen Erwachsenen willkommen sind, unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihren Lebensumständen. Ziehen Sie Partnerschaften mit lokalen Organisationen in Betracht, die sich um benachteiligte Bevölkerungsgruppen kümmern, um sicherzustellen, dass sich alle willkommen und unterstützt fühlen.

Schaffung eines Gemeinschaftsgefühls und kollektiven Lernens - Förderung sozialer Verbindungen und des Einflusses von Gleichaltrigen: Die Förderung des Gemeinschaftsgefühls und der sozialen Zugehörigkeit durch die Einbindung von Gleichaltrigen und die Schaffung eines unterstützenden Netzwerks hat eine motivationssteigernde Wirkung. Wissensaustausch, Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung innerhalb der Lerngemeinschaft können motivierend wirken.

Förderung eines Gemeinschaftsgefühls: Der Aufbau eines Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühls könnte eine produktive Methode sein, um junge Erwachsene zur Teilnahme an Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz zu motivieren. Junge Erwachsene sind eher bereit, sich an ernährungsbezogenen Aktivitäten zu beteiligen, wenn sie ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit verspüren. Fördern Sie ein unterstützendes und integratives Umfeld, indem Sie zu Gruppenaktivitäten ermutigen, Möglichkeiten für gegenseitiges Lernen bieten und die sozialen Aspekte von Lebensmitteln hervorheben. Dies kann durch die Organisation von Gemeinschaftsveranstaltungen wie Potlucks, Bauernmärkte und Kochkurse erreicht werden, die sie zusammenbringen und einen Raum für soziale Interaktion bieten. Bieten Sie jungen Erwachsenen die Möglichkeit, als Mentoren mit örtlichen LandwirtInnen, Köchen und anderen Fachleuten der Lebensmittelbranche in Kontakt zu treten. Dies kann ihnen wertvolle Vernetzungsmöglichkeiten bieten und dazu beitragen, ihr Selbstvertrauen in ihre eigenen Lebensmittelkompetenzen zu stärken.

Schaffung einer unterstützenden Gemeinschaft - Peer Support: Fördern Sie eine unterstützende Gemeinschaft, indem Sie die TeilnehmerInnen ermutigen, ihre Essenserfahrungen, Rezepte und Tipps untereinander auszutauschen. Dieses Gemeinschaftsgefühl kann zu einem kontinuierlichen Engagement motivieren.

Peer-Mentoring-Programme - erfahrene TeilnehmerInnen als Mentoren: Einrichtung von Peer-Mentoring-Programmen, bei denen TeilnehmerInnen, die sich in der Lebensmittelkompetenz hervorgetan haben, Mentoren für neuere Mitglieder werden und so ein unterstützendes Lernnetzwerk schaffen.

Familienzentrierter Ansatz - Familienkochkurse: Binden Sie Familien ein, indem Sie Kochkurse organisieren, an denen Eltern und Kinder teilnehmen. Dies fördert einen familienzentrierten Ansatz zur Lebensmittelkompetenz.

Feste feiern - kulinarische Veranstaltungen: Organisieren Sie kulinarische Veranstaltungen, bei denen die lokale Küche gefeiert wird. Dazu gehören Verkostungen, Kochvorführungen und Gelegenheiten für die TeilnehmerInnen, ihre kulinarischen Talente zu präsentieren.

Einsatz von Technologie und sozialen Medien: Junge Erwachsene sind oft sehr technikaffin und können durch den Einsatz von Technologie und sozialen Medien effektiv in Programme zur Förderung der Lebensmittelkompetenz eingebunden werden. Sie sind in hohem Maße mit sozialen Medien und Technologie verbunden, so dass die Nutzung dieser Plattformen praktisch sein kann, um sie zu erreichen und zu motivieren. Nutzen Sie digitale Werkzeuge und Technologien, um die Zugänglichkeit und das Engagement junger Erwachsener in Schulungsprogrammen zu erhöhen. Online-Lernplattformen, mobile Apps, spielbasierte Lernerfahrungen oder Virtual-Reality-Simulationen können die Ausbildung interaktiver und ansprechender für junge Erwachsene machen. Entwickeln Sie interaktive Online-Module, die es den TeilnehmerInnen ermöglichen, in ihrem eigenen Tempo zu lernen. Binden Sie Quizfragen, Diskussionsforen und Möglichkeiten zur virtuellen Zusammenarbeit ein. Schaffen Sie Online-Communities, in denen sie Erfahrungen und Ideen mit Gleichgesinnten austauschen können. Erwägen Sie die Entwicklung von Social-Media-Kampagnen und Apps, die junge Erwachsene in die Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel einbinden. Erstellen Sie z. B. Online-Kochkurse oder Herausforderungen in den sozialen Medien, um junge Erwachsene zu ermutigen, ihre Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen auszutauschen.

Mobile Lernmöglichkeiten - digitale Plattformen: Nutzen Sie digitale Plattformen für mobiles Lernen. Stellen Sie kurze Videos, interaktive Quizze und virtuelle Kochsessions zur Verfügung, auf die die TeilnehmerInnen nach Belieben zugreifen können.

Multimedia und digitales Engagement - Online-Ressourcen: Die Nutzung von sozialen Medien, Online-Ressourcen und mobilen Apps zur Bereitstellung von Informationen, Rezepten und Tipps zu lokalen Lebensmitteln fördert das Interesse und Engagement von Erwachsenen.

Online-Engagement - Erstellung von Inhalten: Erstellen Sie informative und visuell ansprechende Inhalte wie Videos, Infografiken und Blogbeiträge, die über lokale Lebensmittel und deren Integration in den Lebensstil aufklären.

Anreize schaffen: Junge Erwachsene nehmen mit größerer Wahrscheinlichkeit an Aktivitäten im Zusammenhang mit Lebensmitteln teil, wenn es Anreize gibt. Ziehen Sie kleine Anreize oder Zertifikate in Betracht, um junge Erwachsene zur Teilnahme an dem Programm zu motivieren. Dies kann durch Belohnungen wie Geschenkgutscheine, Rabatte beim Kauf von Lebensmitteln vor Ort, kostenlose Proben oder andere Vergünstigungen erreicht werden. Auch Anreize wie Abschlusszertifikate oder Unterstützung bei der Arbeitsvermittlung können junge Erwachsene zur Teilnahme an dem Schulungsprogramm motivieren.

Durch die Einbeziehung dieser Vorschläge können Programme zur Vermittlung von Kenntnissen über Lebensmittel aus der Region für junge Erwachsene zugänglicher, attraktiver und integrativer gestaltet werden, insbesondere für diejenigen, die mehrfach gefährdet sind. Durch ihre Anwendung können junge

Erwachsene motiviert werden, ein tieferes Verständnis für Lebensmittel zu entwickeln, sich mit Lebensmittelkompetenz zu beschäftigen und lokale Lebensmittelsysteme aktiv zu unterstützen. Denken Sie daran, dass es darauf ankommt, die Lernerfahrung für sie angenehm, relevant und förderlich zu gestalten. Indem Sie auf ihre spezifischen Bedürfnisse eingehen, ihre Erfolge feiern und ein Gemeinschaftsgefühl fördern, können Sie sie effektiv dazu motivieren, sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen, insbesondere im Zusammenhang mit lokalen Lebensmitteln.

- **Warum ist die Förderung der Lebensmittelkompetenz junger Erwachsener, insbesondere in Bezug auf lokale Lebensmittel, ein wichtiges Ziel?**

Die Förderung der Ernährungskompetenz junger Erwachsener trägt dazu bei, eine Generation aufzubauen, die bewusster und verantwortungsvoller mit Ernährung und Lebensmitteln umgeht. Dies hat positive Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit, die Umwelt und die Gesellschaft.

Gesundheit und Wohlbefinden

Lebensmittelkompetenz vermittelt jungen Erwachsenen ein besseres Verständnis für Ernährung und Lebensmittel. Sie lernen, wie sie ausgewogene und nahrhafte Mahlzeiten zubereiten können, die zu ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden beitragen.

Nachhaltigkeit

Lebensmittelkompetenz fördert das Bewusstsein für die Auswirkungen unserer Lebensmittel auf die Umwelt und für die Bedeutung nachhaltiger Praktiken. Durch die Konzentration auf lokale Lebensmittel wird der ökologische Fußabdruck verringert, da weniger Transport- und Verpackungsaufwand erforderlich ist.

Unterstützung der regionalen Landwirtschaft

Wenn junge Erwachsene die Bedeutung lokaler Lebensmittel verstehen, werden sie eher bereit sein, diese zu kaufen und die regionale Landwirtschaft zu unterstützen. Dies trägt zur Stärkung der lokalen Wirtschaft und Gemeinden bei.

Verringerung der Lebensmittelabfälle

Lebensmittelkompetenz vermittelt Wissen über die richtige Lagerung von Lebensmitteln, die Verwendung von Resten und den Umgang mit Lebensmittelabfällen. Dies trägt zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung bei, was sowohl ökologisch als auch ökonomisch wichtig ist.

Kulturelle Wertschätzung

Durch den Kontakt mit lokalen Lebensmitteln können junge Erwachsene ihre eigene Kultur und ihre Traditionen besser verstehen und schätzen lernen. Es fördert auch den Respekt für die kulinarische Vielfalt anderer Kulturen.

Selbstständigkeit und Eigenverantwortung

Durch Lebensmittelkompetenz lernen junge Erwachsene, ihre eigenen Mahlzeiten zuzubereiten, was zu größerer Unabhängigkeit und Selbstversorgung führt. Sie werden weniger abhängig von Fertiggerichten und Fast Food und können gesündere Essgewohnheiten entwickeln.

Langfristige Gesundheitsprävention

Wenn junge Erwachsene ein Verständnis für Ernährung und Lebensmittel entwickeln, können sie sich langfristig gesunde Essgewohnheiten aneignen. Dies kann dazu beitragen, Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Diabetes in Zukunft zu verringern.

Im nächsten Abschnitt werden einige Aspekte vorgestellt, wie man junge Erwachsene dazu motivieren kann, sich mit Lebensmitteln und lokalen Produkten zu beschäftigen.

• Aufklärung und Bewusstsein schaffen

- Informative Veranstaltungen, Workshops oder Vorträge können junge Erwachsene über die Vorteile und die Bedeutung lokaler Lebensmittel aufklären.
- Themen wie Ernährung, Nachhaltigkeit, Lebensmittelverschwendung und die Auswirkungen auf die Umwelt werden behandelt.

Aufklärung und Sensibilisierung sind wichtige Schritte, um junge Erwachsene für lokale Lebensmittel und Lebensmittelkompetenz zu gewinnen.

Hier sind einige Möglichkeiten, diese Themen in Veranstaltungen, Workshops oder Vorträgen zu behandeln:

Vorträge von Experten

Experten aus den Bereichen Landwirtschaft, Ernährung, Umwelt und Nachhaltigkeit können eingeladen werden, um über die Vorteile und Herausforderungen von lokalen Lebensmitteln zu sprechen. Sie können ihr Fachwissen weitergeben und junge Erwachsene über die positiven Auswirkungen eines bewussten Umgangs mit Lebensmitteln aufklären.

Praktische Workshops

Workshops, die praktische Erfahrungen vermitteln, wie z. B. gemeinsames Kochen mit regionalen Zutaten, die Zubereitung saisonaler Rezepte oder die Herstellung von Lebensmitteln wie Brot oder Joghurt, können initiiert werden. Auf diese Weise können die TeilnehmerInnen direkt mit Lebensmitteln interagieren und ihre Wertschätzung für diese steigern.

Filmvorführungen und Diskussionen

Inspirierende Dokumentar- oder Kurzfilme, die sich mit den Themen Ernährung, Lebensmittelverschwendung und nachhaltige Landwirtschaft befassen, können das kritische Denken anregen. Anschließende Diskussionen können den Austausch von Ideen und Ansichten fördern.

Interaktive Präsentationen

Es können interaktive Präsentationen erstellt werden, die visuelle Hilfsmittel wie Grafiken, Videos und Bilder enthalten, um die Bedeutung lokaler Lebensmittel und die Auswirkungen auf die Umwelt deutlich zu machen.

Geschichten von lokalen ErzeugerInnen

Lokale LebensmittelproduzentInnen können eingeladen werden, ihre Erfahrungen und Geschichten zu erzählen. Persönliche Einblicke in die Landwirtschaft und den lokalen Anbau können eine starke emotionale Bindung schaffen.

Kostproben und Verkostungen

Es können Verkostungen lokaler Produkte angeboten werden, um den Geschmack und die Qualität zu erleben. Dies kann das Interesse und die Neugier der TeilnehmerInnen wecken und sie dazu anregen, ihre Essgewohnheiten zu überdenken.

Online-Ressourcen bereitstellen

Die Bereitstellung von Online-Ressourcen nach Veranstaltungen oder Workshops hilft den TeilnehmerInnen, auf informative Artikel und weitere Materialien zuzugreifen, damit sie ihr Wissen vertiefen können.

Die Kombination aus informativen Inhalten, praktischen Erfahrungen und interaktiven Elementen in Bildungsveranstaltungen fördert das Bewusstsein und die Motivation junger Erwachsener für lokale Lebensmittel und macht sie zu aktiven Verfechtern einer nachhaltigen Ernährung.

- **Besichtigungen von Bauernhöfen**

Ausflüge zu lokalen Bauernmärkten, Bauernhöfen oder nachhaltigen Lebensmittelherstellern fördern die direkte Begegnung mit den Menschen, die hinter den Produkten stehen, was das Interesse und die Wertschätzung für lokale Lebensmittel stärken kann.

Exkursionen und Besuche auf Bauernhöfen bieten eine hervorragende Gelegenheit, junge Erwachsene direkt mit der Welt der lokalen Lebensmittelproduktion vertraut zu machen und ihre Wertschätzung für diese Produkte zu erhöhen.

Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie solche Ausflüge erfolgreich organisieren können:

Zusammenarbeit mit lokalen ErzeugerInnen

Lokale Bauernmärkte, Bauernhöfe, Gärtnereien oder nachhaltige LebensmittelproduzentInnen, die bereit sind, Gruppen junger Erwachsener aufzunehmen, helfen dabei, eine partnerschaftliche Beziehung aufzubauen, damit die TeilnehmerInnen authentische Einblicke in die lokale Lebensmittelwirtschaft gewinnen können.

Thematische Ausflüge

Thematische Exkursionen können je nach den Interessen und Schwerpunkten der jungen Erwachsenen speziell auf deren Bedürfnisse und Interessen eingehen. Die Exkursionen können beispielsweise zu Biobetrieben, traditionellen Lebensmittelherstellern oder nachhaltigen Wasserkulturbetrieben führen.

Interaktive Führungen

Die ErzeugerInnen könnten interaktive Führungen durch ihre Betriebe anbieten. So könnten die TeilnehmerInnen die landwirtschaftlichen Praktiken und Prozesse aus erster Hand erfahren und ihre Fragen stellen.

Praktische Erfahrungen

Wenn möglich, sollten junge Erwachsene die Möglichkeit haben, sich aktiv an einigen Aufgaben auf dem Bauernhof zu beteiligen, z. B. an der Aussaat, der Ernte oder der Pflege von Tieren. Dies fördert ein tieferes Verständnis für die Arbeit der ErzeugerInnen.

Geschichten erzählen

Die ErzeugerInnen könnten ihre Geschichten erzählen - wie sie zu lokalen Lebensmitteln gekommen sind, welche Herausforderungen sie gemeistert haben und wie sie ihre nachhaltigen Praktiken umsetzen. Geschichten berühren die Menschen und vermitteln einen persönlichen Bezug.

Gemeinschaftsgarten-Projekte

Ein Gemeinschaftsgarten, in dem junge Erwachsene ihre eigenen Lebensmittel anbauen können, fördert nicht nur den Bezug zu Lebensmitteln, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und die Selbstfürsorge. Ein Gemeinschaftsgartenprojekt bietet jungen Erwachsenen nicht nur die Möglichkeit, sich aktiv mit Lebensmitteln zu beschäftigen, sondern schafft auch eine unterstützende Gemeinschaft, die sich für Lebensmittelkompetenz und nachhaltige Lebensmittelproduktion einsetzt. Durch das persönliche Erleben des Anbauprozesses entwickeln sie ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen und eine Wertschätzung für lokale Lebensmittel.

Hier sind einige Schritte, um ein erfolgreiches Gemeinschaftsgartenprojekt zu starten:

Auswahl des Standorts

Hier ist es wichtig, einen geeigneten Standort für den Gemeinschaftsgarten zu finden, der für junge Erwachsene leicht zugänglich ist und genügend Sonnenlicht für das Wachstum der Pflanzen bietet.

Suche nach Kooperation und Unterstützung

Lokale Organisationen, Schulen, Universitäten oder Gemeinden, die bereit sind, das Projekt zu unterstützen und Ressourcen wie Land, Werkzeuge und finanzielle Unterstützung bereitzustellen, können den Erfolg eines solchen Projekts erheblich steigern.

