

Erklärung zu Interessenkonflikten

Die Autor*innen erklären, dass **keine** Interessenkonflikte bestehen.

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget: Partizipative Ernährungsbildung für mehr Chancengerechtigkeit

Ein Beitrag aus dem IN FORM-Projekt

„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“
(Laufzeit 2024–2027)

Janina Kopp, Europa-Universität Flensburg

Kongress Armut und Gesundheit 2026 | "Gesundheit ist politisch!", Beitrag am 17.03.2026

Worum es im Großen geht



Quelle: United Nations 2026.

Projektziele

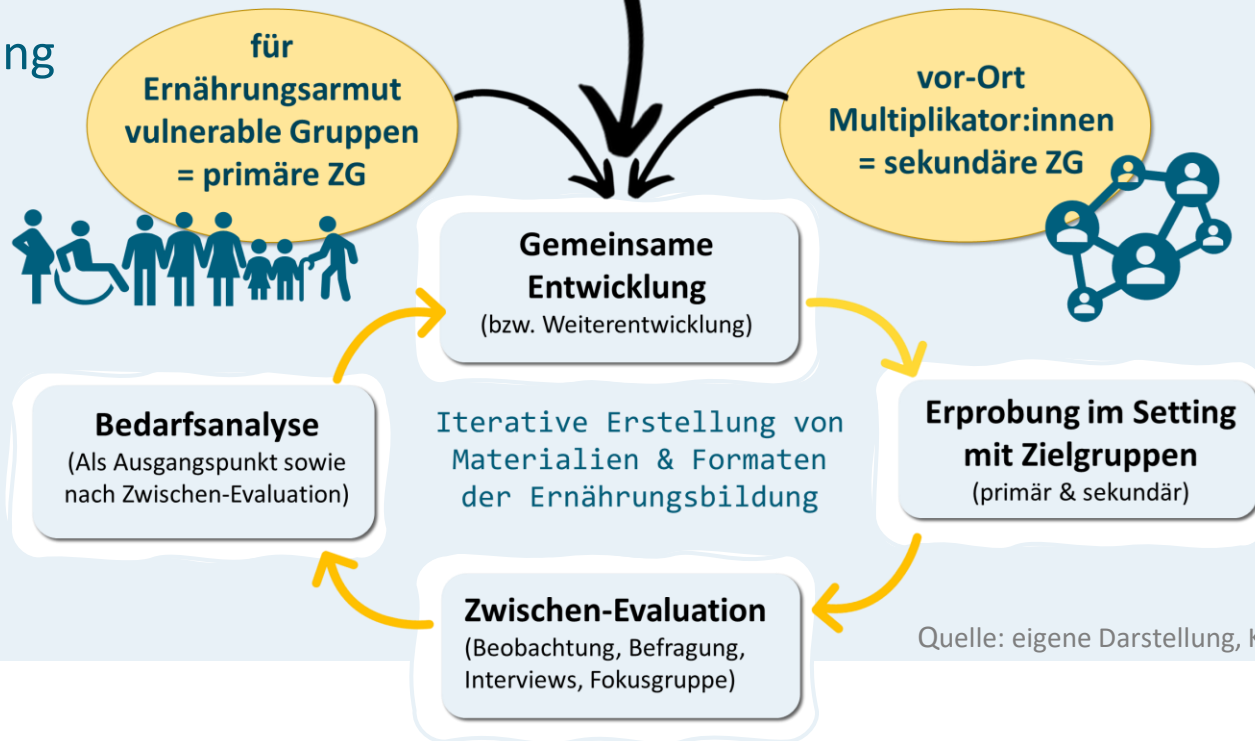
Durch verbesserte **Ernährungskompetenz** sowie **Praxis-Erprobung und Einübung** konkreter Handlungsoptionen direkt **in den Lebenswelten** werden **gesundheitsförderliche Verhaltensweisen** gestärkt.

Vorhandene **Ressourcen** werden mobilisiert und die Selbstwirksamkeit durch **Partizipation** erhöht.



