

## einfach – lecker – gewusst wie!

Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich im Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren. Denn Ernährung ist ein sehr individuelles Thema. Über die wichtigsten Basics bis hin zu leckeren Mahlzeiten. In den Workshops erfahren Sie viele Infos und Praxistipps rund um das Thema Essen und Trinken.

Ziel ist es, ein besseres Verständnis für gesunde Ernährung zu vermitteln.

Kochen Sie gemeinsam leckere Gerichte aus preiswerten Zutaten und erfahren Sie mehr über verschiedene Lebensmittel.

Wie können Sie trotz kleinem Geldbeutel leckere und gesunde Gerichte zubereiten?

Wie können Sie Reste am besten verwerten?

## Inhalte

- Wie kann ich meine Ernährung mit wenig Geld trotzdem abwechslungsreich und lecker gestalten?
- Wie kann ich mich mit wenig „Kochaufwand“ gesund ernähren?
- Was steckt in unserer Ernährung?
- Was sind „gute Kohlenhydrate“?
- Regelmäßiges Essen: Wann und wie oft sollte ich essen? Wann sind Portionen zu groß und/oder ungesund?
- Was macht ein „gutes“ Fett aus?
- Was sind leckere fleischlose Alternativen?
- spezieller Themenschwerpunkt des Kurses:
  - Nachhaltiges Kochen
  - Kochen mit regionalen und saisonalen Zutaten
  - alternative, fleischlose Gerichte

Das Thema Nachhaltigkeit ist auch in der Küche angekommen. Auch hier kann man - durch die Auswahl der Zutaten - etwas zum Klimaschutz beitragen.

Der Kurs wird jeden Freitag angeboten. Sie können einmal teilnehmen oder auch jeden Freitag dabei sein. Wir freuen uns über eine Anmeldung. Sie dürfen aber auch kurzentschlossen teilnehmen. Seien Sie nur bitte pünktlich um 11:00 Uhr vor Ort.

## Wir laden Sie herzlich zum Ernährungskurs ein!

Der Kurs richtet sich an Kundinnen und Kunden des Jobcenters/ Menschen mit geringem Einkommen!

Gemeinsam möchten wir unsere Ernährung besser kennen lernen.

Die Teilnahme ist kostenfrei!



# Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen mit Spaß, Spiel und gesundem Essen etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

Hinweis: Vorherige Anmeldung erbeten. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Anmeldung möglich. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit eine Kochschürze und Dosen zum Mitnehmen von Resten mit.



Projektpartner:



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

## Termine:

**21.10. – 09.12.2022** (freitags, 8 Termine)  
11:00 Uhr – 14:00 Uhr

## Veranstaltungsort:

**LeibSeeleKüche**  
Feldmühlenweg 21  
59494 Soest

Die LeibSeeleKüche befindet sich auf dem Gelände der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen, hinter dem Gebäude Nr. 23 (Bildungsinstitut für Pflegeberufe). Folgen Sie den Schildern auf dem Gelände.

## AnsprechpartnerIn:

Birger Gramstat: Tel.: 02921 106 803  
E-Mail: birger.gramstat2@jobcenter-ge.de

Christina Vetter: Tel.: 02921 371239  
vetter@frauenhilfe-westfalen.de

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.  
[www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# KLEINES BUDGET – LECKERES, GESUNDES ESSEN?

Jobcenter Kreis Soest

