



# Ernährungsprojekt

Gemeinsam gesund genießen tut gut



## Projektschritte:

**1. Mitwirkende in der Gemeinde/Kleinregion finden**



**2. Projektgruppe Ernährung bilden (Arbeitskreismitglieder + weitere Interessierte)**



**3. Thema/Inhalte/Zielgruppe wählen**



**4. Ernährungsangebote planen (2-3 Module von „Tut gut!“)**



**5. Vorhandene Mittel/Angebote im Bereich Ernährung eruieren**



**6. Zusätzliche Schritte der „Gesunden Gemeinde“ oder „Gesunden Kleinregion“ für die Umsetzung einer langfristigen, gesunden Ernährung in der Bevölkerung planen**



**7. Projektantrag bei „Tut gut!“ einreichen**



**8. Die geplanten Module umsetzen**



**9. Projekt abschließen**



## 1. Mitwirkende in der Gemeinde/Kleinregion finden

Um das Projekt nachhaltig zu gestalten, damit es auch langfristig wirkt, empfehlen wir, mit Personen aus unterschiedlichen Herkunftsdisziplinen zusammenzuarbeiten. Als Mitwirkende können alle Personen eingeladen werden, die am Thema Ernährung interessiert sind.

Beispiele:

- Tagesmütter und -väter, Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen, Hortpädagoginnen /-pädagogen
- Kinderbetreuerinnen/-betreuer, Pädagoginnen/Pädagogen
- Personen, die die Nachmittagsbetreuung durchführen
- Ordinationsgehilfinnen/-gehilfen
- Engagierte Personen aus Vereinen, Gesundheitsförderungsprojekten („Gesunde Schule“, „Gesunder Betrieb“, „Vitalküche“, ...)
- All jene, die in der Gemeinde im sozialen Bereich tätig sind, Interesse an Ernährung haben und diese Informationen weitertragen möchten

Die Auswahl der Mitwirkenden wird individuell in der jeweiligen Gemeinde/Kleinregion getroffen.

## 2. Projektgruppe Ernährung bilden (Arbeitskreismitglieder + weitere Interessierte)

Wir empfehlen, aus Arbeitskreisteilnehmerinnen/-teilnehmern sowie anderen interessierten Bürgerinnen und Bürgern eine Projektgruppe zu bilden. Wichtig ist, dass das erarbeitete Projekt der gesamten Bevölkerung zugänglich gemacht wird.

## 3. Thema/Inhalte/Zielgruppe wählen

Die „Gesunde Gemeinde“/„Gesunde Kleinregion“ kann

- ENTWEDER den Fokus auf eine bestimmte Zielgruppe (z.B. Kinder, Frauen/Männer, Seniorinnen/Senioren, ...)
- ODER auf einen Nahrungs-Themenschwerpunkt, der mehrere Zielgruppen einbezieht (z.B. saisonales Obst und Gemüse, fleischlose Gerichte, Hülsenfrüchte, ...) legen.



## 4. Ernährungsangebote planen (2-3 Module von „Tut gut!“)

2-3 Module der Themen von „Tut gut!“ werden eingeplant.

**Aus folgenden Modulen kann gewählt werden:**

- 1. Modul: **Kochworkshop** 4 h 5-15 Personen
- 2. Modul: **Ernährungsvortrag** 1,5 h mind. 5 Personen
- 3. Modul: **Ernährungsexperiment** 5 h im Rahmen eines Stationenbetriebs bei einer Veranstaltung in der Gemeinde oder 1 Schulstunde in einer Klasse (1 UE = 50 min)

**Sowohl Kochworkshop, als auch Ernährungsexperiment darf max. zweimal ausgewählt werden.**

Die einzelnen Module können von unterschiedlichen Personen besucht werden.

Alle Angebote seitens „Tut gut!“ sind kostenlos. Für sämtliche Lebensmittelkosten im Rahmen dieser Module kommt die „Gesunde Gemeinde“ auf. Diese können NICHT zusätzlich gefördert werden.

Beim **Kochworkshop** ist mit Ausgaben von € 5,00 bis € 7,00 pro Person zu rechnen. Die „Gesunde Gemeinde“ kann zur Deckung dieser Lebensmittelkosten Teilnahmebeiträge einheben. Die Kochworkshops sind für mind. 5 bis max. 15 Personen ausgelegt.

Beim **Ernährungsvortrag** ist ebenso eine Mindestteilnehmerinnen-/Mindestteilnehmer-Anzahl von 5 Personen vorgesehen. Die maximale Belegung richtet sich nach den Räumlichkeiten der Gemeinde.

Das Modul **Ernährungsexperiment** ist als Station aufgebaut und soll daher im Zuge einer Veranstaltung angeboten werden.

**Mindestens eines der gewählten Module**, soll für die Gesamte Bevölkerung der „Gesunden Gemeinde“ oder „Gesunden Kleinregion“ zugänglich und öffentlich ausgeschrieben sein.