Methodik

Fokus Entwicklung



ZG = Zielgruppe.

Quelle: eigene Darstellung, Kopp 2026.

Zentrale Prinzipien

Partizipation



**Multiplikator-
Konzept**



**Lebenswelt-
Ansatz**



Eigene Darstellung 2026.

Zentrale Prinzipien

- Parallelen zu den bereits etablierten Kriterien für sozialogenbezogene Gesundheitsförderung



Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit 2025.

Zentrale Prinzipien

- Parallelen zu den bereits etablierten Kriterien für soziallyagenbezogene Gesundheitsförderung
- **Besonderheit:**
Kriterium Zielgruppenbezug
 - ➔ Heterogenität der Zielgruppen
 - ➔ Intersektionalität

Frage: Was heißt das für die Entwicklung neuer Angebote der Ernährungsbildung?



Intersektionalität der Zielgruppen

- ⚡ Personen in Langzeitarbeitslosigkeit
- ⚡ Menschen mit Migrationshintergrund
- ⚡ Junge Erwachsene in Ausbildung
- ⚡ Eltern mit Kindern (0-10 Jahren)
- ⚡ Kinder (0-10 Jahre)
- ⚡ Menschen mit Beeinträchtigung
- ⚡ Senior:innen
- ⚡ Klient:innen der Schuldnerberatung

Ernährungsarmut



Eigene Darstellung, Kopp 2026.

Heterogenität innerhalb der Gruppen

Beispiel : Personen in Langzeitarbeitslosigkeit

Person A:

62 J., Berufsausbildung in der Automobilbranche, nicht-muttersprachlich

Person B:

32 J., Studienabschluss in Bildungswissenschaften, muttersprachlich

Person C:

45 J., Kochausbildung, ehem. Sternekoch/-köchin*, muttersprachlich

Person D:

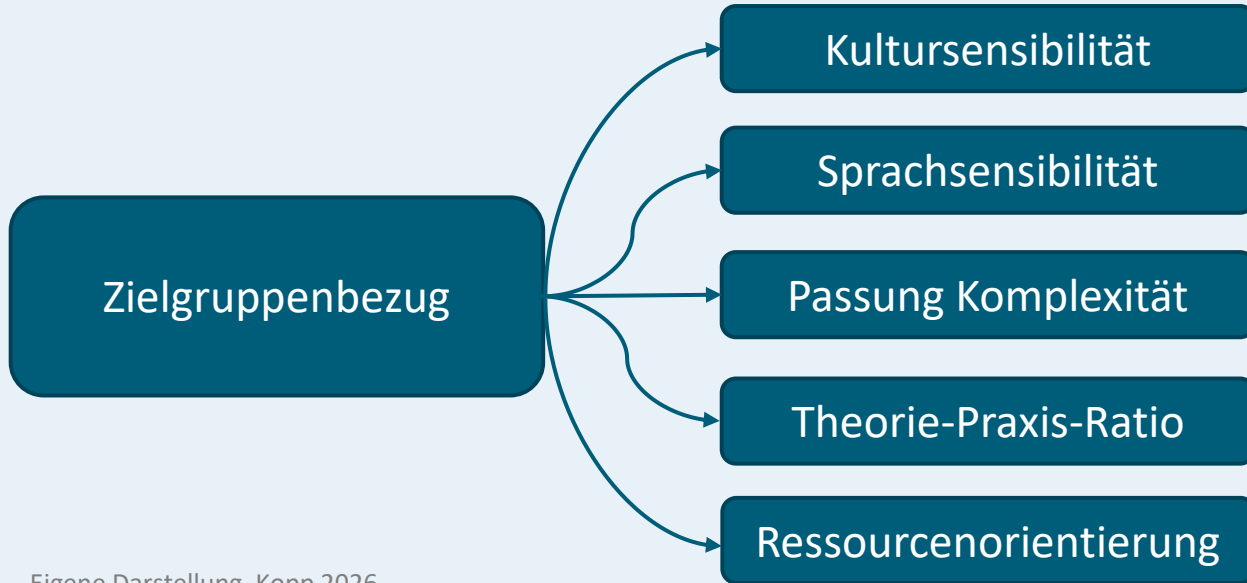
23 J., ohne Berufs- oder Studienabschluss, muttersprachlich

Ausdifferenzierung Kriterium Zielgruppenbezug

Zielgruppenbezug

Eigene Darstellung, Kopp 2026.

