



Food Literacy für Jugendliche

Kurzbeschreibung

Essgewohnheiten sind oft eng mit anderen Aspekten des Lebensstils verbunden. Studien haben gezeigt, dass sozial benachteiligte, bildungsferne Jugendliche häufiger eine Esskultur praktizieren, die ernährungsbedingten Krankheiten Vorschub leistet. Im Rahmen des Programms „Food Literacy für Jugendliche“ wurden mehrere Kochworkshops mit jungen Menschen abgehalten. Ziel war Empowerment im Sinne der Förderung von Selbstbestimmung beim Ernährungshandeln, durch die Vermittlung von Basiskompetenzen, wie die Zubereitung von Mahlzeiten aus frischen Lebensmitteln.

Wer ist beteiligt?

Das Programm wurde in Wien von gutessen consulting in Zusammenarbeit mit T.I.W., einer Organisation, die jedes Jahr Qualifizierungsprogramme und Schulungen für etwa 3000 benachteiligte junge Menschen anbietet, durchgeführt. Die Kochworkshops starteten 2014 und führten zur Erstellung einer Toolbox für Trainer mit 20 leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Kochanweisungen. Die Zielgruppe waren Teenager und junge Erwachsene (16 bis 21 Jahre), die ihre Schulausbildung nicht beendet hatten.

Die wichtigsten Punkte

Bis vor kurzem wurden Kenntnisse und Fähigkeiten zu Lebensmitteln, Kochen, Verbraucherbildung in der Familie von einer Generation zur nächsten weitergegeben, und die Ernährung wurde durch saisonale und regionale Produkte bestimmt. Die Zielgruppe von Food Literacy war eine Personengruppe, denen hier das Basiswissen fehlte. Ziel der Initiative war es, die Kompetenz für ein selbstbestimmtes Ernährungsverhalten (Einkauf, Zubereitung und Kochen von Lebensmitteln) aufzubauen.

Wie sind die jungen Menschen beteiligt?

In den Kochkursen definierten die Jugendlichen selbst, was sie essen und kochen möchten. Sie bereiteten in der Gruppe gemeinsam ihre Mahlzeiten zu. Die Kompetenzen waren unterschiedlich. Einige waren noch nie in einer Küche, während andere schon Kocherfahrung hatten. Die Arbeit mit schriftlichen Anweisungen (Rezepten) war manchmal eine Herausforderung, da es an Lesefähigkeiten und Verständnis für Maßeinheiten mangelte.

Alles in allem hatten die Teenager großen Spaß beim gemeinsamen Kochen und Essen. Durch die Herstellung von Lebensmitteln fühlten sie sich „erwachsen“ und kompetent. Derzeit gibt es noch Kochworkshops mit diesen Jugendlichen und 2020 wurde ein Kochbuch in einfacher Sprache und mit bildgesteuerten Kochanweisungen für diese Zielgruppe (Kooperation T.I.W., gutessen consulting, Z Zurich Foundation) fertiggestellt. **„Easy Cooking – Das T.I.W. Kochbuch“**





Ergebnisse

- ⇒ Das Thema Essen mit seinen emotionalen Komponenten bringt Motivation.
- ⇒ Beim Kochen und gemeinsamen Essen entsteht eine positive Gruppendynamik.
- ⇒ Das Thema Ernährung hilft, mit kulturellen und sozialen Unterschieden positiv umzugehen.
- ⇒ Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin ist kompetent und kann etwas zum Thema Essen beitragen, denn jeder hat Erfahrung.
- ⇒ Essen wirkt! Gesundes Essen und Trinken wirkt sich positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und Umwelt aus.
- ⇒ Durch den Kurs wurden Selbstvertrauen und Selbstverantwortung gestärkt.
- ⇒ Essen ist Gemeinschaftsbildung und fördert Toleranz gegenüber anderen.
- ⇒ Klare Rezeptanweisungen helfen sehr.

Weitere Informationen: www.gutessen.at, www.verein-tiw.at