## 5. Vorhandene Mittel und Angebote im Bereich Ernährung eruieren

In der konkreten Projektplanung sollen bestehende Mittel und Angebote in der „Gesunden Gemeinde“ miteinbezogen werden, wie z.B.:

- Nahversorgerinnen und -versorger
- Bäckerinnen und Bäcker
- Bauernläden
- ...

Es gilt zu überlegen, wie eine mögliche Zusammenarbeit aussehen kann.

Zum Beispiel:

- Lebensmittel für den Kochkurs vom Hofladen besorgen
- Brotverkostung während des Ernährungsvortrags bei der Bäckerin/beim Bäcker organisieren
- ...

## 6. Zusätzliche Schritte der „Gesunden Gemeinde“ für die Umsetzung einer langfristigen, gesunden Ernährung in der Bevölkerung

Das Ziel des Ernährungsprojektes ist die Umsetzung einer langfristigen, gesunden Ernährung in der Bevölkerung. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es zusätzlicher Angebote oder Projekte aus der Gemeinde (siehe Punkt 5).

Mögliche Angebote können sein:

- Nutzung von bestehenden Angeboten von „Tut gut!“, wie die „H2NOE“-Wasserschule in NÖ, „Vorsorge aktiv“, „Vitalküche“, „Gesunde Schule“, ...
- Rezept der Woche/des Monats auf Gemeinde-Website von Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung gestellt
- Kochtreffs für unterschiedliche Zielgruppen
- Weitere Vorträge/Workshops mit Referentinnen/Referenten der Region
- Tipps von Expertinnen/Experten in der Gemeindezeitung
- Nutzung der Anschlagtafel für regionale Anbieterinnen/Anbieter oder Schautafeln im Gemeindegebiet
- Jausen-Stationen für Kinder in Kindergarten und Schule



Es können auch Referentinnen/Referenten aus der Region direkt von der Gemeinde beauftragt werden. Diese können **ausschließlich im Rahmen des Ernährungsangebotes** über das Kooperationsstool mit **80%** finanzieller Unterstützung innerhalb der Jahreshöchstgrenze gefördert werden. Des Weiteren können Sachmittel, die im Zuge des Ernährungsangebotes aufgewendet werden – nach eingehender Prüfung – ebenso mit 80% innerhalb der Jahreshöchstgrenze gefördert werden. Im Gegensatz zu den Modulen des Ernährungsangebotes selbst, können die Lebensmittelkosten bei zusätzlichen Maßnahmen (z.B. Kochworkshop mit ortsansässiger Expertin oder Experten) schon finanziell unterstützt werden (80% innerhalb der Jahreshöchstgrenze).  
**!! Bitte beziehen Sie sich bei der Antragsstellung immer auf Ihr Ernährungsprojekt von „Tut gut!“.**

Wenn eine Kooperation mit einer Schule oder einem Betrieb besteht, muss zumindest ein Modul öffentlich in der Gemeinde ausgeschrieben werden. Auch **„Gesunde Schulen“ oder „Gesunde Betriebe“ in „Gesunden Gemeinden/Kleinregionen“** können auf die Gemeinde zugehen und ihr Interesse am Ernährungsprojekt kundtun.

## 7. Projektantrag bei „Tut gut!“ einreichen

Sobald die Projektgruppe Ernährung die Module geplant hat, kann der Projektantrag bei „Tut gut!“ eingereicht werden.

Wenn der Antrag genehmigt ist, tritt die/der zuständige Referent/in mit der Gemeinde in Kontakt, um die Termine für die jeweiligen kostenlosen Module von „Tut gut!“ zu fixieren.

## 8. Die geplanten Module umsetzen

Die Termine für die gewählten Module können individuell von der Projektgruppe Ernährung festgelegt werden. Das Ernährungsprojekt erstreckt sich über einen Zeitraum von **sechs Monaten bis zu einem Jahr**. Alle Projektschritte sollen innerhalb dieses Zeitraumes stattfinden.

## 9. Projekt abschließen

Durch den Projektabschluss der Projektgruppe Ernährung und die Kommunikation (z.B. Berichte in der Gemeindezeitung), wird der letzte Projektschritt umgesetzt.



Bei der Kommunikation ist unbedingt darauf zu achten, dass das „**Tut gut!**“ Logo der „**Gesunden Gemeinde**“ verwendet wird!

Ziel ist es, dass die Impulse, die durch das Ernährungsprojekt gesetzt wurden, auch weiterhin wirken und von der Bevölkerung langfristig umgesetzt werden. So wird die Bevölkerung regelmäßig an das Projekt, die Inhalte und an eine genussvolle Ernährung erinnert und zur weiteren Umsetzung animiert. Dadurch ist die Nachhaltigkeit des Ernährungsprojektes gegeben.

**Weitere Informationen:**

Katharina Steingassner, BSc

katharina.steingassner@noetutgut.at