Ausdifferenzierung Kriterium Zielgruppenbezug



Eigene Darstellung, Kopp 2026.

Primäre Zielgruppen

- ⚡ Personen in Langzeitarbeitslosigkeit
- ⚡ Menschen mit Migrationshintergrund
- ⚡ Junge Erwachsene in Ausbildung
- ⚡ Eltern mit Kindern (0-10 Jahren)
- ⚡ Kinder (0-10 Jahre)
- ⚡ Menschen mit Beeinträchtigung
- ⚡ Senior:innen
- ⚡ Klient:innen der Schuldnerberatung

Ernährungsarmut



Eigene Darstellung, Kopp 2026.

Zwischenergebnis – Konzepte und Materialien

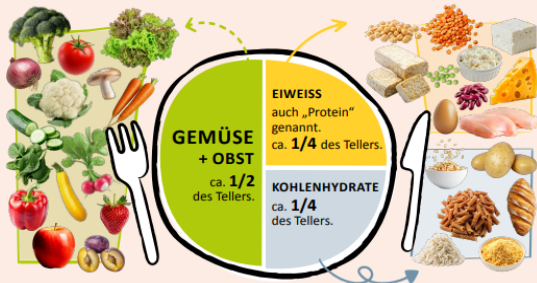
Eigene Darstellung,
Kopp 2026.

Input

A1

Teller gut gefüllt!

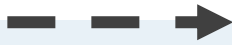
Essen versorgt uns mit Nährstoffen und Energie.
Der folgende Teller zeigt, wie eine Mahlzeitkombination aussieht,
die für viele Menschen gut ist.



CHECKLISTE FÜR GESUNDE MAHLZEITEN

- Die Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst.
- Ein Viertel besteht aus Lebensmitteln, die reich an Eiweiß sind. Vor allem Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißquellen.
- Das übrige Viertel der Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die reich an Kohlenhydraten sind. Vollkornvarianten sind besonders gut z. B. Vollkornbrot, Haferflocken oder Vollkornnudeln.

Input



Übung

A1

Teller gut gefüllt

Essen versorgt uns mit Nährstoffen und Energie. Der folgende Teller zeigt, wie eine Mahlzeitkonzepte für viele Menschen gut ist.

GEMÜSE + OBST
ca. 1/2 des Tellers.

EIWEISS
auch „Protein“ genannt.
ca. 1/4 des Tellers.

KOHLLENHYDRATE
ca. 1/4 des Tellers.

PROTEIN
ca. 1/4 des Tellers.

CHECKLISTE FÜR GESUNDE MAHLZEITEN

- Die Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst.
- Ein Viertel besteht aus Lebensmitteln, die reich an Eiweiß sind. Vor allem Hülsenfrüchtlern und Eiprodukten.
- Das übrige Viertel der Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die reich an Kohlenhydraten sind. Vor allem Vollkornbrot, Hafer und Vollkornnudeln.

A2

Aufgetischt!

Welche Lebensmittel-Gruppen finden Sie auf den Rezepten? Ergänzen Sie weitere Lebensmittel, damit das Gericht aus allen drei Gruppen besteht.

GEMÜSE + OBST
ca. 1/2 des Tellers.

EIWEISS = Protein
ca. 1/4 des Tellers.

KOHLLENHYDRATE
ca. 1/4 des Tellers.



Input

Übung

Praxis-Brücke

A1

Teller gut gefüllt

Essen versorgt uns mit Nährstoffen und Energie. Der folgende Teller zeigt, wie eine Mahlzeit aussehen sollte, die für viele Menschen gut ist.

GEMÜSE + OBST
ca. 1/2 des Tellers.

