

# Tafel is(s)t gesund und nachhaltig

ein von IN FORM gefördertes Projekt



Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
März 2021 – Juni 2024

Gefördert durch:

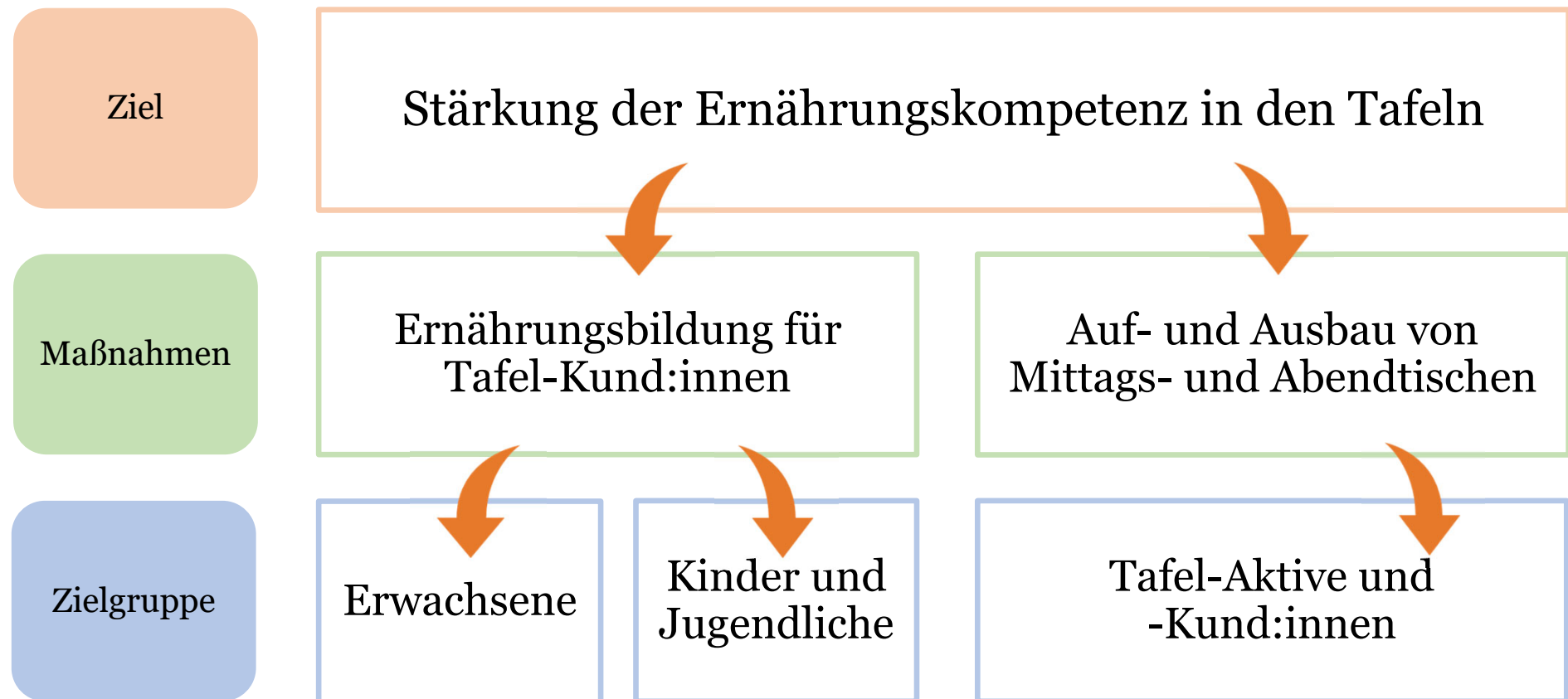


Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Tafel is(s)t gesund und nachhaltig



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Ernährungsbildung für Tafel-Kund:innen



@Elena Heymann



@Lena Knöchlein



@Oliver Vaccaro

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Ernährungsbildung für Tafel-Kund:innen

## Ziel

- Vermittlung von Ernährungswissen
- Kochpraktische Kompetenzen ausbauen
- Tipps für die Umsetzung im Alltag
- Bewegung fördern

## Umsetzung

- Seminarreihe mit 6 Terminen (je 3 Stunden)
- Ernährungsfachkraft und Materialien werden gestellt
- Umsetzung vor Ort
- Kostenübernahme (u.a. Aufwandsentschädigung)

## Zielgruppen

- Erwachsene
- Kinder und Jugendliche (6 bis 14 Jahre)



Gefördert durch:

# Ernährungsbildung

## Seminarinhalte

- Ernährungspyramide
- Küchenhygiene und Kochpraxis
- Wurzelgemüse, Nüsse, Milchprodukte, Vollkornmehle
- Mindesthaltbarkeitsdatum, Resteverwertung
- Saisonkalender
- Bewegungsübungen

→ Abschluss des Seminartages bildet gemeinsames Essen

---

Gefördert durch:

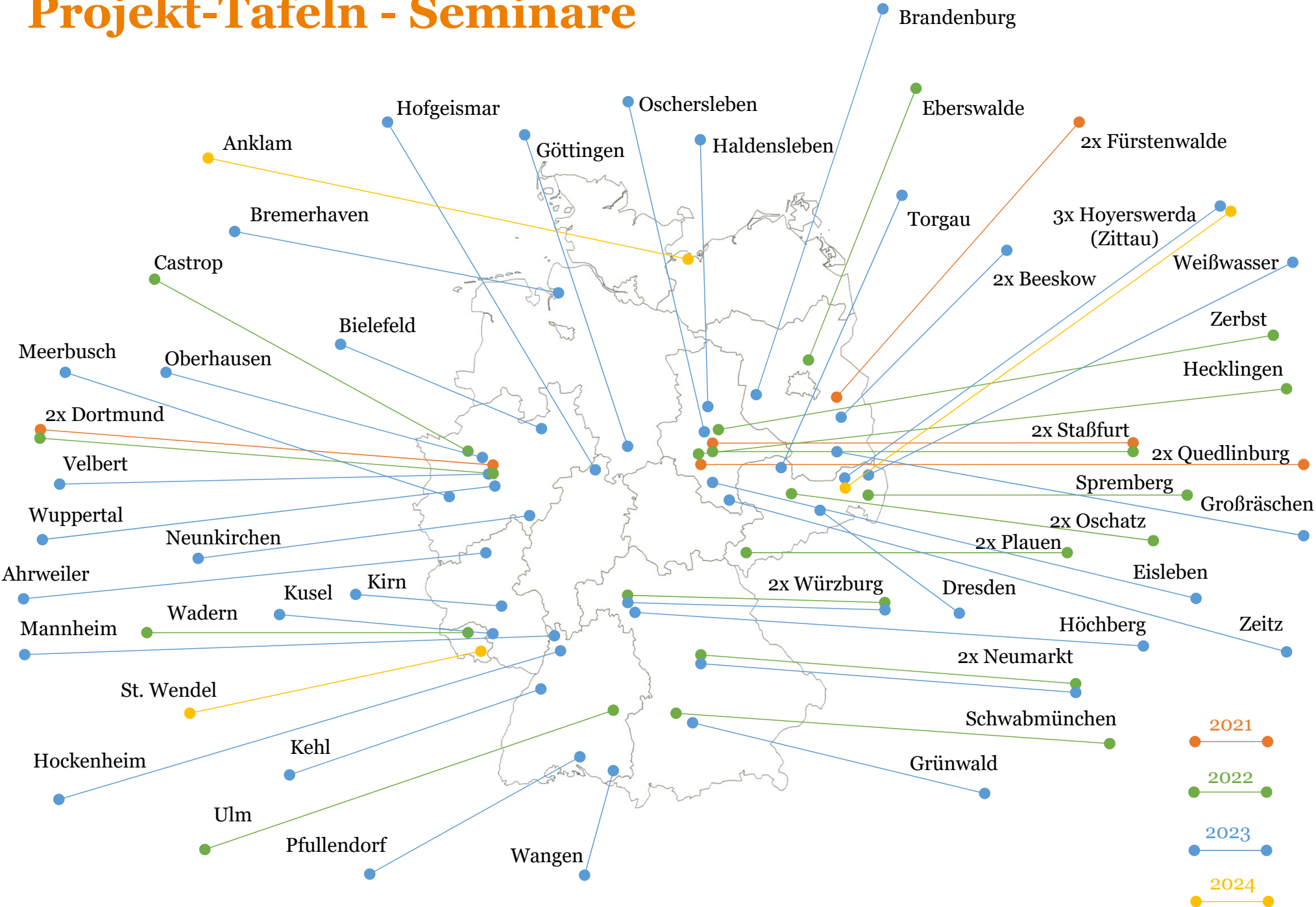


Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

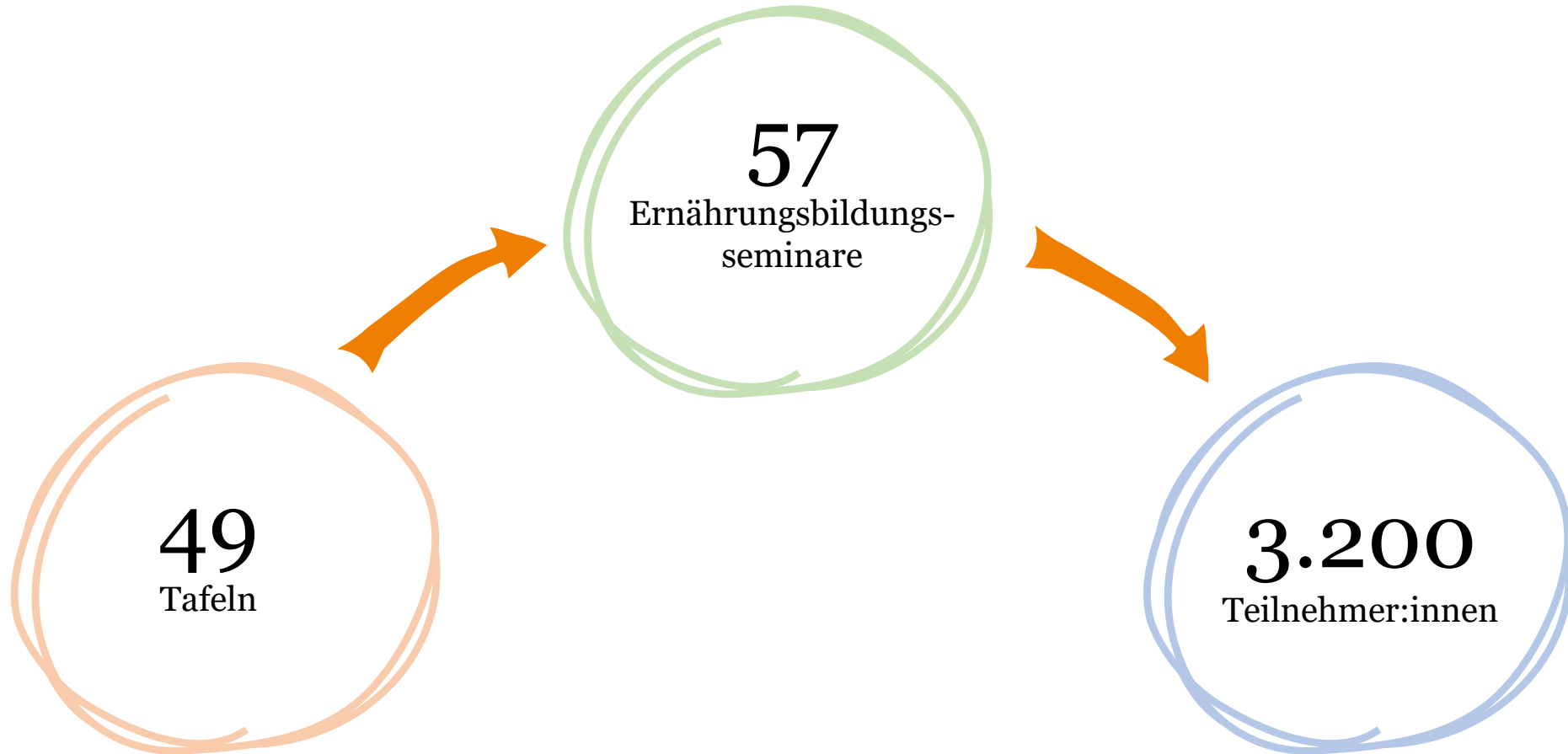


aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Projekt-Tafeln - Seminare



## Erreichte Projektziele



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



\*Stand März 2024

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Erkenntnisse und Erfahrungen

- Unterstützung und enge Begleitung durch Projektteam für die vorwiegend ehrenamtlichen Strukturen wichtig, um eine erfolgreiche Umsetzung zu gewährleisten
  - teils vergingen von Erstgespräch/ Beratung bis zur Umsetzung 6-9 Monate
- Zusatzangebote sind in Krisensituationen besonders schwer umzusetzen
  - hohe Belastung der Tafeln in 2022 (Ukraine-Krieg, Inflation, Rückgang Lebensmittelspenden, Anstieg der Kund:innenzahl)
- Vermittlung und Veranschaulichung des Zusammenhangs von Ressourcenverbrauch und Klimawandel mit Ernährung herausfordernd
- Struktur der Tafel-Kund:innen ist sehr vielfältig und divers und damit auch deren Bedarfe und Erwartungen an Ernährungsbildung
  - Berücksichtigung der Lebenssituation, Alter, Sprache und Kultur erforderlich und nur bedingt im Rahmen des Projekts möglich