Planung und Gestaltung

Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen wird ein Plan für den Garten entwickelt, der die gewünschten Pflanzen, die Größe des Gartens, die Anordnung der Beete und die Infrastruktur, wie z. B. Bewässerungssysteme, berücksichtigt.

Workshops und Schulungen

Durch Workshops und Schulungen zu Themen wie Gartengestaltung, Pflanzenpflege, Kompostierung und nachhaltige Anbautechniken werden die jungen Erwachsenen in die Lage versetzt, erfolgreich im Garten anzubauen.

Beteiligung der Gemeinschaft

Die gemeinsame Arbeit fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammenarbeit.

Ernten und teilen

Wenn die Pflanzen reif sind, ernten die TeilnehmerInnen ihre eigenen Erzeugnisse gemeinsam. Überschüssige Ernteerträge können sie mit anderen teilen oder an örtliche Wohltätigkeitsorganisationen spenden.

Austausch und Lernen

Die TeilnehmerInnen sollten ermutigt werden, Erfahrungen und Tipps miteinander zu teilen. So entsteht eine Lerngemeinschaft, in der Wissen und Fähigkeiten geteilt werden.

Veranstaltungen und Feste

Besondere Veranstaltungen im Garten, wie gemeinsame Mahlzeiten, Grillabende oder Kochworkshops mit den geernteten Produkten, stärken das Gefühl der Selbstversorgung und fördern die Wertschätzung der Früchte ihrer Arbeit.

Langfristige Nachhaltigkeit

Bei solchen Projekten ist es wichtig, dass das Gartenprojekt langfristig nachhaltig ist, damit die Pflege des Gartens auch in den kommenden Jahren gewährleistet werden kann.

- **Kochkurse und gemeinsame Mahlzeiten**

- that use local ingredients encourage people to prepare and enjoy meals together. In the process, young adults can learn how diverse and tasty local foods can be.

Durch Kochkurse und gemeinsame Mahlzeiten können junge Erwachsene nicht nur lernen, wie vielfältig und köstlich lokale Lebensmittel sein können, sondern auch die soziale Komponente des Essens in der Gemeinschaft erleben. Es fördert das Bewusstsein für die Bedeutung von lokal erzeugten Lebensmitteln und motiviert die TeilnehmerInnen, sich bewusster für Lebensmittel zu entscheiden.

Hier sind einige Schritte, um solche Veranstaltungen erfolgreich zu gestalten:

Planung von Kochkursen

Achten Sie bei der Auswahl von Kochkursen darauf, dass der Schwerpunkt auf der Verwendung lokaler Zutaten und saisonaler Produkte liegt und dass verschiedene kulinarische Traditionen einbezogen werden, um die Vielfalt lokaler Lebensmittel hervorzuheben.

Experten einbeziehen

Köche oder Ernährungsexperten können eingeladen werden, die Kochkurse zu leiten und den TeilnehmerInnen Wissen über die Zubereitung und den Wert lokaler Lebensmittel zu vermitteln.

Beschaffung der Zutaten

Für die Kochkurse sollten nur frische, lokale und saisonale Zutaten verwendet werden. Den TeilnehmerInnen sollte erklärt werden, warum lokale Lebensmittel eine nachhaltige und umweltfreundliche Wahl sind.

Interaktive Kocherlebnisse

Kochkurse sollten interaktiv sein, damit sich die TeilnehmerInnen aktiv an der Zubereitung der Gerichte beteiligen können. Dies fördert das praktische Lernen und die Beteiligung.

Gemeinsame Mahlzeiten

Gemeinsame Mahlzeiten, bei denen die TeilnehmerInnen die zubereiteten Gerichte gemeinsam genießen können, schaffen eine angenehme und gesellige Atmosphäre.

Degustationen

Die TeilnehmerInnen sollten die zubereiteten Gerichte probieren und ihre Eindrücke darüber austauschen, indem sie die geschmacklichen Unterschiede und die Qualität der verwendeten Zutaten kommentieren.

Rezeptbücher und Handouts

Nach dem Kochkurs sollten die TeilnehmerInnen über Rezeptbücher oder Handouts verfügen, in denen die zubereiteten Gerichte und die verwendeten Zutaten aufgeführt sind. So können sie die Gerichte auch zu Hause nachkochen.

Betonen Sie die Nachhaltigkeit

Es ist wichtig, während des Kochkurses Gespräche über Nachhaltigkeit, Lebensmittelverschwendung oder ökologische Aspekte der Lebensmittelproduktion anzuregen. Dadurch werden die TeilnehmerInnen für die Bedeutung ihrer Lebensmittelauswahl sensibilisiert.

Fotodokumentation

Die TeilnehmerInnen könnten Fotos von den zubereiteten Mahlzeiten und den gemeinsamen Momenten zusammenstellen, um schöne Erinnerungen zu schaffen und sie auch auf sozialen Medien zu teilen, um andere zu inspirieren.

- **Wettbewerbe und Herausforderungen können Spaß machen und lehrreich sein**

Wettbewerbe und Herausforderungen sind ein kreativer und motivierender Weg, um junge Erwachsene für lokale Lebensmittel und nachhaltige Ernährung zu begeistern. Preise, Urkunden oder Anerkennungen können als Anreiz für die Teilnahme an den Wettbewerben dienen. Die Kombination aus Spaß, Kreativität und pädagogischen Elementen in solchen Wettbewerben kann junge Erwachsene dazu motivieren, sich mehr mit Lebensmittelkompetenz und lokalen Lebensmitteln zu beschäftigen. Hier sind einige Ideen für lustige und lehrreiche Wettbewerbe:

Kochwettbewerbe mit regionalen Zutaten

Ein Kochwettbewerb, bei dem die TeilnehmerInnen ein schmackhaftes Gericht aus lokalen, saisonalen Zutaten zubereiten müssen, kann von einer Jury bewertet werden, die Aspekte wie Geschmack, Kreativität und Verwendung regionaler Produkte berücksichtigt.

Herausforderung zur Nachhaltigkeit

Eine Herausforderung, bei der die TeilnehmerInnen aufgefordert werden, ihre Essgewohnheiten nachhaltiger zu gestalten, könnte darin bestehen, dass die TeilnehmerInnen versuchen, eine Woche lang nur lokale Lebensmittel zu verwenden oder Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Lebensmittel-Fotowettbewerb

Es könnte ein Fotowettbewerb initiiert werden, bei dem die TeilnehmerInnen ihre kreativsten Bilder von lokalen Lebensmitteln und Mahlzeiten einreichen. Dies kann eine visuelle Wertschätzung für regionale Produkte fördern.

Rezeptentwicklungs-Wettbewerb

Die TeilnehmerInnen könnten ihre eigenen Rezepte mit lokalen Zutaten entwickeln und einreichen. Die besten Rezepte könnten in einem Rezeptbuch oder auf einer Website veröffentlicht werden, um andere zu inspirieren.

Quiz und Wissenswettbewerb

Ein unterhaltsames Quiz oder ein Wissenswettbewerb rund um lokale Lebensmittel, Ernährung, Nachhaltigkeit und landwirtschaftliche Praktiken kann die TeilnehmerInnen dazu anregen, ihr Wissen spielerisch zu erweitern.

Abstimmungswettbewerb

Die TeilnehmerInnen können über ihre Lieblingsgerichte oder Ideen für eine nachhaltige Ernährung abstimmen. So können sie sich aktiv am Entscheidungsprozess beteiligen und ihre Meinung kundtun.

- **Kampagnen in den sozialen Medien**

- um bewusstseinsbildende Inhalte zu verbreiten, die das Interesse junger Erwachsener wecken und sie ermutigen, sich mit Lebensmittelkompetenz und lokalen Lebensmitteln zu beschäftigen.

Die Nutzung von Social-Media-Plattformen ist ein äußerst effektiver Weg, um junge Erwachsene für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu begeistern, da diese Altersgruppe häufig aktiv in den sozialen Medien präsent ist. Durch gezielte und kreative Social-Media-Kampagnen können junge Erwachsene motiviert werden, sich mit Lebensmittelkompetenz und lokalen Lebensmitteln zu beschäftigen und sich für eine nachhaltige Ernährung zu begeistern. Durch die Nutzung von Social-Media-Plattformen können Botschaften ein breites Publikum erreichen und das Bewusstsein für diese wichtigen Themen schärfen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie Kampagnen in den sozialen Medien gestalten können, um das Bewusstsein zu schärfen und Interesse zu wecken:

Visuell ansprechender Inhalt

Es ist wichtig, ansprechende und gut gestaltete Grafiken, Bilder oder Videos zu teilen, die das Interesse der Zielgruppe wecken und sie neugierig machen. Z.B.: hochwertige visuelle Elemente, um die Aufmerksamkeit auf die Themen Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu lenken.

Unterhaltsame Inhalte

Inhalte auf Social-Media-Plattformen sollten kurz, prägnant und leicht verständlich sein, mit klaren Botschaften und nicht zu langen Texten, um die NutzerInnen nicht zu überfordern.

Hashtags verwenden

Relevante Hashtags tragen dazu bei, dass Beiträge einer breiteren Gemeinschaft zugänglich sind und die Reichweite der Kampagne erhöht wird. Beliebte Hashtags rund um Ernährung, Nachhaltigkeit und regionale Produkte können die Sichtbarkeit der Inhalte verbessern.

Wie bei anderen Aktivitäten beschrieben, können Schwerpunkte wie Storytelling, Interaktivität, das Teilen von Tipps und Informationen und Ähnliches in den sozialen Medien genutzt werden.

BenutzerInnengenerierte Inhalte

NutzerInnen können ihre eigenen Inhalte erstellen und sie mit relevanten Hashtags teilen und so andere inspirieren.

Zusammenarbeit mit InfluencerInnen

Die Zusammenarbeit mit InfluencerInnen oder lokalen Prominenten, die sich für Nachhaltigkeit und Lebensmittelkompetenz einsetzen, trägt dazu bei, die Reichweite zu erhöhen und die Kampagne einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Online-Veranstaltungen und Live-Sitzungen

Live-Sitzungen, Frage- und Antwortrunden oder virtuelle Veranstaltungen zum Thema Lebensmittelkompetenz erhöhen die Interaktionen in Echtzeit und das Engagement der NutzerInnen.

• Zusammenarbeit und Partnerschaften

- Die Zusammenarbeit mit Schulen, Universitäten, lokalen Organisationen oder Unternehmen kann Programme zur Förderung der Lebensmittelkompetenz unterstützen und die Reichweite und Wirksamkeit der Bemühungen erhöhen.

Kooperationen und Partnerschaften sind der Schlüssel zur Sensibilisierung junger Menschen für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel. Durch die Zusammenarbeit mit Schulen, Hochschulen, lokalen Organisationen und Unternehmen können verschiedene Ressourcen und Fachkenntnisse genutzt werden, um die Wirksamkeit und Reichweite von Bildungsprogrammen zu maximieren. Hier sind einige Möglichkeiten, wie solche Kooperationen gestaltet werden können:

Schulen und Universitäten

Die Zusammenarbeit mit Schulen und Hochschulen zur Integration von Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz in den Lehrplan oder als außerschulische Aktivitäten bietet ein ideales Umfeld, um junge Menschen schon früh für die Bedeutung von Ernährung und nachhaltigen Lebensmitteln zu sensibilisieren.

LehrerInnen und ProfessorInnen einbeziehen

Es sollten Schulungen oder Workshops für LehrerInnen und ProfessorInnen angeboten werden, um ihre Kompetenzen zur Einbeziehung von Themen der Lebensmittelkompetenz in den Unterricht zu stärken und das Interesse der Schüler zu wecken.

Kommunale Organisationen

Durch die Zusammenarbeit mit lokalen gemeinnützigen Organisationen, die sich mit Ernährung, Nachhaltigkeit oder Lebensmittelgerechtigkeit beschäftigen, können Ressourcen gebündelt und das Netzwerk erweitert werden.

Unternehmen und Restaurants

Kooperationen mit Unternehmen, die lokale Lebensmittel unterstützen und regionale Produkte in ihren Kantinen oder Restaurants anbieten, können durch gemeinsame Veranstaltungen oder Kampagnen das Interesse von MitarbeiterInnen und Kunden wecken.

Gemeinsame Veranstaltungen

Die Zusammenarbeit mit Partnern bei der Organisation von Veranstaltungen, wie z. B. Ernährungsworkshops, Kochkursen, Vorträgen oder Bauernmärkten, trägt dazu bei, die Botschaften von Lebensmittelkompetenz und lokalen Lebensmitteln an ein breites Publikum zu verbreiten.

Förderung des Aktivismus

Die Unterstützung junger Erwachsener, die sich in ihrer Gemeinde aktiv für Lebensmittelkompetenz und nachhaltige Ernährung einsetzen, z. B. durch Gemeinschaftsgärten oder Veranstaltungen zur Rettung von Lebensmitteln, kann das Engagement stärken.

- **Nachhaltigkeit als Schwerpunkt**

- wie der Verzehr lokaler Lebensmittel zur Unterstützung der lokalen Wirtschaft und zur Verringerung der Umweltauswirkungen beiträgt

Die Betonung der Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Faktor, um junge Erwachsene für lokale Lebensmittel zu begeistern und ihr Interesse an der Lebensmittelkompetenz zu steigern. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten, Nachhaltigkeitsthemen zu betonen:

Auswirkungen auf die Umwelt

Junge Erwachsene sollten über die positiven Umweltauswirkungen des Verzehrs lokaler Lebensmittel im Vergleich zu importierten Produkten aufgeklärt werden. Z.B.: Warum führt der Transport von Lebensmitteln über große Entfernungen zu höheren Kohlenstoffemissionen und warum verringern regionale Produkte die Umweltbelastung.

Unterstützung der lokalen Wirtschaft

Informieren Sie darüber, wie der Kauf lokaler Produkte zur Unterstützung lokaler LandwirtInnen und ProduzentInnen beiträgt. Junge Erwachsene können sich durch die Förderung der lokalen Wirtschaft als aktive Bürger ihrer Gemeinde fühlen.

Biologische Vielfalt

Junge Menschen sollten darüber informiert werden, wie der Kauf und die Unterstützung lokaler Produkte zur Erhaltung der biologischen Vielfalt in der Region beitragen kann. Traditionelle oder seltene Sorten und Arten können durch die Nachfrage nach regionalen Produkten erhalten werden.

Ressourcenschutz

Jungen Menschen sollte vermittelt werden, wie nachhaltige Anbaumethoden, die häufig für lokale Lebensmittel praktiziert werden, die Wasserressourcen schonen und den Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln reduzieren können.

Lebensmittelverschwendung

Jungen Menschen sollte vermittelt werden, wie durch die Konzentration auf lokale Produkte die Lebensmittelverschwendung verringert werden kann, da diese aufgrund der kürzeren Transportwege in der Regel frischer und länger haltbar sind.

Positive Beispiele

Inspirierende Geschichten von Einzelpersonen oder Unternehmen, die sich aktiv für lokale Lebensmittel und nachhaltige Ernährung einsetzen, können junge Erwachsene ermutigen, selbst nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

- **Interaktive digitale Plattformen**

- Die Entwicklung von Apps oder Websites, auf denen junge Erwachsene Informationen über lokale Lebensmittel, Rezepte und das neue Einkaufssystem finden können, das es den NutzerInnen ermöglicht, Einkaufsmöglichkeiten zu finden, nutzt Interaktivität und Gamification, um die NutzerInnenbindung zu erhöhen.

Interaktive digitale Plattformen sind ein moderner und ansprechender Weg, um junge Erwachsene für das Thema Lebensmittelkompetenz und regionale Lebensmittel zu begeistern.

Hier sind einige Ideen, wie solche Plattformen gestaltet werden können:

Informationsreiche Ressourcen

Umfassende Informationen über lokale Lebensmittel, saisonale Ernährung, nachhaltige Praktiken und deren Auswirkungen sollten auf einer übersichtlichen, leicht zugänglichen Website oder App bereitgestellt werden.

Rezeptangebote mit lokalen Zutaten, die speziell auf die Verwendung regionaler Produkte ausgerichtet sind. Die Rezepte könnten nach Zutaten oder Saison sortiert werden, um die Vielfalt der regionalen Küche zu zeigen.

Einkaufsführer, der den NutzerInnen zeigt, wo sie in ihrer Nähe lokale Lebensmittel finden können, sei es auf Bauernmärkten, in Hofläden oder in nachhaltigen Lebensmittelläden.

Interaktive Karte, auf der die NutzerInnen lokale LebensmittelproduzentInnen, Gärten, Bauernmärkte und nachhaltige Restaurants in ihrer Umgebung entdecken können.

Blog und Expertenbeiträge, die über Lebensmittelkompetenz, lokale Lebensmittel und Nachhaltigkeit informieren, um die Glaubwürdigkeit der Plattform zu erhöhen.