EIWEISS
auch „Protein“ genannt.
ca. 1/4 des Tellers.

KOHLLENHYDRATE
ca. 1/4 des Tellers.

CHECKLISTE FÜR GESUNDE M

- Die Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst.
- Ein Viertel besteht aus Lebensmitteln, die Eiweiß sind. Vor allem Hülsenfrüchte sind gute Eiweißquellen.
- Das übrige Viertel der Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die reich an Kohlenhydraten sind. Vor allem Vollkornbrot, Hafer und Vollkornnudeln sind gute Quellen.

A2

Aufgetischt!

Welche Lebensmittel-Gruppen finden Sie auf den Rezepten? Ergänzen Sie weitere Lebensmittel, damit das Gericht aus allen drei Gruppen besteht.

GEMÜSE + OBST
ca. 1/2 des Tellers.

EIWEISS = Protein
ca. 1/4 des Tellers.

KOHLLENHYDRATE
ca. 1/4 des Tellers.

die Gurke

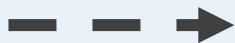
der Rucola

der Naturjoghurt

die Vollkornnudeln

Die Zutaten

Zubereitet als Couscous-Salat



Praxis: Gemeinsam ins Handeln kommen!


Zwischenergebnis – Konzepte und Materialien

Lebensweltbezug im Material?

C1

Beispiel: Speiseplan für eine Woche

Die Planung der Gerichte ist für eine oder mehrere Personen geeignet.
 Der Unterschied liegt in den Mengen. Das betrifft den Einkauf sowie die Zubereitung.



Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hauptgericht	Linsen-Möhren-Curry mit Reis	Gemüse-Reispfanne	Kartoffel-Möhren-Eintopf	Bratkartoffeln mit Spinat & Spiegelei	Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Reis	Kichererbsen-Salat & Sonnenblumenkerne + Reste des Hähnchens	Nudelauflauf mit Brokkoli & Möhren
Tipps: Reste nutzen & vorkochen	Reis x 2 kochen → Dienstag nutzen	Kartoffeln vorkochen, falls Mittwoch wenig Zeit	Kartoffeln x 2 kochen → Donnerstag nutzen	Restliche Kartoffeln verarbeiten	Hähnchenreste für Samstag	Restliche Kichererbsen → Hummus	Auflaufreste Montag als Mittagessen

EUF & VZ NRW 2026.

Zwischenergebnis – Konzepte und Materialien

Lebensweltbezug im Material?

Beispiel Wochenspeiseplan

- Speisen erstellt aus einem Beispiel-Einkaufskorb
- Einkauf passt in das Budget, welches dem Anteil für Lebensmittel und Getränke im Bürgergeld entspricht.

Beispiel-Einkaufskorb

Für zwei Personen. Gemeinsam haben sie ein Wochen-Budget von 90 €. Der Einkauf kostet 78,45 €.*

Gemüse

(frisch oder tiefgekühlt = TK)

2 kg Möhren	ca. 1,58 €
1,5 kg Zwiebeln	ca. 1,49 €
1 kg Paprika (Mix)	ca. 2,98 €
2 x 650 g Tomaten	ca. 2,98 €
1 kg Brokkoli (TK)	ca. 2,39 €
600 g Blattspinat (TK)	ca. 2,49 €
2 Gurken	ca. 2,78 €
200 g Feldsalat	ca. 2,58 €

Kräuter

2 x Petersilie	ca. 1,98 €
----------------	------------

Obst

2 kg Äpfel	ca. 3,99 €
1,4 kg Bananen	ca. 2,79 €
600 g TK-Beeren	ca. 2,99 €
1,5 kg Orangen	ca. 3,19 €

Gemüse & Obst: 34,21 €

Eiweiß (Protein)

(Hülsenfrüchte und tierische Quellen)

500 g Linsen rot	ca. 1,99 €
4 Dosen Kichererbsen	ca. 2,36 €
10 Eier	ca. 3,89 €
600 g Hähnchenbrust	ca. 11,34 €
500 g Magerquark	ca. 1,29 €
200 g Käse	ca. 2,78 €
2 L Milch	ca. 2,70 €