- **Positive reinforcement**

- indem das Engagement junger Erwachsener im Bereich der Lebensmittelkompetenz und der Verwendung lokaler Lebensmittel belohnt und gewürdigt wird durch Anerkennung, Zertifikate oder Belohnungssysteme.

Eine positive Verstärkung der Lebensmittelkompetenz und des Engagements für lokale Lebensmittel kann junge Erwachsene weiter motivieren und sie ermutigen, sich weiterhin für nachhaltige Lebensmittel einzusetzen. Die Anerkennung ihrer Bemühungen kann sie dazu anregen, in der Gemeinschaft aktiv zu bleiben und andere zu ermutigen, sich ebenfalls zu engagieren. Hier sind einige Möglichkeiten, wie positive Verstärkung eingesetzt werden kann:

Anerkennung und Wertschätzung

Die Anerkennung des Engagements und der Teilnahme junger Erwachsener an Aktivitäten, Veranstaltungen oder Projekten zur Lebensmittelkompetenz kann durch öffentliche Anerkennung, Danksagungen oder persönliche Anerkennungen erfolgen.

Urkunden und Auszeichnungen

Die Verleihung von Zertifikaten oder Auszeichnungen an junge Erwachsene, die sich in besonderem Maße für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel engagiert haben, kann als Symbol der Wertschätzung und als Anreiz für andere dienen.

Belohnungssysteme

Belohnungssysteme, bei denen junge Erwachsene Punkte, Abzeichen oder andere virtuelle Belohnungen für die Teilnahme an Aktivitäten und den Beitrag zur Ernährungskompetenz erhalten, können zur weiteren aktiven Teilnahme motivieren.

Freiwilligenarbeit und Engagement

Junge Erwachsene, die sich ehrenamtlich für Projekte oder Initiativen rund um Lebensmittelkompetenz und nachhaltige Ernährung engagieren, können für ihre Arbeit in Form von Dankeskarten, Geschenken oder einem besonderen Dankeschön belohnt werden.

Gemeinschaftsveranstaltungen

Besonders öffentlichkeitswirksam sind Gemeinschaftsveranstaltungen, bei denen junge Erwachsene zusammenkommen und für ihr Engagement in der Lebensmittelkompetenz-Community geehrt werden können.

- **Welcher konzeptionelle Hintergrund kann angewandt werden, um junge Menschen zu motivieren, sich mit Lebensmittelkompetenz und lokalen Lebensmitteln zu beschäftigen?**

Der konzeptionelle Hintergrund, der sich herauskristallisiert, ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Sensibilisierung und zum Engagement junger Erwachsener für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel. Es ist ein integrativer Ansatz, der mehrere Dimensionen anspricht, um ein tieferes Verständnis und eine Verbindung zu Lebensmitteln und Nachhaltigkeit zu fördern.

Im Folgenden werden einige wichtige Aspekte des konzeptionellen Hintergrunds erläutert:

Bildung und Bewusstsein

Der Schwerpunkt liegt auf der Aufklärung junger Erwachsener über die Vorteile und die Bedeutung von Lebensmitteln aus der Region durch Informationsveranstaltungen, Workshops und Vorträge. Ziel ist es, ihnen Wissen zu vermitteln, damit sie bewusste Entscheidungen über Ernährung und Lebensmittel treffen können.

Praktische Erfahrung

Durch Exkursionen, Besuche auf Bauernhöfen und Gemeinschaftsgartenprojekte kommen die jungen Erwachsenen in direkten Kontakt mit der Lebensmittelproduktion und den Menschen, die hinter den Produkten stehen. Durch diese Erfahrungen können sie eine größere Wertschätzung für lokale Lebensmittel und die regionale Landwirtschaft entwickeln.

Gemeinschaft und Interaktion

Die Einbindung von Kochkursen, gemeinsamen Mahlzeiten und Wettbewerben fördert das Gemeinschaftsgefühl und ermöglicht den Austausch von Ideen und Erfahrungen. Dies kann jungen Erwachsenen helfen, sich gemeinsam mit Lebensmitteln zu beschäftigen und voneinander zu lernen.

Technologie und soziale Medien

Der Einsatz von Social-Media-Kampagnen und interaktiven digitalen Plattformen zielt darauf ab, junge Erwachsene in ihrer bevorzugten Kommunikationsumgebung anzusprechen. Die Integration von Spielen kann ihre Motivation und Beteiligung erhöhen.

Nachhaltigkeit und lokale Wirtschaft

Die Betonung der Nachhaltigkeit und der Tatsache, dass der Verzehr lokaler Lebensmittel zur Unterstützung der lokalen Wirtschaft und zur Verringerung der Umweltauswirkungen beiträgt, spricht das wachsende Bewusstsein junger Erwachsener für nachhaltige Praktiken an.

Positive Verstärkung

Belohnungen und Anerkennung fördern das Engagement für die Lebensmittelkompetenz und die Verwendung lokaler Lebensmittel. Dies kann dazu beitragen, nachhaltiges Interesse zu wecken und langfristige Verhaltensänderungen herbeizuführen.

Der konzeptionelle Hintergrund soll junge Erwachsene in ihrer Neugierde und ihrem Verständnis für Lebensmittel und Nachhaltigkeit unterstützen. Durch die Verknüpfung von Bildung, praktischen Erfahrungen, Technologie und sozialer Interaktion wird ein umfassender Ansatz geschaffen, der positive Einstellungen und Verhaltensänderungen fördern kann.



Kapitel II



Kapitel II - Wie kann man jungen Erwachsenen die Teilnahme an einer solchen Fortbildung erleichtern?

- **Schwerpunkt auf sozialer Eingliederung (Mehrfachgefährdung) - wie kann ihre Teilnahme erleichtert werden?**

Die aktive Beteiligung junger Erwachsener an Lernaktivitäten zum Thema Lebensmittelkompetenz, insbesondere im Zusammenhang mit lokalen Lebensmitteln, erfordert einen durchdachten und integrativen Ansatz.

- **- Zu den spezifischen Maßnahmen und kritischen Überlegungen gehören:**
 - ↳ **Kostenlose oder kostengünstige Schulungen anbieten:** Viele junge Erwachsene, die mit sozioökonomischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, verfügen möglicherweise nicht über die finanziellen Mittel, um an bezahlten Ausbildungsprogrammen teilzunehmen. Das Angebot kostenloser, subventionierter Optionen oder kostengünstiger Schulungen kann diese Barriere beseitigen und das Programm für sie zugänglicher machen.
 - ↳ **Finanzielle Unterstützung:** Bieten Sie jungen Erwachsenen, die aufgrund finanzieller Engpässe nicht an Ausbildungsprogrammen teilnehmen können, finanzielle Unterstützung oder Stipendien an. Die Zusammenarbeit mit Förderorganisationen, Sponsoren oder lokalen Regierungsinitiativen kann finanzielle Unterstützung für Ausbildungsgebühren, Materialien oder Transportkosten bieten.
 - ↳ **Bieten Sie flexible Lernoptionen an:** Junge Erwachsene, die Eltern sind oder andere Verpflichtungen haben, können unter Umständen nicht an traditionellen, persönlichen Schulungsprogrammen teilnehmen. Das Angebot von Online- oder Blended-Learning-Optionen kann ihnen helfen, an dem Programm nach ihrem Zeitplan teilzunehmen.
 - ↳ **Schaffen Sie eine unterstützende Lernumgebung:** Junge Erwachsene, die mehrfach gefährdet sind, haben in der Vergangenheit möglicherweise Diskriminierung oder Ausgrenzung erfahren. Die Schaffung eines sicheren und unterstützenden Lernumfelds kann dazu beitragen, dass sie sich wohl fühlen und sich auf das Schulungsprogramm einlassen. Dazu kann es gehören, dass die Lehrkräfte aus verschiedenen Ländern kommen, dass sie für kulturelle Belange sensibilisiert werden und dass für Teilnehmer mit Behinderungen oder Sprachbarrieren entsprechende Vorkehrungen getroffen werden.
 - ↳ **Partnerschaften mit kommunalen Organisationen oder Zentren:** Partnerschaften mit lokalen Gemeindeorganisationen, die mit jungen Erwachsenen arbeiten, die mehrfach gefährdet sind, können die Rekrutierung und die Teilnahme am Programm fördern. Diese Organisationen haben kontinuierliche Beziehungen zu jungen Erwachsenen und können bei ihren Mitgliedern für speziell auf junge Erwachsene zugeschnittene Schulungsmöglichkeiten werben und den Teilnehmern möglicherweise zusätzliche Unterstützung und Ressourcen zur Verfügung stellen.
 - ↳ **Maßgeschneiderte Programme:** Entwickeln Sie Schulungsprogramme, die speziell auf junge Erwachsene zugeschnitten sind, unter Berücksichtigung ihres kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Umfelds und unter Berücksichtigung ihrer Interessen, Lernstile und Vorlieben.

Im Folgenden finden Sie einige praktische Strategien, um junge Erwachsene zu ermutigen und wirksam einzubinden:

Engagement in der Gemeinde - Gemeindeversammlungen: Organisieren Sie diese, um das Lernprogramm vorzustellen. Erläutern Sie die Vorteile einer Teilnahme und sammeln Sie Anregungen, um das Programm auf die spezifischen Bedürfnisse und Interessen der jungen Erwachsenen zuzuschneiden.

Kulturelle Relevanz - Einbindung kultureller Elemente: Betonen Sie die kulturelle Bedeutung der lokalen Lebensmittel. Integrieren Sie traditionelle Kochtechniken, Feste und Geschichten in den Lernprozess, um ein Gefühl des Stolzes und der Verbundenheit zu schaffen.

Kulturell relevante Lernmaterialien - maßgeschneiderte Ressourcen: Entwickeln Sie Lernmaterialien, die auf den kulturellen Hintergrund und die Vorlieben junger Erwachsener abgestimmt sind. Verwenden Sie Sprache, Beispiele und visuelle Darstellungen, mit denen die TeilnehmerInnen etwas anfangen können. Beziehen Sie lokale Beispiele, Rezepte und Erfolgsgeschichten ein, um den Inhalt greifbar zu machen.

Inklusive Sprache - zugängliche Kommunikation: Verwenden Sie in der gesamten Kommunikation eine klare und verständliche Sprache. Stellen Sie sicher, dass Anweisungen, Materialien und Diskussionen inklusiv und leicht verständlich sind.

Gemeinsame Programmgestaltung von Workshops: Beziehen Sie junge Erwachsene in der Entwurfsphase der Workshops zur Mitgestaltung ein. Holen Sie ihre Beiträge zu Themen, Aktivitäten und Formaten ein, um Relevanz und Inklusion zu gewährleisten. Beziehen Sie junge Erwachsene in den Entscheidungsfindungsprozess ein und entwickeln Sie gemeinsam mit ihnen Initiativen zum Thema Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel. Dies kann ihr Engagement und ihre Identifikation mit dem Thema stärken.

Gemeinschaftliche Räume nutzen: Nutzen Sie Gemeindezentren, lokale Bauernmärkte und andere Gemeinschaftsräume als Schulungsorte. Dies kann ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit für junge Erwachsene schaffen und das Programm leichter zugänglich machen.

Zeitlich flexible und leicht zugängliche Lernformate entwickeln: Bieten Sie flexible Lernzeiten an, um den verschiedenen zeitlichen Einschränkungen junger Erwachsener gerecht zu werden, einschließlich derer, die berufliche oder familiäre Verpflichtungen haben. Erwägen Sie Abend- oder Wochenend-Workshops vor Ort oder Online-Optionen (Online-Kurse, Webinare oder Module zum Selbststudium), um die Zugänglichkeit zu verbessern. Diese Flexibilität trägt den unterschiedlichen Zeitplänen und Lernpräferenzen Rechnung und ermöglicht es jungen Erwachsenen, sich zu engagieren, wann es ihnen passt.

Einbeziehung von Familien - familienorientierte Veranstaltungen: Fördern Sie die Einbindung von Familien, indem Sie Aktivitäten anbieten, an denen Familien gemeinsam teilnehmen. Dies stärkt die Bindungen zur Gemeinschaft und wirkt über die einzelnen TeilnehmerInnen hinaus.

Kleingruppensitzungen - intimer Rahmen: Führen Sie Sitzungen in kleinen Gruppen durch, um eine geschlossene und unterstützende Lernumgebung zu schaffen. Dies ermöglicht eine persönlichere Interaktion und Diskussion.

Anreize für die Teilnahme - Anerkennung und Anreize: Bieten Sie Zertifikate, Abzeichen oder kleine Anreize für die regelmäßige Teilnahme an. Die Anerkennung von Bemühungen steigert das Engagement, während die Zertifizierung junger Erwachsener, die Schulungsprogramme erfolgreich abschließen, ihren Lebenslauf aufwerten, ihre Beschäftigungsfähigkeit in der Lebensmittelbranche erhöhen und ihr Engagement für Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel demonstrieren kann. Ziehen Sie Anreize in Betracht, die dazu beitragen können, einige der finanziellen Hürden zu überwinden, die junge Erwachsene möglicherweise haben, z. B. Geschenkgutscheine oder kostenlose Produkte.

Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung - Buddy-System: Richten Sie ein Buddy-System ein, bei dem erfahrenere TeilnehmerInnen Neulinge unterstützen. Dies fördert das Gefühl der Kameradschaft und verringert das Gefühl der Isolation.

Geschichtenerzählen - persönliche Erfahrungen teilen: Organisieren Sie Erzählrunden, in denen die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Verbindungen zu lokalen Lebensmitteln schildern können. Dies fördert das Gemeinschaftsgefühl und gemeinsame Erfahrungen.

Interaktive Workshops - Gruppendiskussionen: Führen Sie Gruppendiskussionen über die Bedeutung lokaler Lebensmittel durch. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre eigenen Erfahrungen und Traditionen im Zusammenhang mit Lebensmitteln mitzuteilen.

Vernetzung und Partnerschaften - Stärkung der Handlungskompetenz durch Zusammenarbeit: Ermutigen Sie zur Teilnahme an Aktionen oder Netzwerkveranstaltungen, um ein wachsendes Interesse und Beziehungen zu fördern und Verbindungen und Partnerschaften mit lokalen Lebensmittelorganisationen, Landwirtschaftsverbänden, landwirtschaftlichen Initiativen oder Lebensmittelprojekten zu unterstützen. Dies ermöglicht es Erwachsenen, an Ausbildungsprogrammen, Praktika, Lehrstellen oder Freiwilligenarbeit teilzunehmen und praktische Erfahrungen zu sammeln sowie Netzwerke aufzubauen.

Zusammenarbeit mit lokalen LandwirtInnen - Partnerschaften mit LandwirtInnen: Arbeiten Sie mit LandwirtInnen vor Ort zusammen, um sie in den Lernprozess einzubeziehen. Veranstalten Sie persönliche oder virtuelle Treffen, bei denen die TeilnehmerInnen mit LandwirtInnen interagieren und etwas über lokale Produkte lernen können.

Besuche von Bauernhöfen in der Gemeinde - direkte Verbindung: Organisieren Sie Besuche auf örtlichen Bauernhöfen, um junge Erwachsene direkt mit LebensmittelerzeugerInnen in Kontakt zu bringen. Dies fördert das Verständnis für den Weg der Lebensmittel vom Bauernhof auf den Tisch.

Geführte Marktbesuche - Förderung lokaler Lebensmittelmärkte: Organisieren Sie Führungen zu lokalen Lebensmittelmärkten und informieren Sie die TeilnehmerInnen darüber, wo sie lokale Produkte finden und wie sie eine bewusste Wahl treffen können.

GastrednerInnen - mit lokalen KöchInnen und ExpertInnen: Laden Sie lokale KöchInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen oder LebensmittelexpertInnen ein, um ihr Wissen und ihre Erfahrung weiterzugeben. Ihre Anwesenheit kann inspirierend sein und wertvolle Einblicke vermitteln.

Verkostung lokaler Lebensmittel - Verkostungsrunden: Organisieren Sie Verkostungen von lokalen Lebensmitteln, um ein praktisches Erlebnis zu vermitteln. Verkostungen und Veranstaltungen, bei denen verschiedene Geschmacksrichtungen und kulinarische Möglichkeiten lokaler Lebensmittel vorgestellt

werden, regen junge Erwachsene dazu an, neues Obst, Gemüse und lokale Zutaten zu probieren. Ermöglichen Sie den TeilnehmerInnen, die Aromen lokaler Produkte zu erkunden und zu schätzen.

Praktische Kochkurse - Kochen zum Anfassen: Legen Sie den Schwerpunkt auf einfache und budgetfreundliche Rezepte und führen Sie praktische Kochkurse durch, bei denen junge Erwachsene aktiv die Zubereitung lokaler Gerichte erleben können.

Herausforderungen für lokale Lebensmittel - Kochwettbewerbe: Organisieren Sie freundschaftliche Kochwettbewerbe, die sich um lokale Zutaten drehen. Dies sorgt für Spaß und freundschaftlichen Wettbewerb.

Inklusive kulinarische Veranstaltungen - Essensfestivals: Organisieren Sie inklusive Essensfestivals, die die Vielfalt der lokalen Küche präsentieren. Bieten Sie den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre eigenen kulinarischen Kreationen einzubringen.

Aufbau von Lebenskompetenzen - über das Kochen hinaus: Zeigen Sie auf, wie Lebensmittelfähigkeiten, wie z. B. die Budgetierung von Lebensmitteln, die Planung von Mahlzeiten und das Verstehen von Lebensmitteletiketten, zu umfassenderen Lebenskompetenzen beitragen.

Technologie berücksichtigen (mobile Apps): Nutzen Sie mobile Apps, die interaktive Lernfunktionen, Erinnerungshilfen und zusätzliche Ressourcen bieten. Machen Sie die Technologie zu einem Werkzeug, das die Lernerfahrung verbessert.

Digitale Lernmöglichkeiten wie Online-Plattformen nutzen: Bieten Sie digitale Lernoptionen für diejenigen an, die eine Fernteilnahme bevorzugen oder benötigen. Dazu könnten Webinare, Online-Module und virtuelle Diskussionen gehören.

Feierliche Veranstaltungen planen - Anerkennung von Erfolgen: Veranstalten Sie Events zur Feier von Meilensteinen und Erfolgen der TeilnehmerInnen. Errungenschaften sollten anerkannt und gefeiert werden, um die TeilnehmerInnen zu weiterem Engagement zu motivieren, sei es das Erlernen eines neuen Rezepts oder die konsequente Umsetzung gesunder Ernährungsgewohnheiten.

Feedback-Mechanismen - kontinuierliches Feedback und Verbesserung: Schaffen Sie Kanäle für kontinuierliches Feedback, um zu erfahren, welche Aspekte des Programms gut funktionieren und wo sie verbessert werden können. Holen Sie regelmäßig Anregungen zum Programm ein und nutzen Sie das Feedback, um es kontinuierlich zu verfeinern und an die sich wandelnden Bedürfnisse junger Erwachsener anzupassen.

Kontinuierliches Lernen - Initiierung neuer Möglichkeiten: Fördern Sie eine Kultur des kontinuierlichen Lernens, indem Sie fortlaufend Möglichkeiten zur Entwicklung von Fähigkeiten und zur Erweiterung des Wissens bieten. Bieten Sie fortgeschrittene oder spezialisierte Schulungsprogramme für diejenigen an, die ihr Fachwissen in bestimmten Bereichen der Lebensmittelkompetenz oder der lokalen Lebensmittelpraxis vertiefen möchten.

Durch die Umsetzung dieser Strategien schaffen Sie ein Umfeld, das zur aktiven Teilnahme anregt und sicherstellt, dass sich die jungen Erwachsenen während des gesamten Lernprozesses zur Lebensmittelkompetenz wertgeschätzt, unterstützt und motiviert fühlen. Engagierte und interaktive

Lernerfahrungen mit praktischen Aktivitäten, Gruppendiskussionen und der praktischen Anwendung von Konzepten zur Lebensmittelkompetenz können ihre Teilnahme fördern. Sie können dazu inspiriert und befähigt werden, sich aktiv an der Weiterbildung in den Bereichen Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu beteiligen und so ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und ihr Engagement für nachhaltige und gesunde Ernährungspraktiken zu verbessern. Der Schlüssel zur Förderung der Teilnahme junger Erwachsener am Programm „Food Literacy for Local Food“ liegt in der sozialen Integration und dem Zugang zu einem Programm, das zugänglich, ansprechend und relevant für ihre Bedürfnisse und Interessen ist. Durch den Einsatz eines partizipatorischen Ansatzes, digitaler Medien und gemeinschaftsbasierter Programme können junge Erwachsene befähigt werden, eine aktive Rolle in ihrer Lebensmittelkompetenz zu übernehmen und zum Aufbau nachhaltigerer lokaler Lebensmittelsysteme beizutragen.



Kapitel III



Kapitel III - Welchen Ansatz/Methode braucht es, um junge Erwachsene für das Thema "Food Literacy for Local Food" zu gewinnen?

- **Konzentration auf die soziale Eingliederung (Mehrfachgefährdung) - die Besonderheiten des Zugangs**

Um junge Erwachsene für das Thema "Food Literacy for Local Food" zu gewinnen, muss ein ansprechender und relevanter Ansatz gewählt werden, der auf ihre Interessen, Vorlieben und Lebensstile abgestimmt ist.

Um junge Erwachsene für das Thema "Food Literacy for Local Food" zu gewinnen, ist es wünschenswert, einen mehrgleisigen Ansatz zu verfolgen, der Bildung, Engagement und Relevanz kombiniert.

- **Hier sind einige Wege, die dazu beitragen können:**

- ↳ **Verwenden Sie einen partizipatorischen Ansatz:** Beziehen Sie junge Erwachsene in die Entwicklung und Gestaltung des Schulungsprogramms ein. Dies kann durch Fokusgruppen, Umfragen oder Interviews geschehen. Ihre Beiträge können genutzt werden, um das Programm auf ihre spezifischen Bedürfnisse und Interessen zuzuschneiden.
- ↳ **Bildung und Bewusstseinsbildung:** Ein direkter und praktischer Ansatz, der durch Erklärungen und Daten ergänzt wird, um eine solide Wissensbasis zu schaffen. Umfassende Bildungs- und Sensibilisierungsmaßnahmen sollten das Wesen der Lebensmittelkompetenz und die Vorteile des Verzehrs von lokal erzeugten Lebensmitteln hervorheben, einschließlich der ökologischen, gesundheitlichen und sozioökonomischen Vorteile der Unterstützung lokaler LandwirtInnen und nachhaltiger Lebensmittelsysteme, um junge Erwachsene mit dem Konzept der lokalen Lebensmittel und seinen Vorteilen vertraut zu machen.
- ↳ **Interaktive Lernansätze:** Nutzen Sie interaktive und partizipative Lernmethoden, die über den traditionellen Unterricht hinausgehen. Gruppendiskussionen, Simulationen, Fallstudien und Rollenspiele fördern das kritische Denken und die Auseinandersetzung mit den sozialen, ökologischen und gesundheitlichen Aspekten der lokalen Ernährung.
- ↳ **Nutzen Sie digitale Medien und Technologien:** Nutzen Sie Social-Media-Plattformen, Videos und Webinare, um junge Erwachsene dort zu erreichen, wo sie sind. Auf Online-Plattformen kann jederzeit und überall zugegriffen werden, was jungen Erwachsenen die Teilnahme am Programm erleichtert.
- ↳ **Erfahrungsorientiertes Lernen (lassen Sie sie aktiv teilnehmen und lernen Sie durch Handeln):** Binden Sie junge Erwachsene in praktische Lernerfahrungen ein, wie z. B. Koch- und Gartenworkshops, Besuche auf örtlichen Bauernhöfen und gemeinschaftliche Gartenbauprojekte. Dieser Ansatz ermöglicht es jungen Erwachsenen, die Vorteile lokaler Lebensmittel und der Lebensmittelkompetenz in der Praxis zu erleben.
- ↳ **Soziale Medien und digitales Engagement:** Nutzen Sie soziale Medien und andere digitale Plattformen, um junge Erwachsene in Gespräche über lokale Lebensmittel und Lebensmittelkompetenz einzubeziehen. Erstellen Sie ansprechende und interaktive Inhalte, wie z. B. Videos, Podcasts oder Blogs, die die Vorteile lokaler Lebensmittel hervorheben und praktische Tipps zur Lebensmittelerziehung geben.

- ↳ **Zusammenarbeit und Partnerschaft:** Gehen Sie Partnerschaften mit lokalen Organisationen und Unternehmen ein, z. B. mit Gemeindezentren oder Restaurants, um die Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel zu fördern. Die Zusammenarbeit kann den Aktionsradius erweitern und Synergien nutzen, insbesondere durch die Auswahl und Zusammenarbeit mit Organisationen, die sich bereits für Nachhaltigkeit oder eine gesunde Lebensweise interessieren. Dieser Ansatz ermöglicht es jungen Erwachsenen, die Vorteile lokaler Lebensmittel und der Lebensmittelkompetenz in ihren Gemeinden zu erkennen, und bietet ihnen die Möglichkeit, sich zu engagieren.
- ↳ **Peer-to-Peer-Lernen:** Fördern Sie das Lernen unter Gleichaltrigen, indem Sie Gelegenheiten für junge Erwachsene schaffen, ihre Erfahrungen und ihr Wissen über lokale Lebensmittel und Lebensmittelkompetenz auszutauschen. Auf diese Weise können junge Erwachsene voneinander lernen und die Relevanz von lokalen Lebensmitteln und Lebensmittelkompetenz für ihr Leben erkennen.
- ↳ **Aktivismus und Lobbyarbeit:** Ermutigen Sie junge Erwachsene, sich für lokale Lebensmittel und Lebensmittelkompetenz einzusetzen und bieten Sie ihnen Plattformen, um ihre Stimme zu erheben und Veränderungen in ihren Gemeinden zu bewirken.

Die Kombination verschiedener Ansätze und deren Anpassung an die spezifischen Interessen und Bedürfnisse junger Erwachsener kann sehr effektiv sein. Indem Sie die Lernerfahrung interaktiv, relevant und unterhaltsam gestalten, können Sie ihre Neugierde wecken und ihr Engagement für „Food Literacy for Local Food“ fördern. Eine erfolgreiche Strategie besteht darin, ein Gerüst für Lernansätze zu finden, die für junge Erwachsene attraktiv, interessant und nützlich sind.

Der Schwerpunkt könnte zum Beispiel darauf liegen, wie wichtig es ist, kochen zu lernen. Viele von ihnen verließen ihr Heimatland, um im Ausland zu studieren, und wissen nicht, wie man gut kocht. Eine Möglichkeit, sie an lokale Lebensmittel heranzuführen, wäre die Einrichtung eines Kochkurses, der sich auf lokale Lebensmittel spezialisiert.

Hier finden Sie einige konkrete Strategien für Ansätze/Methoden, um die Aufmerksamkeit und das Interesse junger Erwachsener zu wecken:

Engagement in den sozialen Medien - Erstellung von Inhalten: Entwickeln Sie informative, visuell ansprechende und teilbare Inhalte für Plattformen wie Instagram, TikTok und Pinterest. Heben Sie die visuellen Aspekte lokaler Lebensmittel hervor, teilen Sie schnelle Rezepte und zeigen Sie den Weg vom Bauernhof zum Teller.

Digitale Herausforderungen und Hashtags - Online-Herausforderungen: Erstellen Sie lebensmittelbezogene Herausforderungen mit spezifischen Hashtags, um junge Erwachsene zu ermutigen, ihre Erfahrungen, Rezepte oder Kochversuche zu teilen. Dies fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Teilnahme.

Virtuelle Kochkurse - Live-Streaming: Führen Sie virtuelle Live-Kochkurse mit lokalen Köchen oder Influencern durch. Dieses interaktive Format ermöglicht es jungen Erwachsenen, Fragen zu stellen, ihre Kocherfahrungen zu teilen und in Echtzeit zu lernen.

Interaktive mobile Apps - spielerisches Lernen: Entwickeln Sie eine mobile App, die die Lebensmittelkompetenz spielerisch vermittelt. Binden Sie Herausforderungen, Quizze und virtuelle Belohnungen ein, damit das Lernen über lokale Lebensmittel Spaß macht und interaktiv ist.

Zusammenarbeit mit Einflussnehmern und Vorbildern - Partnerschaften mit Einflussnehmern: Arbeiten Sie mit lokalen Lebensmittel-Influencern oder bekannten Persönlichkeiten aus den sozialen Medien zusammen, um ansprechende Inhalte zu erstellen. Ihre Unterstützung kann das Interesse junger Erwachsener erheblich beeinflussen. Präsentieren Sie Erfolgsgeschichten zur Lebensmittelkompetenz und positive Vorbilder. Junge Erwachsene, die bereits in ihren Gemeinden aktiv sind, können andere dazu inspirieren, sich zu engagieren.

Pop-up-Lebensmittelveranstaltungen - Straßenfestivals: Organisieren Sie Pop-up-Food-Events oder Street-Food-Festivals, bei denen eine Vielzahl lokaler Küchen vorgestellt wird. Der erlebnisorientierte Ansatz spricht den Wunsch junger Erwachsener nach neuen und intensiven Erfahrungen an.

Online-Kochgemeinschaften - digitale Foren: Erstellen Sie Online-Gemeinschaften oder Foren, in denen junge Erwachsene Rezepte, Kochtipps und Erfahrungen im Zusammenhang mit lokalen Lebensmitteln austauschen können. Erleichtern Sie Diskussionen und fördern Sie das Lernen unter Gleichgesinnten.

Lokale Lebensmittel Touren - virtuelle Wanderungen: Bieten Sie virtuelle Touren an, bei denen die Geschichten hinter den verschiedenen Gerichten und den Menschen, die sie herstellen, vorgestellt werden. Dadurch wird ein kultureller Kontext geschaffen, der bei jungen Erwachsenen Anklang findet.

DIY-Kochsets - Abonnementdienste: Führen Sie DIY-Kochsets im Abonnement ein, die jungen Erwachsenen lokale Zutaten zusammen mit Rezepten direkt nach Hause liefern. Dies verbindet Bequemlichkeit mit dem Reiz, neue Rezepte auszuprobieren.

Podcasts und Webinare - informative Diskussionen: Veranstalten Sie Podcasts oder Webinare mit Experten, die über die Vorteile lokaler Lebensmittel, ihre Auswirkungen auf die Gesundheit und nachhaltige Praktiken sprechen. Junge Erwachsene können während des Pendelns oder beim Training zuhören.

Lebensmittel-Blogging-Plattformen - nutzerInnengenerierte Inhalte: Schaffen Sie eine Plattform, auf der junge Erwachsene ihre Erfahrungen mit regionalen Lebensmitteln in Blogs oder Vlogs teilen können. Ermutigen Sie sie, ihre Reise zu dokumentieren, auf der sie die lokale Küche erkunden und kennenlernen.

Kulinarische Kunstwettbewerbe - kreativer Ausdruck: Organisieren Sie kulinarische Kunstwettbewerbe, bei denen die TeilnehmerInnen aufgefordert werden, lokale Gerichte auf innovative Weise visuell zu präsentieren. Dies spricht die kreative Seite junger Erwachsener an.

Interaktive Workshops mit lokalen ErzeugerInnen - Zusammenarbeit mit ErzeugerInnen: Veranstalten Sie interaktive Workshops, die junge Erwachsene direkt mit lokalen LandwirtInnen oder LebensmittelproduzentInnen zusammenbringen. Diese Erfahrung aus erster Hand schafft eine persönliche Verbindung zur Quelle der lokalen Lebensmittel.

Zusammenarbeit von Lebensmitteln und Musik - Lebensmittel- und Musikveranstaltungen: Arbeiten Sie mit lokalen Musikern oder Bands zusammen, um Veranstaltungen zu organisieren, bei denen Lebensmittel und Musik miteinander verbunden werden. Dieser multisensorische Ansatz steigert das Gesamterlebnis.

Integration von Gesundheit und Fitness - Wellness-Partnerschaften: Integrieren Sie das Thema lokale Lebensmittel in Gesundheits- und Fitnessprogramme. Zeigen Sie, wie lokale, nährstoffreiche Lebensmittel einen gesunden Lebensstil ergänzen, und sprechen Sie so gesundheitsbewusste junge Erwachsene an.

Kollaborative Lernplattformen - Online-Kurse: Bieten Sie Online-Kurse über kollaborative Lernplattformen an. Junge Erwachsene können sich in ihrem eigenen Tempo mit dem Kursmaterial auseinandersetzen und sich mit Gleichaltrigen in einer virtuellen Umgebung austauschen.

Community-Herausforderungen - Rezepte nach dem Crowdsourcing-Prinzip: Starten Sie Community-Herausforderungen, um Rezepte mit lokalen Zutaten zu sammeln. Ermuntern Sie die TeilnehmerInnen, zu experimentieren und ihre einzigartigen kulinarischen Kreationen zu teilen.

Zusammenarbeit mit lokalen Kunsthandwerkern - Partnerschaften mit Kunsthandwerkern: Arbeiten Sie mit lokalen Kunsthandwerkern zusammen, um optisch ansprechende Verpackungen für lokale Lebensmittel zu entwerfen. Die Hervorhebung des künstlerischen Aspekts kann junge Erwachsene anziehen, die Ästhetik schätzen.