Eiweiß: 32,23 €

Kohlenhydrate

(Getreide, Kartoffeln, Reis, Brot)

4 kg Kartoffeln	ca. 2,98 €
1 kg Vollkornnudeln	ca. 1,70 €
1 kg Naturreis	ca. 2,59 €
1 kg Haferflocken	ca. 1,70 €
1 kg Vollkornbrot	ca. 2,79 €

Kohlenhydrate: 11,76 €

Nüsse und Ölsaaten

500 g Sonnenblumenkerne	ca. 1,79 €
400 g Leinsamen	ca. 1,39 €

Nüsse und Ölsaaten: 3,18 €

Sonstiges

(Basiszutaten wie Gewürze und Öl)

500 ml Pflanzenöl	ca. 1,65 €
2 Dosen stückige Tomaten	ca. 1,30 €

Sonstiges: 2,95 €



*Preise: Stand September 2025

Hinweis

- Der Speiseplan wurde aus einem beispielhaften Einkaufskorb erstellt. Dieser Einkaufskorb entspricht in etwa dem Anteil des Bürgergelds (Stand August 2025), welcher für Lebensmittel und Getränke kalkuliert wird.
- Der Einkaufskorb ist mit diesen Hauptgerichten nicht vollständig aufgebraucht. Brot, Haferflocken, Leinsamen und Obst lassen sich z.B. zu guten Frühstücksmahlzeiten zubereiten.

Stimmen aus den Interviews

„Dass nicht einfach nur Dinge gesagt wurden, sondern das Miteinander, das war das Positive.“ Teilnehmerin

„Da hätte man einfach noch mehr Tiefe reinbringen können. Ich fand es an manchen Stellen zu einfach.“ Teilnehmerin

„Ernährung ist bei vielen von denen das A und O, um mit ihren Krankheiten zum Beispiel umzugehen.“ Vor-Ort-Multiplikatorin

Zwischenfazit: Partizipative Ernährungsbildung

- **Partizipation Betroffener verbessert die Qualität** von Ernährungsbildung – in der Entwicklung wie später in der Durchführung.
- **Kurzfristige Anpassbarkeit der Materialien und Formate entscheidend** angesichts großer Heterogenität innerhalb der Zielgruppen.
- **Ernährungsbildung kann Personen auf individueller Ebene stärken** – innerhalb der vorhandenen Strukturen.
- **Ernährungsbildung ersetzt keine strukturellen Maßnahmen** zur Armutsbekämpfung.

Vielen Dank für Ihre und eure Aufmerksamkeit!

Kontakt

E-Mail

gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de

Webseite

www.uni-flensburg.de?56753

Projektleitung

Prof. Dr. Ulrike Johannsen



Literatur

BMEL (2024): Ernährungsstrategie der Bundesregierung "Gutes Essen für Deutschland". Berlin.

Gose, M., Storcksdieck, S. & Hoffmann, I. (2021). Ernährungskompetenz in Deutschland – Vertiefende Auswertungen, Ergebnisbericht. Max Rubner-Institut, Karlsruhe. Online: https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/210428_Bericht_Ernaehrungskompetenz.pdf. Zugriff am 02.03.2026.

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (2021). Broschüre „Kriterien für gute Praxis in der sozillagenbezogenen Gesundheitsförderung“: https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Good_Practice/21-08-30_Broschuere_Good_Practice-Kriterien_neu_barrierefrei_01.pdf. Zugriff zuletzt am 16,03.2026

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026a): Einkommen und Lebensbedingungen, Armutsgefährdung: Armutsgefährdung (monetäre Armut) nach soziodemografischen Merkmalen. Online: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/armutsgef-sozdem-zvgl.html>. Zugriff am 02.03.2026.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026b): Einkommen und Lebensbedingungen, Armutsgefährdung: Materielle und soziale Entbehrung. Online: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/entbehrung-zvgl.html>. Zugriff am 02.03.2026.