Durch die Einbeziehung dieser Strategien schaffen Sie einen dynamischen und ansprechenden Ansatz, der den Vorlieben und Interessen junger Erwachsener entspricht und das Thema "Food Literacy for Local Food" sowohl attraktiv als auch zugänglich macht. Sie können inspiriert und motiviert werden, sich für das Thema "Food Literacy for Local Food" zu engagieren und aktiv zu werden. Es ist wichtig, einen lernerInnenzentrierten Ansatz zu wählen, der den Interessen und Werten junger Erwachsener entspricht und ihre einzigartigen Perspektiven und Erfahrungen anerkennt. Dieser Ansatz sollte auch anpassungsfähig sein und die unterschiedlichen Bestrebungen, Hintergründe und Lernstile berücksichtigen, um ein integratives und ansprechendes Umfeld für die Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel zu schaffen. Indem wir junge Erwachsene in praktische, digitale, kollaborative und Peer-to-Peer-Lernerfahrungen einbinden, können wir ihnen helfen, die Vorteile von lokalen Lebensmitteln und Lebensmittelkompetenz zu erkennen und sich aktiv an der Bewegung für lokale Lebensmittel zu beteiligen.



APPENDIX



Besonderheiten

im Hinblick auf die Zielgruppen



Besonderheiten in Bezug auf die Zielgruppen

Überblick über die Zielgruppen: Erwachsene mit geringeren Möglichkeiten

Zu den Zielgruppen (TG1) des gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen der Lebensmittelkompetenz gehören Erwachsene mit geringeren Möglichkeiten, insbesondere solche, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind.

- **Merkmale und Herausforderungen**

Das Verständnis der Merkmale und Herausforderungen, mit denen diese Menschen konfrontiert sind, ist für die Gestaltung wirksamer Bildungsmaßnahmen von entscheidender Bedeutung. Das Hauptaugenmerk liegt auf den folgenden Untergruppen:

Junge Eltern (18 bis 30 Jahre) oder solche, die sich auf die Elternschaft vorbereiten, vor allem Mütter oder junge erwachsene Frauen

Merkmale:

- Personen in der Altersgruppe, die mit dem frühen Erwachsenenalter und der Elternschaft in Verbindung gebracht wird (oft im frühen Erwachsenenalter, wo sie mit den Herausforderungen der Elternschaft konfrontiert sind).
- Jonglieren mit elterlichen Pflichten und möglichen Ausbildungs- oder Beschäftigungsbestrebungen.
- Möglicherweise haben sie nur begrenzten Zugang zu Ressourcen und Unterstützungsnetzwerken.

Herausforderungen:

- Elternverantwortung, begrenzte Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten und der Bedarf an praktischen Lebensmittelkenntnissen für sich und ihre Kinder.
- Vereinbarkeit von Kinderbetreuungspflichten und persönlicher Entwicklung und Bildung.
- Mögliche wirtschaftliche Belastung durch die mit der Kindererziehung verbundenen Kosten.
- Begrenzte Zeit für die eigene Weiterbildung und die Entwicklung von Fähigkeiten.

Menschen mit sozioökonomischen Schwierigkeiten

Merkmale:

- Personen mit niedrigem Einkommen, Arbeitslose oder NEET (Not in Education, Employment, or Training) und Personen mit begrenztem Zugang zu wirtschaftlichen Ressourcen.
- Unterschiedliche Altersgruppen, die ein breites Spektrum an Erfahrungen widerspiegeln.
- Wirtschaftliche Schwierigkeiten, die sich in geringem Einkommen oder Arbeitslosigkeit äußern können.
- Begrenzter Zugang zu höherer Bildung oder Berufsausbildung.

Herausforderungen:

- Finanzielle Zwänge, die die Wahl der Lebensmittel beeinflussen.
- Begrenzter Zugang zu hochwertigen Bildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten.
- Mögliches Gefühl der sozialen Ausgrenzung aufgrund wirtschaftlicher Ungleichheiten.

Gering Qualifizierte

Merkmale:

- Erwachsene mit niedrigerem Bildungsniveau und geringerer Qualifikation.

Herausforderungen:

- Begrenztes Wissen über Ernährung, Essensplanung und Kochkenntnisse, was zu ungesunden Essgewohnheiten beiträgt.
- Finanzielle Instabilität, die das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt.

Menschen aus ländlichen Gebieten

Merkmale:

- Personen, die in ländlichen Gemeinden mit einer ausgeprägten sozialen und wirtschaftlichen Dynamik leben.
- Haben oft eine enge Verbindung zu landwirtschaftlichen Praktiken und lokaler Lebensmittelproduktion.
- Begrenzter Zugang zu städtischen Ressourcen und Möglichkeiten.

Herausforderungen:

- Begrenzter Zugang zu verschiedenen Nahrungsmitteln, mögliche Entfernung zu Bildungseinrichtungen und Abhängigkeit von lokalen landwirtschaftlichen Produkten.
- Geografische Isolation führt zu einem eingeschränkten Zugang zu Bildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten.
- Abhängigkeit von der Landwirtschaft und damit potenzielle Anfälligkeit für wirtschaftliche Schwankungen.
- Begrenzter Zugang zu vielfältigen Bildungs- und Kulturerfahrungen.

Personen mit Migrationshintergrund

Merkmale:

- Personen, die zugewandert sind oder zu Migrantengemeinschaften gehören. Der Begriff "Personen mit Migrationshintergrund" bezieht sich auf Personen, die von einem Ort zu einem anderen migriert sind, typischerweise über nationale Grenzen hinweg oder zwischen Regionen innerhalb eines Landes. Dieser Begriff umfasst eine vielfältige Gruppe von Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Erfahrungen und Gründen für die Migration. Er umfasst sowohl Migranten der ersten Generation, die in ein neues Land gezogen sind, als auch die zweite oder nachfolgende Generation, die im Zielland geboren wurde.
- Innerhalb der Kategorie der Personen mit Migrationshintergrund gibt es eine beträchtliche Vielfalt (Vielfalt innerhalb der Gruppe)
- bringen oft unterschiedliche kulturelle, sprachliche und ethnische Hintergründe mit (kulturelle Vielfalt)
- Sie bringen neue Perspektiven, Fähigkeiten und kulturelle Elemente in das soziale Gefüge ein.

Herausforderungen:

- Kulturelle Anpassungen, mögliche Sprachbarrieren und eine begrenzte Vertrautheit mit lokalen Lebensmittelquellen, was zu Herausforderungen bei der Lebensmittelkompetenz führt.
- Abhängig von Faktoren wie Sprachkenntnissen, sozioökonomischem Status und sozialer Akzeptanz können sie bei der Integration in ihre neuen Gemeinschaften vor Herausforderungen stehen.

Gemeinsame Herausforderungen für alle Zielgruppen von Erwachsenen ermittelt

- **Soziale Ausgrenzung:** Gemeinsame Erfahrungen mit dem Gefühl, an den Rand gedrängt oder von den üblichen Möglichkeiten und Ressourcen ausgeschlossen zu sein.
- **Eingeschränkte Bildungschancen:** Herausforderungen beim Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung und Programmen zur Entwicklung von Fähigkeiten.
- **Wirtschaftliche Anfälligkeit:** finanzielle Instabilität und die damit verbundenen Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden.

Das Verständnis dieser Merkmale und Herausforderungen ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung eines gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz, das auf die besonderen Bedürfnisse dieser mehrfach gefährdeten Erwachsenen eingeht. Das Modell zielt darauf ab, sie durch integrative und ansprechende Bildungserfahrungen zu stärken, die soziale Integration zu fördern und wertvolle Fähigkeiten für ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu entwickeln.

Mit Blick auf diese Merkmale und Herausforderungen und ausgehend von den fünf unten beschriebenen Aspekten soll dieser Leitfaden ein umfassendes Handbuch für das Verständnis und die Anwendung des im Rahmen des FL4LF-Projekts entwickelten Erwachsenenbildungsmodells sein. Die beiden anderen greifbaren Projektergebnisse (PR2: FL4LF Kompetenztabelle - Kompetenzrahmen für Lebensmittelkompetenz für Erwachsene und PR3: Toolkit - eine Sammlung von Workshop-Szenarien) bauen auf diesem Leitfaden auf und bieten praktische Werkzeuge für eine erfolgreiche Umsetzung und runden das Lernmodell als anwendbares und vollständiges System ab.

- **Lebensmittel - Lebensmittelkompetenz und lokale Lebensmittel im Kontext der Zielgruppe der Erwachsenen**

- ↳ **Zugänglichkeit von Lebensmitteln:** Begrenzte finanzielle Mittel können den Zugang zu einem breiten Spektrum an nahrhaften Lebensmitteln beeinträchtigen. Das Lernmodell befasst sich mit Strategien, die diesen Gruppen den Zugang zu gesunden Lebensmitteln wirtschaftlich ermöglichen.
- ↳ **Förderung der Ernährungskompetenz:** Das Lernmodell konzentriert sich auf die Förderung der Ernährungskompetenz und behandelt Aspekte wie das Verständnis von Nährwertkennzeichnungen, die Planung von Mahlzeiten und die bewusste Auswahl von Nahrungsmitteln. Dies ist besonders wichtig für junge Eltern und Menschen mit begrenzten Kochkenntnissen.
- ↳ **Lokaler Lebensmittelkonsum:** In Anbetracht der Herausforderungen, mit denen die Menschen in ländlichen Gebieten konfrontiert sind, fördert das Lernmodell die Verwendung von lokal bezogenen und saisonalen Produkten. Es unterstreicht die Vorteile der Unterstützung lokaler LandwirtInnen und Märkte.

- ↳ **Kulturelle Erwägungen:** Das Lernmodell berücksichtigt die kulturelle Vielfalt innerhalb der Zielgruppe, einschließlich der Menschen mit Migrationshintergrund, und beinhaltet kulturell orientierte Inhalte. Es geht auf die besonderen Ernährungsvorlieben und -praktiken ein und fördert so die Integration und das kulturelle Bewusstsein.
- ↳ **Praktische Kochkenntnisse:** In Anbetracht des Zeitmangels und der möglicherweise mangelnden Kochkenntnisse junger Eltern und anderer Mitglieder der Zielgruppe umfasst das Lernmodell praktische Kochsessions. Dadurch sollen die TeilnehmerInnen in die Lage versetzt werden, nahrhafte und erschwingliche Mahlzeiten zuzubereiten.

Durch das Verständnis der spezifischen Merkmale und Herausforderungen, mit denen die Zielgruppe im Zusammenhang mit Lebensmitteln, lokalen Lebensmitteln und Lebensmittelkompetenz konfrontiert ist, passt das Lernmodell seinen Ansatz an die unterschiedlichen Bedürfnisse dieser Zielgruppe an. Ziel ist es, die Menschen in der Zielgruppe in die Lage zu versetzen, informierte und gesundheitsbewusste Entscheidungen in Bezug auf Lebensmittel zu treffen und gleichzeitig auf die besonderen Umstände einzugehen, denen sie ausgesetzt sind.

Zu den Besonderheiten der Lebensmittelkompetenz und der lokalen Lebensmittelsysteme für diese Gruppen gehören:

Zugang zu gesünderen Lebensmitteln und Förderung gesunder Essgewohnheiten: durch Informationen über den Nährwert verschiedener Lebensmittel und das Kennenlernen lokaler Lebensmittelsysteme und gesunder Optionen. Dies kann auch mehrfach gefährdeten Erwachsenen und jungen Eltern dabei helfen, fundierte Entscheidungen über die Ernährung ihrer Familien zu treffen, einschließlich der Zubereitung gesunder und nahrhafter Mahlzeiten mit lokalen Zutaten, selbst mit einem begrenzten Budget. Dies kann dazu beitragen, das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern und die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft zu fördern.

Bessere Erziehungskompetenz: Durch die Vermittlung von Lebensmittelkompetenz können junge Eltern ihren Kindern ein gesundes Ernährungsverhalten vorleben und so gesunde Ernährungsgewohnheiten schon in jungen Jahren fördern.

Die Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme nutzen: Die Vermittlung von Ernährungskompetenz kann mehrfach gefährdeten Erwachsenen helfen, die Vorteile lokaler Lebensmittelsysteme zu verstehen, z. B. die Unterstützung lokaler LandwirtInnen, die Förderung der Ernährungssicherheit und die Verringerung der Umweltauswirkungen, die mit dem Transport von Lebensmitteln über lange Strecken verbunden sind.

Kosteneinsparungen: Indem sie lernen, wie man gesunde Mahlzeiten einkauft und zubereitet, können mehrfach gefährdete Erwachsene, einschließlich junger Eltern, Geld bei den Lebensmittelrechnungen sparen, was den finanziellen Stress verringert und Ressourcen für andere Bedürfnisse freisetzt.

Soziale Eingliederung und Integration in die örtliche Gemeinschaft: Das Erlernen lokaler Lebensmittelsysteme kann zur Förderung der sozialen Eingliederung beitragen, indem es Einzelpersonen die Möglichkeit bietet, mit anderen in Kontakt zu treten, die ihre Interessen und Werte teilen. Es kann Möglichkeiten für soziale Interaktion und gemeinschaftliches Engagement fördern und mehrfach gefährdete Erwachsene, einschließlich Menschen mit Migrationshintergrund, dazu befähigen, sich stärker mit ihrer lokalen Gemeinschaft verbunden zu fühlen.

Engagement in der Gemeinschaft und Aufbau von Beziehungen: Die Vermittlung von Ernährungskompetenz kann zum Aufbau von Beziehungen beitragen, indem sie Menschen mit gemeinsamen Zielen wie der Förderung einer gesunden Ernährung und lokaler Lebensmittelsysteme zusammenbringt. Sie kann Menschen die Möglichkeit geben, sich in ihrer lokalen Gemeinschaft zu engagieren, indem sie sich an Gemeinschaftsgärten, Bauernmärkten und anderen lokalen Lebensmitteliniciativen beteiligen.

Qualifizierung: Lebensmittelkompetenz kann mehrfach gefährdeten Erwachsenen wertvolle Fähigkeiten vermitteln, wie z. B. Kochen, Essensplanung und Gartenarbeit, die auch in anderen Lebensbereichen angewendet werden können und sogar zu neuen beruflichen Möglichkeiten führen können.

Wirtschaftliche Chancen: Durch das Erlernen von Kenntnissen über lokale Lebensmittelsysteme können Menschen mit geringeren Möglichkeiten, einschließlich derjenigen, die mit sozioökonomischen Schwierigkeiten oder einem Migrationshintergrund konfrontiert sind, neue wirtschaftliche Optionen erkennen, wie z. B. die Gründung eines eigenen Unternehmens oder die Teilnahme an gemeinschaftsgestützten Landwirtschaftsprogrammen.

Unterstützung der wirtschaftlichen Entwicklung: Die Vermittlung von Ernährungskompetenz kann die Entwicklung lokaler Lebensmittelsysteme unterstützen und wirtschaftliche Möglichkeiten für mehrfach gefährdete Erwachsene in ländlichen Gebieten fördern. Durch die Teilnahme an lokalen Lebensmittelsystemen können diese Erwachsenen neue wirtschaftliche Möglichkeiten schaffen und nutzen, z. B. durch den Verkauf von lokal angebauten Produkten oder die Entwicklung von lebensmittelbezogenen Unternehmen.

Beruflicher Aufstieg: Die Vermittlung von Lebensmittelkompetenz kann den Menschen die Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln, die sie für eine Karriere in der Lebensmittelindustrie benötigen, z. B. in der Gastronomie oder in der Landwirtschaft.

Förderung der ökologischen Nachhaltigkeit: Durch die Sensibilisierung für die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion und des Lebensmitteltransports werden die Menschen ermutigt, lokal erzeugte, saisonale und nachhaltige Lebensmittel zu konsumieren und nachhaltigere Praktiken anzuwenden, wie z. B. die Reduzierung von Lebensmittelabfällen oder die Unterstützung regenerativer landwirtschaftlicher Verfahren.

Kulturelle Bewahrung: Die Vermittlung von Ernährungskompetenz kann dazu beitragen, kulturelle Ernährungstraditionen zu bewahren, indem die Verwendung traditioneller Zutaten und Zubereitungsmethoden gefördert wird, was dazu beitragen kann, ein Gefühl der kulturellen Identität und Zugehörigkeit zu erhalten.

Mehr als nur Individuen: ein systemischer Blick auf das gemeinschaftsbasierte Modell zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz

Das Modell geht über den Einzelnen hinaus, indem es sich für politische Maßnahmen zur Unterstützung gefährdeter Bevölkerungsgruppen einsetzt. Durch die Ermittlung von Lücken und die Formulierung politischer Empfehlungen zielt das Modell darauf ab, eine breitere, systemische Wirkung zu erzielen.

Wenn wir uns mit den Empfehlungen befassen, ist es wichtig zu erkennen, dass die Wirkung des gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz über individuelle Veränderungen hinausgeht. Dieser Abschnitt veranschaulicht die proaktive Haltung des Modells, wenn es darum geht, für politische Maßnahmen einzutreten, die gefährdete Bevölkerungsgruppen fördern und unterstützen, insbesondere im Kontext von Lebensmittelkompetenz und lokalen Lebensmittelinitiativen. Durch die sorgfältige Identifizierung von Lücken und die Formulierung politischer Empfehlungen versucht das Modell, den Bedarf an sinnvollen systemischen Veränderungen aufzuzeigen. Ein derartiger ganzheitlicher Ansatz unterstreicht das Engagement dieses Leitfadens für die Stärkung des Einzelnen und - durch politisches Eintreten - auch für die Förderung eines integrativen und unterstützenden Umfelds, insbesondere im Bereich der Lebensmittelkompetenz, der lokalen Lebensmittel und der gemeinschaftsbasierten Initiativen. Darüber hinaus werden in diesem Abschnitt gezielte Empfehlungen für AnwenderInnen im Bereich der Erwachsenenbildung gegeben, die sie mit umsetzbaren Erkenntnissen ausstatten, um ihre Rolle bei der Förderung positiver Veränderungen in der Gemeinschaft zu stärken und die Umsetzung des entwickelten gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Ernährungskompetenz zu erleichtern.

Die Empfehlungen beziehen sich speziell auf die identifizierten Zielgruppen von Erwachsenen mit geringeren Möglichkeiten und enthalten zusätzliche Überlegungen zu Personen mit Migrationshintergrund und ländlichen Gebieten im Allgemeinen. Indem sie der Vermittlung von Ernährungskompetenz in ländlichen Gebieten Vorrang einräumen, können politische Entscheidungsträger und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung dazu beitragen, Probleme im Zusammenhang mit Ernährungsunsicherheit, sozialer Ausgrenzung und wirtschaftlichen Chancen in diesen Gemeinden anzugehen.

Dieser Abschnitt unterstreicht die Rolle des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Ernährungskompetenz, indem er sich auf systemische Veränderungen und politische Empfehlungen konzentriert, die darauf abzielen, ein integrativeres und unterstützendes Umfeld zu schaffen, insbesondere im Bereich der Ernährungskompetenz und lokaler Lebensmittelinitiativen. Die Verpflichtung, Lücken zu schließen und die Politik zu beeinflussen, spiegelt einen ganzheitlichen Ansatz zur Stärkung der Gemeinschaft und ihrer Resilienz wider. Der Leitfaden gibt AnwenderInnen nicht nur umsetzbare Empfehlungen an die Hand, sondern positioniert sie auch als Katalysatoren für einen positiven Wandel im Bereich der Erwachsenenbildung und der Förderung lokaler Lebensmittelinitiativen.

Schließlich dient dieser Abschnitt als Brücke zwischen Theorie und praktischer Umsetzung, indem er das transformative Potenzial gemeinsamer Anstrengungen zur Schaffung einer gesünderen und gestärkten Gemeinschaft hervorhebt.



Empfehlungen

für politische EntscheidungsträgerInnen



Empfehlungen für Entscheidungsträger (politische Entscheidungsträger)

Die Identifizierung von Lücken und die Formulierung politischer Empfehlungen ist ein wichtiger Schritt, um die Wirksamkeit und Lebensfähigkeit des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz zu gewährleisten. Durch die Identifizierung von Lücken und die Formulierung politischer Empfehlungen mittels strategischer Lobbyarbeit soll ein günstiges Umfeld für den nachhaltigen Erfolg dieses Lernmodells geschaffen werden, um sicherzustellen, dass es die vielfältigen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen effektiv erfüllt.

Im Folgenden werden potenzielle Lücken und entsprechende politische Empfehlungen aufgeführt.

- **Mögliche Lücken:**

- ↳ **Eingeschränkte Zugänglichkeit zu frischen und lokalen Lebensmitteln**

Beobachtung: In einigen Gemeinden kann der Zugang zu frischen und lokal erzeugten Lebensmitteln schwierig sein, was die Einführung nachhaltiger und gesunder Ernährungsgewohnheiten behindert.

Empfehlung: Setzen Sie sich für Maßnahmen ein, die Anreize für Bauernmärkte, Gemeinschaftsgärten und Partnerschaften zwischen lokalen ErzeugerInnen und Lebensmittelgeschäften schaffen. Sondierung von Subventionen oder Zuschüssen zur Förderung eines erschwinglichen Zugangs zu frischen, lokalen Produkten.

Anreize für lokale LebensmittelproduzentInnen – Schaffung von Anreizen oder Subventionen für lokale LandwirtInnen und ErzeugerInnen, um die Produktion frischer und erschwinglicher lokaler Lebensmittel zu fördern. Dies unterstützt sowohl die Gesundheit der Gemeinschaft als auch die lokale Wirtschaft.

- ↳ **Unzureichende Unterstützung für sozial ausgegrenzte Personen**

Beobachtung: Bestimmten sozial ausgegrenzten Personen, insbesondere in ländlichen Gebieten, fehlt es möglicherweise an geeigneten Unterstützungssystemen, um an Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz teilzunehmen.

Empfehlung: Schlagen Sie Maßnahmen vor, die Ressourcen für Transporthilfen, Kinderbetreuungsdienste oder flexible Zeitplanung bereitstellen, um den Bedürfnissen sozial ausgegrenzter Personen gerecht zu werden. Arbeiten Sie mit lokalen Organisationen zusammen, um Unterstützungsnetzwerke zu schaffen.

Politische Rahmenbedingungen für eine integrative Programmierung – Entwicklung eines politischen Rahmens, der ausdrücklich auf die Bedürfnisse mehrfach gefährdeter Gruppen eingeht, einschließlich junger Eltern und Menschen aus ländlichen Gebieten. Sicherstellen, dass die Politik Inklusivität und Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Kontexte fördert.

Barrierefreie Transportlösungen – Beseitigung von Transporthindernissen für mehrfach gefährdete Erwachsene durch Investitionen in zugängliche und erschwingliche Lösungen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Menschen ungehindert an gemeinschaftsbasierten Programmen teilnehmen können.

- ↳ **Begrenzte Integration von Ernährungskompetenz in die Lehrpläne**

Beobachtung: Die Integration der Vermittlung von Ernährungskompetenz in die formalen Lehrpläne ist möglicherweise begrenzt, so dass Lücken bestehen, um ein breiteres Publikum zu erreichen.

Empfehlung: Setzen Sie sich dafür ein, dass das Thema Ernährungskompetenz auf verschiedenen Ebenen in die Lehrpläne oder in außerschulische Aktivitäten integriert wird. Förderung von Partnerschaften

zwischen Bildungseinrichtungen, Berufsbildungsprogrammen und kommunalen Organisationen zur Ermöglichung von Erfahrungslernen.

Integration der Ernährungskompetenz in die Bildungspolitik – sich für die Integration in formale Lehrpläne einzusetzen und dadurch eine langfristige Wirkung zu erzielen. Die Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen ermöglicht die Integration relevanter Themen und Aktivitäten zur Förderung der Lebensmittelkompetenz und der Wertschätzung lokaler Lebensmittel in den Lehrplan, wodurch sichergestellt wird, dass die Schüler mit grundlegenden lebensmittelbezogenen Kenntnissen und Fähigkeiten ausgestattet werden.

Investitionen in die berufliche Entwicklung – Bereitstellung von Ressourcen für die berufliche Weiterbildung von ErwachsenenbildungsanbieterInnen und MediatorInnen, die an der Umsetzung des Lernmodells beteiligt sind. Schulungsprogramme sollten sich auf innovative und integrative Methoden konzentrieren.

Unterstützung für digitale Lernplattformen – Investitionen in und Förderung von digitalen Lernplattformen, die die Verbreitung von Inhalten zur Lebensmittelkompetenz erleichtern, insbesondere für junge Erwachsene. Dazu gehört die Unterstützung der Entwicklung von ansprechenden Apps, Online-Kursen und interaktiven Ressourcen.

↳ **Unzureichende finanzielle Unterstützung für gemeinschaftsbasierte Programme**

Beobachtung: Programme auf Gemeindeebene können mit finanziellen Einschränkungen konfrontiert sein, was sich auf ihre Fähigkeit auswirkt, Ressourcen, Anreize und nachhaltiges Engagement bereitzustellen.

Empfehlung: Setzen Sie sich für eine Politik ein, die Mittel zur Unterstützung von gemeinschaftsbasierten Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz bereitstellt - z. B. durch Zuschussprogramme, steuerliche Anreize oder öffentlich-private Partnerschaften, um eine kontinuierliche finanzielle Unterstützung für solche Initiativen sicherzustellen.

Finanzielle Unterstützung für Gemeinschaftsprogramme – Bereitstellung von Mitteln zur Unterstützung von gemeinschaftsbasierten Programmen zur Vermittlung von Lebensmittelkenntnissen, die sich an mehrfach gefährdete Erwachsene richten. Bereitstellung von Zuschüssen oder Subventionen zur Erleichterung der Umsetzung von Lernmodellen, die den Verzehr lokaler Lebensmittel fördern.

↳ **Unzureichende Unterstützung für sozial ausgegrenzte Personen**

Beobachtung: Möglicherweise mangelt es an der Koordinierung zwischen den verschiedenen Interessengruppen, z. B. Regierungsbehörden, lokalen Unternehmen und Gemeindeorganisationen, was zu fragmentierten Bemühungen führt.

Empfehlung: Schlagen Sie Maßnahmen vor, die die behördenübergreifende Zusammenarbeit fördern und Anreize für öffentlich-private Partnerschaften schaffen. Entwicklung eines Rahmens für Stakeholder-Treffen zur Verbesserung der Kommunikation und Koordination.

Partnerschaften mit lokalen Organisationen – Förderung von Partnerschaften zwischen Regierungsbehörden und lokalen Organisationen zur Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz. Diese Partnerschaften verbessern die Reichweite und gewährleisten, dass das Programm auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft abgestimmt ist.

Öffentlich-private Partnerschaften – Förderung von öffentlich-privaten Partnerschaften zur Verbesserung der Nachhaltigkeit von Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz. Die Zusammenarbeit mit Unternehmen, der lokalen Industrie und philanthropischen Organisationen kann zusätzliche Ressourcen und Unterstützung bieten.

Förderung von Partnerschaften zwischen lokalen Lebensmittelsystemen, gemeinschaftsbasierten Organisationen und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung, um die Vermittlung von Ernährungskompetenz und die Schulung von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zu verbessern. Die politischen Entscheidungsträger sollten diese Partnerschaften durch die Bereitstellung von Finanzmitteln, technischer Hilfe und Schulungsmöglichkeiten unterstützen und sich vorrangig darum bemühen, sie in die kommunalen Lebensmittelsysteme einzubinden, z. B. durch die Unterstützung von Organisationen, die lokale Lebensmittel und gesunde Ernährung fördern. Sie sollten auch mit relevanten Interessenvertretern zusammenarbeiten, wie z. B. Sozialdienstleistern, Gemeindeleitern, lokalen Organisationen, lokalen Lebensmittelsystemen (LebensmittelerzeugerInnen, -verteiltern und -einzelhändlern) und landwirtschaftlichen Beratungsdiensten, um die Verfügbarkeit gesunder, lokaler Lebensmitteloptionen zu fördern und kulturell angemessene Programme zu entwickeln, die auf gemeinschaftsspezifische Bedürfnisse eingehen.

↳ **Unzureichende Anerkennung der Intersektionalität von Gefährdungen**

Beobachtung: Die Politik geht möglicherweise nicht angemessen auf intersektionelle Gefährdungen ein, wie z. B. die besonderen Herausforderungen, denen sich junge Eltern oder Personen mit Mehrfachgefährdungen gegenübersehen.

Empfehlung: Setzen Sie sich für eine Politik ein, die die Intersektionalität von Gefährdungen berücksichtigt. Entwicklung von Leitlinien für die Gestaltung inklusiver Programme und Finanzierungskriterien, die auf die spezifischen Bedürfnisse verschiedener Gruppen eingehen.

↳ **Begrenzter Fokus auf geistiges und emotionales Wohlbefinden**

Beobachtung: Die Politik befasst sich möglicherweise nicht ausdrücklich mit den Aspekten des geistigen und emotionalen Wohlbefindens von Personen in mehrfach gefährdeten Gruppen.

Empfehlung: Schlagen Sie politische Maßnahmen vor, die die Integration von Komponenten des geistigen und emotionalen Wohlbefindens in Programme zur Förderung der Lebensmittelkompetenz anerkennen und unterstützen. Setzen Sie sich für Finanzierungsströme ein, die der Unterstützung der psychischen Gesundheit innerhalb gemeinschaftsbasierter Initiativen gewidmet sind.

- **Verstärkende Elemente für die politische Interessenvertretung**

↳ **Anerkennung der Ernährungskompetenz als eine Priorität der öffentlichen Gesundheit**

Empfehlung: Positionierung der Lebensmittelkompetenz als Priorität für die öffentliche Gesundheit. Betonen Sie die langfristigen gesundheitlichen Vorteile einer bewussten Lebensmittelauswahl und setzen Sie sich für eine Politik ein, die die Rolle der Lebensmittelkompetenz bei der Prävention von Gesundheitsproblemen anerkennt.

↳ **Einbeziehung der Unterstützung der psychischen Gesundheit**

Empfehlung: Erkennen Sie die Dimensionen der psychischen Gesundheit von mehrfach gefährdeten Erwachsenen an und integrieren Sie Komponenten zur Unterstützung der psychischen Gesundheit in Programme zur Förderung der Lebensmittelkompetenz. Setzen Sie sich für eine Politik ein, die Ressourcen

integriert werden. Arbeiten Sie mit Sozialämtern zusammen, um die umfassenderen Bedürfnisse für die Förderung des psychischen und emotionalen Wohlbefindens bereitstellt.

↳ **Integration mit sozialen Unterstützungsdiensten**

Empfehlung: Stellen Sie sicher, dass Ernährungskompetenzprogramme mit bestehenden sozialen Unterstützungsdiensten von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zu berücksichtigen und eine ganzheitliche Unterstützung zu bieten.

↳ **Anerkennung der kulturellen Vielfalt**

Empfehlung: Anerkennung und Würdigung der kulturellen Vielfalt bei den Ernährungsgewohnheiten. Die Politik sollte Initiativen unterstützen, die den Verzehr lokaler Lebensmittel fördern und gleichzeitig die kulturelle Bedeutung der verschiedenen Küchen respektieren und wertschätzen.

↳ **Eintreten für eine nationale Ernährungspolitik**

Empfehlung: Setzen Sie sich für eine nationale Lebensmittelpolitik ein, die der Lebensmittelkompetenz Priorität einräumt und lokale Lebensmittelsysteme unterstützt. Engagieren Sie sich bei nationalen Entscheidungsträgern, um die Bedeutung nachhaltiger, gemeinschaftsbasierter Ansätze zur Lebensmittelerziehung zu betonen.

• **Strategien der politischen Interessenvertretung**

↳ **Datengestützte Interessenvertretung**

Stellen Sie Daten über die Auswirkungen von Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz zusammen und präsentieren Sie diese, wobei Sie auf Lücken und mögliche politische Lösungen hinweisen. Nutzen Sie Erfolgsgeschichten und Erfahrungsberichte, um die positiven Ergebnisse zu veranschaulichen.

Gemeinschaftsbasierte Forschung und Datenerhebung - Unterstützen Sie gemeinschaftsbasierte Forschungsinitiativen zur Erhebung von Daten über die Wirksamkeit von Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz. Nutzen Sie diese Daten, um faktengestützte politische Entscheidungen zu treffen und die Ressourcen dort einzusetzen, wo sie am dringendsten benötigt werden.

↳ **Zusammenarbeit mit Interessenverbänden**

Arbeiten Sie mit Interessengruppen zusammen, die sich auf Ernährung, Bildung und soziale Eingliederung konzentrieren, um die Botschaft zu verstärken und Unterstützung zu gewinnen.

↳ **Mobilisierung der Gemeinschaft**

Mobilisieren Sie die Gemeinschaft, um sich für eine Änderung der Politik einzusetzen. Ermutigen Sie die Gemeindemitglieder, ihre Geschichten und Erfahrungen mit den politischen Entscheidungsträgern zu teilen, um die Auswirkungen der vorgeschlagenen Maßnahmen in der Praxis zu verdeutlichen.

↳ **Stakeholder-Treffen und Workshops**

Organisieren Sie Versammlungen, Treffen, Workshops oder Webinare für Interessengruppen, um festgestellte Defizite und politische Empfehlungen zu diskutieren. Laden Sie politische Entscheidungsträger, führende Persönlichkeiten der Gemeinschaft und Experten zur Teilnahme an diesen Diskussionen ein.

↳ **Parteienübergreifende Unterstützung aufbauen**

Sprechen Sie mit politischen Entscheidungsträgern aus verschiedenen Parteien, um parteiübergreifende Unterstützung für die vorgeschlagenen Maßnahmen zu gewinnen. Betonen Sie den überparteilichen Charakter von Initiativen zur Lebensmittelkompetenz und sozialen Eingliederung.

↳ **Öffentliche Petitionen und Kampagnen**

Initiieren Sie öffentliche Petitionen und Kampagnen von Interessensvertretungen, um die Unterstützung der Basis für politische Veränderungen zu demonstrieren. Ermutigen Sie die Mitglieder der Gemeinschaft, sich aktiv an diesen Kampagnen zu beteiligen.

↳ **Medienkampagnen**

Nutzen Sie Medienplattformen, um das Bewusstsein für die festgestellten Defizite und politischen Empfehlungen zu schärfen. Berichten Sie über Erfolgsgeschichten, Erfahrungsberichte und Expertenmeinungen, um öffentliche Unterstützung für die vorgeschlagenen Maßnahmen zu gewinnen.

Kampagnen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit – Lancieren Sie öffentliche Sensibilisierungskampagnen, um die Bedeutung der Lebensmittelkompetenz und des Konsums lokaler Lebensmittel zu fördern. Nutzen Sie verschiedene Medienkanäle, um ein breites Publikum zu erreichen und ein positives Bild von diesen Initiativen zu vermitteln.

↳ **Politische Kurzdarstellungen und Weißbücher**

Entwickeln Sie prägnante Kurzdarstellungen und Weißbücher, in denen Sie die festgestellten Lücken, die empfohlenen politischen Lösungen und die möglichen positiven Ergebnisse darlegen. Verteilen Sie diese Dokumente an politische Entscheidungsträger, Einflussnehmer und relevante Ausschüsse.

↳ **Setzen Sie sich für Pilotprogramme ein**

Schlagen Sie Pilotprogramme vor, um die Wirksamkeit bestimmter politischer Empfehlungen zu testen. Nutzen Sie die Ergebnisse und Lehren aus diesen Pilotprogrammen, um die Argumente für eine breitere Einführung der Politik zu stärken.

Unterstützung von Pilotprogrammen - Stellen Sie Mittel für Pilotprogramme bereit, um die Durchführbarkeit und Wirksamkeit des gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz in verschiedenen Kontexten zu testen. Nutzung der Erkenntnisse aus den Pilotprogrammen zur Verfeinerung und Ausweitung erfolgreicher Ansätze.

↳ **Kontinuierliche Überwachung und Bewertung**

Setzen Sie sich für eine Politik ein, die Bestimmungen zur kontinuierlichen Überwachung und Bewertung der durchgeführten Programme enthält. Evaluierung der Wirksamkeit von Bildungs- und Schulungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz für mehrfach gefährdete Erwachsene, um sicherzustellen, dass sie den Bedürfnissen der Gemeinschaft entsprechen und sich positiv auf die Lebensmittelkompetenz, gesunde Essgewohnheiten und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Nutzung datengestützter Erkenntnisse zur Verfeinerung von Strategien und zur Bewältigung neuer Herausforderungen.

Rahmen für die Überwachung und Bewertung – Entwicklung solider Überwachungs- und Evaluierungssysteme zur Bewertung der Auswirkungen von Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz. Regelmäßige Bewertungen dienen als Grundlage für laufende Verbesserungen und für politische Anpassungen auf der Grundlage der Programmergebnisse.

Politische Entscheidungsträger könnten Evaluierungsdaten nutzen, um künftige politische und programmatische Entscheidungen zu treffen.

Diese Empfehlungen befassen sich mit systemischen Herausforderungen und bieten eine Grundlage für nachhaltige, integrative und wirkungsvolle Initiativen. Sie zielen darauf ab, ein unterstützendes politisches Umfeld zu schaffen, das die erfolgreiche Umsetzung des gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz fördert, insbesondere für die mehrfach gefährdete Zielgruppe der Erwachsenen.

Insgesamt sollten die politischen Entscheidungsträger auf europäischer, nationaler, regionaler und lokaler Ebene die Bedeutung der Ernährungsbildung und -schulung für mehrfach gefährdete Erwachsene und die besonderen Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, anerkennen und der Entwicklung und Umsetzung von Ernährungsbildungsprogrammen, die den gemeinschaftsspezifischen Bedürfnissen entsprechen, Priorität einräumen. Auf diese Weise können sie die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von Einzelpersonen und Gemeinschaften unterstützen, lokale Lebensmittelsysteme fördern, Lebensmittelabfälle reduzieren und Probleme im Zusammenhang mit Ernährungsunsicherheit und sozialer Ausgrenzung angehen.

- **Schlussfolgerungen bzw. Empfehlungen**

- für europäische, nationale, regionale und lokale politische Entscheidungsträger bestimmt, um Ansätze für diese Fragen in der Erwachsenenbildung aufzuzeigen

Auf der Grundlage der vorgeschlagenen praktischen Leitlinien zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel bei mehrfach gefährdeten Erwachsenen können die folgenden Schlussfolgerungen und Empfehlungen für europäische, nationale, regionale und lokale politische Entscheidungsträger ausgesprochen werden:

- Anerkennung der Bedeutung von Ernährungskompetenz und ihrer Rolle bei der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens von Einzelpersonen und Gemeinschaften.
- Anerkennung der Herausforderungen, mit denen sich mehrfach gefährdete Erwachsene konfrontiert sehen, einschließlich des eingeschränkten Zugangs zu gesunden Lebensmitteln, des niedrigeren Einkommensniveaus und geografischer Hindernisse.
- Entwicklung von Strategien und Initiativen, die der Bildung und Ausbildung von Lebensmittelkompetenz für diese Bevölkerungsgruppen Vorrang einräumen (mehrfach gefährdete Erwachsene, einschließlich junger Eltern, Menschen aus ländlichen Gebieten, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben und gering qualifiziert sind), mit Schwerpunkt auf der Verbesserung des Zugangs zu gesunden Lebensmitteln und der Unterstützung lokaler Lebensmittelsysteme.
- Förderung der Entwicklung lokaler Lebensmittelsysteme, die gesunde Ernährungsgewohnheiten unterstützen und wirtschaftliche Möglichkeiten für mehrfach gefährdete Erwachsene bieten.
- Bereitstellung von Ressourcen und Finanzmitteln zur Unterstützung der Entwicklung und Umsetzung praktischer Initiativen zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel bei mehrfach gefährdeten Erwachsenen.
- Sicherstellen, dass ländliche Gebiete Zugang zu Finanzmitteln und Ressourcen haben, um die Entwicklung und Umsetzung von Bildungs- und Ausbildungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz zu unterstützen.

- Gestaltung von Strategien, die Flexibilität bei der Umsetzung des gemeindebasierten Lernmodells für Ernährungskompetenz ermöglichen. Erkennen Sie die unterschiedlichen Bedürfnisse der verschiedenen Gemeinschaften an und geben Sie eher Richtlinien als starre Vorschriften vor.

Die Vermittlung von Ernährungskompetenz kann eine wichtige Rolle bei der Förderung der Ernährungssicherheit und der Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Menschen mit Migrationshintergrund spielen und ist besonders wichtig für diejenigen, die beim Zugang zu gesunden und kulturell angemessenen Lebensmitteln vor besonderen Herausforderungen stehen. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung können wichtige Akteure bei der Förderung der Ernährungskompetenz sein, während politische Entscheidungsträger dazu beitragen können, Probleme im Zusammenhang mit sozialer Ausgrenzung, wirtschaftlichen Chancen und der öffentlichen Gesundheit dieser Bevölkerungsgruppe anzugehen, indem sie der Vermittlung von Ernährungskompetenz Priorität einräumen und den Zugang zu gesunden und kulturell angemessenen Lebensmitteln unterstützen. Durch die Bereitstellung von Bildungsangeboten zur Lebensmittelkompetenz, einschließlich kulturell geeigneter und zugänglicher Unterrichtsmaterialien, sprachlicher Unterstützung und Möglichkeiten des Engagements in der Gemeinschaft können AnbieterInnen von Erwachsenenbildung zur Förderung der sozialen Eingliederung beitragen und sicherstellen, dass alle Menschen Zugang zu den Kenntnissen und Fähigkeiten haben, die sie benötigen, um sich gesund zu ernähren und an den lokalen Lebensmittelsystemen teilzuhaben.

Zu den Schlussfolgerungen und Empfehlungen für europäische, nationale, regionale und lokale politische Entscheidungsträger und das lokale Bildungswesen in Bezug auf die Vermittlung von Lebensmittelkompetenz für Menschen mit Migrationshintergrund gehören:

- ↳ **Verständnis der kulturellen Vielfalt:** Politische Entscheidungsträger und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten die Vielfalt der Kulturen und Ernährungstraditionen von Menschen mit Migrationshintergrund anerkennen und sicherstellen, dass die Programme zur Vermittlung von Ernährungskompetenz auf die Bedürfnisse der verschiedenen kulturellen Gruppen zugeschnitten sind.
- ↳ **Zugang zu gesunden und kulturell angemessenen Lebensmitteln:** Politische Entscheidungsträger sollten sich vorrangig darum bemühen, dass Menschen mit Migrationshintergrund Zugang zu gesunden und kulturell angemessenen Lebensmitteln haben, z. B. durch die Unterstützung von Gemeinschaftsgärten oder Bauernmärkten, die kulturell angemessene Lebensmittel anbieten. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten sicherstellen, dass Bildungsmaterialien kulturell angemessen und für Menschen mit Migrationshintergrund zugänglich sind.
- ↳ **Unterstützung des Spracherwerbs:** Politische Entscheidungsträger und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten erkennen, dass Sprachbarrieren ein erhebliches Hindernis für den Zugang zu Informationen über gesunde Ernährung und lokale Lebensmittelsysteme darstellen können. Bemühungen zur Unterstützung des Spracherwerbs können den Zugang zu Ernährungsbildung verbessern und eine größere Ernährungssicherheit für Menschen mit Migrationshintergrund fördern. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten sprachliche Unterstützung anbieten, z. B. Übersetzungsdienste oder Sprachkurse, einschließlich Materialien in anderen Sprachen als der in der Region vorherrschenden Sprache, um sicherzustellen, dass diese Personen Zugang zu Informationen über gesunde Ernährung und lokale Lebensmittelsysteme haben.

- ↳ **Förderung des gesellschaftlichen Engagements:** Politische Entscheidungsträger und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten sich vorrangig darum bemühen, Menschen mit Migrationshintergrund in kommunale Lebensmittelsysteme und Programme für gesunde Ernährung einzubinden, z. B. durch Partnerschaften mit kommunalen Organisationen oder durch die Ausrichtung von kommunalen Veranstaltungen zur Förderung gesunder Ernährung.
- ↳ **Sozioökonomische Hindernisse angehen:** Politische Entscheidungsträger und AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten anerkennen, dass Menschen mit Migrationshintergrund zusätzliche sozioökonomische Hindernisse beim Zugang zu gesunder Ernährung und zur Vermittlung von Ernährungskompetenz überwinden müssen, z. B. geringes Einkommen oder eingeschränkter Zugang zu Verkehrsmitteln. Bemühungen zur Beseitigung dieser Hindernisse, z. B. durch das Angebot von Subventionen für gesunde Lebensmittel oder die Bereitstellung von Transportmitteln (Gutscheinen), können dazu beitragen, dass alle Menschen Zugang zur Ernährungserziehung haben.



Empfehlungen

– für andere Institutionen und Fachleute



Empfehlungen für AnwenderInnen (AnbieterInnen von Erwachsenenbildung)

AnbieterInnen von Erwachsenenbildung auf europäischer, nationaler, regionaler und lokaler Ebene sollten der Entwicklung und Umsetzung von bedarfsgerechten Bildungs- und Ausbildungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz Priorität einräumen, die einen partizipatorischen Ansatz verfolgen und die Entwicklung praktischer Fähigkeiten integrieren. Auf diese Weise können sie lebenslanges Lernen fördern, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von Einzelpersonen und Gemeinschaften unterstützen, zu nachhaltigen lokalen Lebensmittelsystemen beitragen und Probleme im Zusammenhang mit Ernährungsunsicherheit und sozialer Ausgrenzung angehen. Sie müssen erkennen, wie wichtig die Vermittlung von Ernährungskompetenz für mehrfach gefährdete Erwachsene ist, einschließlich junger Eltern, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben und gering qualifiziert sind. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten Programme zur Lebensmittelkompetenz anbieten, die für die Gemeinschaft zugänglich, relevant und kulturell angemessen sind. Dazu gehört die Entwicklung und Umsetzung von Bildungs- und Schulungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz, die auf die besonderen Bedürfnisse von mehrfach gefährdeten Erwachsenen eingehen. Die Programme sollten kulturell angepasst sein, Probleme im Zusammenhang mit Ernährungsunsicherheit und sozialer Ausgrenzung ansprechen und sich darauf konzentrieren, den Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu verbessern und lokale Lebensmittelsysteme zu unterstützen.

Auf der Grundlage der vorgeschlagenen praktischen Leitlinien zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz für lokale Lebensmittel bei mehrfach gefährdeten Erwachsenen können die folgenden Schlussfolgerungen und Empfehlungen für europäische, nationale, regionale und lokale AnbieterInnen von Erwachsenenbildung gegeben werden:

Bedarfsanalyse und Verständnis des lokalen Kontextes

Empfehlung: Führen Sie eine gründliche Bedarfsanalyse durch, um die spezifischen Herausforderungen und kulturellen Nuancen der Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen im lokalen Kontext zu verstehen. Passen Sie das Lernmodell entsprechend an, um auf ihre besonderen Bedürfnisse einzugehen. Der Lehrplan sollte kultursensibel, integrativ und leicht verständlich sein.

Engagement und Mitgestaltung der Gemeinschaft

Empfehlung: Beziehen Sie das Gemeinwesen in die Gestaltung und Umsetzung des Lernprogramms ein. Gestalten Sie die Programme unter aktiver Beteiligung der Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen mit, um Relevanz und kulturelle Sensibilität zu gewährleisten. Verwenden Sie einen partizipatorischen Ansatz, um mehrfach gefährdete Erwachsene in die Gestaltung, Umsetzung und Bewertung von Bildungs- und Schulungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz einzubeziehen. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten mit gemeinschaftsbasierten Organisationen, lokalen Lebensmittelsystemen und anderen Interessenvertretern zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die Programme auf die Bedürfnisse und Interessen der Gemeinschaft eingehen.

Kulturell relevante Lernmaterialien

Empfehlung: Erstellen Sie Lernmaterialien, die die kulturelle Vielfalt der Zielgruppe der mehrfach verwundbaren Erwachsenen widerspiegeln. Beziehen Sie lokale Sprachen, Traditionen und Beispiele ein, um die Inhalte verständlich und ansprechend zu gestalten.

Fokus auf Empowerment und Lebenskompetenzen

Empfehlung: Entwerfen Sie ein Lernprogramm, das nicht nur die Ernährungskompetenz fördert, sondern auch wichtige Lebenskompetenzen für die Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen vermittelt. Enthalten Sie Module zu Budgetierung, Essensplanung und praktischen Kochfertigkeiten.

Inklusive Strategien für die Öffentlichkeitsarbeit

Empfehlung: Entwickeln Sie integrative Strategien, um mehrfach gefährdete Erwachsene effektiv zu erreichen. Arbeiten Sie mit lokalen Führungspersonlichkeiten, Sozialarbeitern und Multiplikatoren zusammen, um die Sichtbarkeit des Programms in der Zielgemeinde zu erhöhen.

Familienzentrierter Ansatz

Empfehlung: Verfolgen Sie einen familienzentrierten Ansatz, indem Sie Aktivitäten einbeziehen, die Familienmitglieder einbeziehen. Dies fördert eine ganzheitliche Lernerfahrung und stärkt die Familienbande.

Flexible Lernformate

Empfehlung: Bieten Sie flexible Lernformate an, um den unterschiedlichen Zeitplänen und Vorlieben der Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen gerecht zu werden. Ziehen Sie Blended Learning in Betracht, d. h. die Kombination verschiedener Lernmethoden und -formen, um mehrfach gefährdete Erwachsene zu erreichen, z. B. Präsenzveranstaltungen, digitale Ressourcen, Online-Lernen und mobiles Lernen für eine bessere Zugänglichkeit. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten die besonderen Herausforderungen ländlicher Gebiete, wie z. B. geografische Hindernisse, berücksichtigen und innovative Ansätze für die Vermittlung von Bildung und Ausbildung nutzen.

Ausbildung in digitalen Kompetenzen

Empfehlung: Bieten Sie Schulungen zur digitalen Kompetenz für Menschen an, denen der Zugang zu Online-Ressourcen möglicherweise verwehrt ist. Stellen Sie sicher, dass alle TeilnehmerInnen von den digitalen Komponenten des Lernmodells profitieren können.

Maßnahmen zur Barrierefreiheit

Empfehlung: Durchsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Zugänglichkeit unter Berücksichtigung von Faktoren wie Transport, Kinderbetreuung oder physische Zugänglichkeit. Stellen Sie sicher, dass diese Faktoren keine Hindernisse für die Teilnahme darstellen.

Kapazitätsaufbau für AnwenderInnen

Empfehlung: Investieren Sie in die berufliche Entwicklung von Fachleuten und PädagogInnen, die an der Umsetzung des Lernmodells beteiligt sind. Bieten Sie Einblicke in Lehrtechniken, -einstellungen und -praktiken, bieten Sie Weiterbildungsmöglichkeiten für PädagogInnen an, um ihre Lehrfähigkeiten zu verbessern, und schulen Sie sie in kultureller Kompetenz, traumainformierten Praktiken und effektiver Kommunikation mit mehrfach gefährdeten Erwachsenen.

Lokale Partnerschaften

Empfehlung: Arbeiten Sie mit lokalen Unternehmen zusammen, insbesondere mit solchen, die in der Lebensmittelproduktion und -verteilung tätig sind, um Synergien zu schaffen. Förderung von Partnerschaften mit lokalen Lebensmittelsystemen, gemeinschaftsbasierten Organisationen, landwirtschaftlichen Beratungsdiensten und anderen relevanten Akteuren, um die Durchführung von

Programmen zur Förderung der Lebensmittelkompetenz zu verbessern und den Zugang zu lokalen Lebensmitteln und anderen Ressourcen zu ermöglichen, die gesunde Ernährungsgewohnheiten unterstützen. Bauen Sie Partnerschaften auf, von denen sowohl das Lernmodell als auch die lokalen Einrichtungen profitieren. AnbieterInnen von Erwachsenenbildungsprogrammen sollten auch mit relevanten Akteuren zusammenarbeiten, um Möglichkeiten für Lernende zu finden, ihre Fähigkeiten zu trainieren und sich in einem sinnvollen Dienst an der Gemeinschaft zu engagieren. Sie sollten mit diesen Partnern zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die Programme zugänglich sind und den Bedürfnissen der Gemeinschaft entsprechen.

Integration mit bestehenden Dienstleistungen

Empfehlung: Arbeiten Sie mit bestehenden Sozialdiensten, Gesundheitsdienstleistern und Bildungseinrichtungen zusammen, um ein Unterstützungsnetz für die Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen zu schaffen. Sorgen Sie für eine nahtlose Integration mit breiteren Gemeinschaftsdiensten.

Engagement auf lokalen Lebensmittelmärkten

Empfehlung: Erleichtern Sie Besuche auf lokalen Lebensmittelmärkten und vermitteln Sie den TeilnehmerInnen ein Verständnis für die Quellen der lokalen Produkte. Fördern Sie die direkte Interaktion mit LandwirtInnen und Verkäufern, um die Wertschätzung für lokale Lebensmittel zu erhöhen. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten mit lokalen LebensmittelproduzentInnen, -verteilern und -einzelhändlern zusammenarbeiten, um die Verfügbarkeit von gesunden, lokalen Lebensmitteln zu fördern. Dies unterstützt die Entwicklung lokaler Lebensmittelsysteme, die gesunde Ernährungsgewohnheiten fördern und wirtschaftliche Möglichkeiten für mehrfach gefährdete Erwachsene bieten.

Förderung von nachhaltigen Praktiken

Empfehlung: Integrieren Sie Diskussionen über nachhaltige Ernährungspraktiken in das Lernmodell. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, umweltfreundliche Gewohnheiten anzunehmen und bewusste Entscheidungen zu treffen, die zur Nachhaltigkeit beitragen.

Praktische Aktivitäten

Empfehlung: Integrieren Sie die Entwicklung praktischer Fertigkeiten in Bildungs- und Schulungsprogramme zur Lebensmittelkompetenz, um sicherzustellen, dass mehrfach gefährdete Erwachsene über die Fähigkeiten und das Wissen verfügen, lokale, gesunde und erschwingliche Lebensmittel zu erwerben und zuzubereiten. AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten verschiedene Lehrmethoden anwenden, einschließlich praktischer Übungen und Peer-to-Peer-Lernen, um aktives Engagement und Lernen zu fördern.

Mentorenprogramme und Netzwerke zur Unterstützung von Gleichaltrigen

Empfehlung: Führen Sie Mentorenprogramme in der Gemeinde ein. Bringen Sie erfahrene TeilnehmerInnen mit Neulingen zusammen, um ihnen Anleitung, Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu vermitteln. Fördern Sie Peer-Support-Netzwerke innerhalb der Gemeinde. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, Erfahrungen und Tipps auszutauschen und Verbindungen zu knüpfen, die über die Lernumgebung hinausgehen.

Feiern von Leistungen

Empfehlung: Feiern Sie regelmäßig individuelle und kollektive Erfolge. Anerkennung kann ein starker Motivator sein und fördert ein positives Lernumfeld.

Regelmäßige Feedback-Mechanismen

Empfehlung: Schaffen Sie kontinuierliche Feedback-Mechanismen, um Erkenntnisse von den TeilnehmerInnen zu gewinnen. Fördern Sie kontinuierliche Reflexion und Verbesserung durch regelmäßige Feedbackschleifen und Selbsteinschätzung. Nutzen Sie das Feedback, um das Lernmodell in Echtzeit anzupassen und auf neue Bedürfnisse einzugehen. Evaluieren Sie die Wirksamkeit von Bildungs- und Schulungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz, um sicherzustellen, dass sie den Bedürfnissen der Gemeinschaft entsprechen und sich positiv auf die Lebensmittelkompetenz, gesunde Ernährungsgewohnheiten und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Die AnbieterInnen von Erwachsenenbildung sollten Evaluierungsdaten nutzen, um künftige programmatische Entscheidungen zu treffen und die Qualität und Effektivität von Bildungs- und Schulungsprogrammen zur Lebensmittelkompetenz zu verbessern.

Dokumentation und Austausch von Best Practices

Empfehlung: Dokumentieren Sie bewährte Praktiken bei der Anwendung eines Lernmodells und tauschen Sie diese innerhalb der Gemeinschaft aus. Schaffen Sie eine Plattform für den Wissensaustausch, um die Zusammenarbeit und die Vielfältigkeit der Erfolge zu erleichtern.

Initiativen zur Befähigung der Gemeinschaft

Empfehlung: Entwicklung von Strategien, die die Gemeinden in die Lage versetzen, die Verantwortung für Initiativen zur Verbesserung der Lebensmittelkompetenz zu übernehmen. Unterstützen Sie Basisinitiativen und von der Gemeinschaft geleitete Projekte, die sich an den übergeordneten Zielen der Verbesserung der Lebensmittelkompetenz für mehrfach gefährdete Erwachsene orientieren.

Eintreten für die Bedürfnisse der Gemeinschaft

Empfehlung: Setzen Sie sich auf breiterer Ebene für die Bedürfnisse des Gemeinwesens ein. Setzen Sie sich mit lokalen Behörden, politischen Entscheidungsträgern und Institutionen auseinander, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse der Gemeinschaft in Entscheidungsprozessen berücksichtigt werden.

Die Umsetzung dieser Empfehlungen wird zur Effektivität und Nachhaltigkeit des gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Lebensmittelkompetenz für die Zielgruppe der mehrfach gefährdeten Erwachsenen beitragen. Sie konzentrieren sich auf die Schaffung eines integrativen, kulturell sensiblen und befähigenden Lernumfelds, das den unterschiedlichen Bedürfnissen von mehrfach gefährdeten Erwachsenen gerecht wird.

FAZIT

Die Bedeutung der Förderung der Lebensmittelkompetenz, des lokalen Lebensmittelkonsums und der Unterstützung mehrfach gefährdeter Erwachsener liegt in der Förderung der Eigenverantwortung des Einzelnen, der Ermöglichung des Engagements der Gemeinschaft und der Schaffung eines nachhaltigen und integrativen Umfelds. Durch die Behandlung dieser Schlüsselbereiche zielt das Lernmodell darauf ab, positive und dauerhafte Veränderungen herbeizuführen, die über den unmittelbaren Bildungskontext hinausgehen.

Dieser Leitfaden ist ein umfassendes Instrument, das PädagogInnen, Organisationen und politischen Entscheidungsträgern bei der Entwicklung und Umsetzung eines gemeinschaftsbasierten Lernmodells zur Lebensmittelkompetenz helfen soll. Der Leitfaden richtet sich in erster Linie an mehrfach gefährdete Erwachsene, insbesondere an solche, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, und befasst sich mit den komplexen Herausforderungen von Menschen, die mit sozioökonomischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Durch einen zielgerichteten Ansatz, der junge Eltern, Personen in ländlichen Gebieten und mehrfach gefährdete Personen (z. B. einkommensschwache, arbeitslose oder gering qualifizierte Personen) einbezieht, soll der Leitfaden einen wesentlichen Einfluss auf das Leben dieser Erwachsenen haben.

Vor diesem Hintergrund bietet der Leitfaden als übergreifende Ressource des vom FL4LF-Projekt entwickelten gemeinschaftsbasierten Lernmodells für Lebensmittelkompetenz praktische Hilfestellung bei der Anwendung dieses Modells zur Verbesserung der Fähigkeiten und des Wohlbefindens mehrfach gefährdeter Erwachsener und unterstützt PädagogInnen, Organisationen und politische Entscheidungsträger in ihren Bemühungen, auf die besonderen Bedürfnisse mehrfach gefährdeter Erwachsener einzugehen, die soziale Eingliederung zu fördern, die Lebensmittelkompetenz zu unterstützen und den Konsum lokaler Lebensmittel zu fördern.

Bedeutung für die Deckung des Bedarfs: Die Bedeutung des Leitfadens liegt darin, dass er sich auf die Zielgruppe 1 (TG1) konzentriert und deren Anfälligkeit für Armut und soziale Ausgrenzung anerkennt. Der Leitfaden richtet sich an junge Eltern, insbesondere an Mütter, an Personen in ländlichen Gegenden und an Personen, die mehrfach gefährdet sind, und geht aktiv auf die besonderen Herausforderungen ein, denen diese Gruppen gegenüberstehen.

Soziale Integration: Durch die Befürwortung und Anwendung eines gemeinschaftsbasierten Modells zum Erlernen von Ernährungskompetenz versucht der Leitfaden, die soziale Integration von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zu erleichtern. Neben seiner Rolle bei der Förderung der Ernährungskompetenz ist dieses Modell ein wirksames Mittel zur sozialen Eingliederung und Stärkung der Handlungskompetenz. Es ist ein Beleg für das Engagement des Leitfadens, auf die ganzheitlichen Bedürfnisse der Zielgruppen einzugehen und anzuerkennen, dass zu echtem Wohlbefinden neben dem Erwerb von Wissen auch soziale Integration und Empowerment gehören.

Innovativer Lernansatz: Die Betonung eines innovativen Ansatzes, der über die traditionellen Lernmethoden hinausgeht, ist ein besonderes Merkmal des Leitfadens. Durch die Einbeziehung von gemeinschaftsbasierten Strategien stellt der Leitfaden sicher, dass die Bildung nicht nur leichter zugänglich, sondern auch effektiver wird. Dieser Ansatz verbessert die Lebensmittelkompetenz und trägt gleichzeitig zum allgemeinen Wohlbefinden der TeilnehmerInnen bei, was einer ganzheitlichen Vision der Erwachsenenbildung entspricht.

Übertragbarkeit und Nachhaltigkeit: Die Wirkung des Leitfadens geht über seine unmittelbare Anwendung hinaus, da er das Potenzial für die Übertragbarkeit der im Rahmen des Projekts entwickelten Methoden und Instrumente erkennt. Durch die Erleichterung der Verbreitung dieser Ressourcen an andere Einrichtungen und AnwenderInnen in ganz Europa strebt der Leitfaden danach, die Qualität der von verschiedenen Organisationen für mehrfach gefährdete Erwachsene geleisteten Arbeit zu verbessern. Durch diese Übertragbarkeit setzt sich der Leitfaden für einen nachhaltigen, langfristigen Nutzen ein und zielt darauf ab, eine dauerhafte und positive Auswirkung auf das Leben derjenigen zu schaffen, die er zu unterstützen versucht.

Im Wesentlichen kann dieser Leitfaden als Wegweiser und Unterstützung für diejenigen dienen, die unermüdlich daran arbeiten, das Leben von mehrfach gefährdeten Erwachsenen zu verbessern. Sein vielseitiger Ansatz geht auf die unmittelbaren Herausforderungen ein und ebnet gleichzeitig den Weg für eine integrativere, stärker befähigte und besser informierte Gemeinschaft in ganz Europa.

LITERATURNACHWEIS

- [1] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Examining the Association between Food Literacy and Food Insecurity. *Nutrients*, 11(2), 445. <https://doi.org/10.3390/nu11020445>
- [2] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L., Bobongie, V., & Dhaliwal, S. S. (2020). Identifying Who Improves or Maintains Their Food Literacy Behaviours after Completing an Adult Program. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124462>
- [3] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Effectiveness of an Adult Food Literacy Program. *Nutrients*, 11(4), 797. <https://doi.org/10.3390/nu11040797>
- [4] Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*, 13(6), 2044. <https://doi.org/10.3390/nu13062044>
- [5] Boedt, T., Steenackers, N., Verbeke, J., Vermeulen, A., De Backer, C., Yiga, P., & Matthys, C. (2022). A Mixed-Method Approach to Develop and Validate an Integrated Food Literacy Tool for Personalized Food Literacy Guidance. *Frontiers in nutrition*, 8, 760493. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.760493>
- [6] Butcher, L. M., Platts, J. R., Le, N., McIntosh, M. M., Celenza, C. A., & Foulkes-Taylor, F. (2021). Can addressing food literacy across the life cycle improve the health of vulnerable populations? A case study approach. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 32 Suppl 1, 5–16. <https://doi.org/10.1002/hpja.414>
- [7] Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>
- [8] Champlin, S., Hoover, D. S., & Mackert, M. (2019). Family Health in Adult Education: A Missing Piece of the Health Literacy Puzzle. *Health literacy research and practice*, 3(3 Suppl), S75–S78. <https://doi.org/10.3928/24748307-20190624-03>
- [9] Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations. (1990). *The Journal of nutrition*, 120 Suppl 11, 1559–1600. https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl_11.1555
- [10] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique: une publication des Diététistes du Canada*, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdp-2015-010>
- [11] Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
- [12] Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). The Relationships between Food Literacy, Health Promotion Literacy and Healthy Eating Habits among Young Adults in South Korea. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(16), 2467. <https://doi.org/10.3390/foods11162467>
- [13] Monteiro, M., Fontes, T., & Ferreira-Pêgo, C. (2021). Nutrition Literacy of Portuguese Adults-A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>
- [14] MOORE H. B. (1957). The meaning of food. *The American journal of clinical nutrition*, 5(1), 77–82. <https://doi.org/10.1093/ajcn/5.1.77>
- [15] Park, D., Shin, M. J., & Song, S. (2019). Food Literacy in South Korea: Operational Definition and Measurement Issues. *Clinical nutrition research*, 8(2), 79–90. <https://doi.org/10.7762/cnr.2019.8.2.79>
- [16] Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>
- [17] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2019). FOODLIT-PRO: Food Literacy Domains, Influential Factors and Determinants-A Qualitative Study. *Nutrients*, 12(1), 88. <https://doi.org/10.3390/nu12010088>
- [18] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2021). FOODLIT-PRO: conceptual and empirical development of the food literacy wheel. *International journal of food sciences and nutrition*, 72(1), 99–111. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1762547>
- [19] Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). How Primary School Curriculums in 11 Countries around the World Deliver Food Education and Address Food Literacy: A Policy Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042019>
- [20] Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., & Grutzmacher, S. K. (2012). Health literacy and nutrition behaviors among low-income adults. *Journal of health care for the poor and underserved*, 23(3), 1082–1091. <https://doi.org/10.1353/hpu.2012.0113>
- [21] Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an

- adult sample in the Netherlands. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0687-z>
- [22] Tartaglia, J., McIntosh, M., Jancey, J., Scott, J., & Begley, A. (2021). Exploring Feeding Practices and Food Literacy in Parents with Young Children from Disadvantaged Areas. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1496. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041496>
- [23] Thompson, C., Adams, J., & Vidgen, H. A. (2021). Progressing the development of a food literacy questionnaire using cognitive interviews. *Public health nutrition*, 25(7), 1–11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004560>
- [24] Thomas, H., Azevedo Perry, E., Slack, J., Samra, H. R., Manowiec, E., Petermann, L., Manafò, E., & Kirkpatrick, S. I. (2019). Complexities in Conceptualizing and Measuring Food Literacy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(4), 563–573. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.10.015>
- [25] Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>
- [26] Truman, E., & Elliott, C. (2019). Barriers to Food Literacy: A Conceptual Model to Explore Factors Inhibiting Proficiency. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(1), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.008>
- [27] Velardo S. (2017). Nutrition Literacy for the Health Literate. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(2), 183. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.07.018>
- [28] Velardo S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385–9.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- [29] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- [30] West, E. G., Lindberg, R., Ball, K., & McNaughton, S. A. (2020). The Role of a Food Literacy Intervention in Promoting Food Security and Food Literacy-OzHarvest's NEST Program. *Nutrients*, 12(8), 2197. <https://doi.org/10.3390/nu12082197>