- Kopplung aus Wissensvermittlung, praktischen Tun/Erleben und gemeinsamen Essen ist erfolgsversprechend

---

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Kooperation mit **KlimaFood**

### IN FORM-Projekt der Europa-Universität Flensburg

- Erarbeitung gemeinsamer Aktionen zu nachhaltiger Ernährungsbildung
- Integration von Inhalten von *KlimaFood* in Bildungsangebote von „Tafel is(s)t gesund“

→ Entwicklung eines Saison-Dominos als fester Bestandteil der Seminare, Durchführung von verschiedenen Veranstaltungen (Klima-Familienfest Tafel Oschatz, Mitmach-Küche bei Tafeln in 3 verschiedenen Regionen)

Gefördert durch:



**TAFEL**



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Auf- und Ausbau von Speisenangeboten



Fotos: Navina Neuschl

Gefördert durch:



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Auf- und Ausbau von Speisenangeboten in Tafeln

## Ziel

- Entwicklung und Verbesserung von Speisenangeboten für Tafel-Kund:innen (z.B. Mittagstische)
- Erstellung eines Handlungsleitfadens



## Umsetzung

- Online-Basischulung für interessierte Tafeln
- Fachbegleitung der Tafel-Aktiven vor Ort zu Hygiene, Lebensmittelzubereitung und Qualitätsstandards
- Weiterentwicklung des bestehenden Speiseangebotes
- Kochpraktische Kompetenzen ausbauen



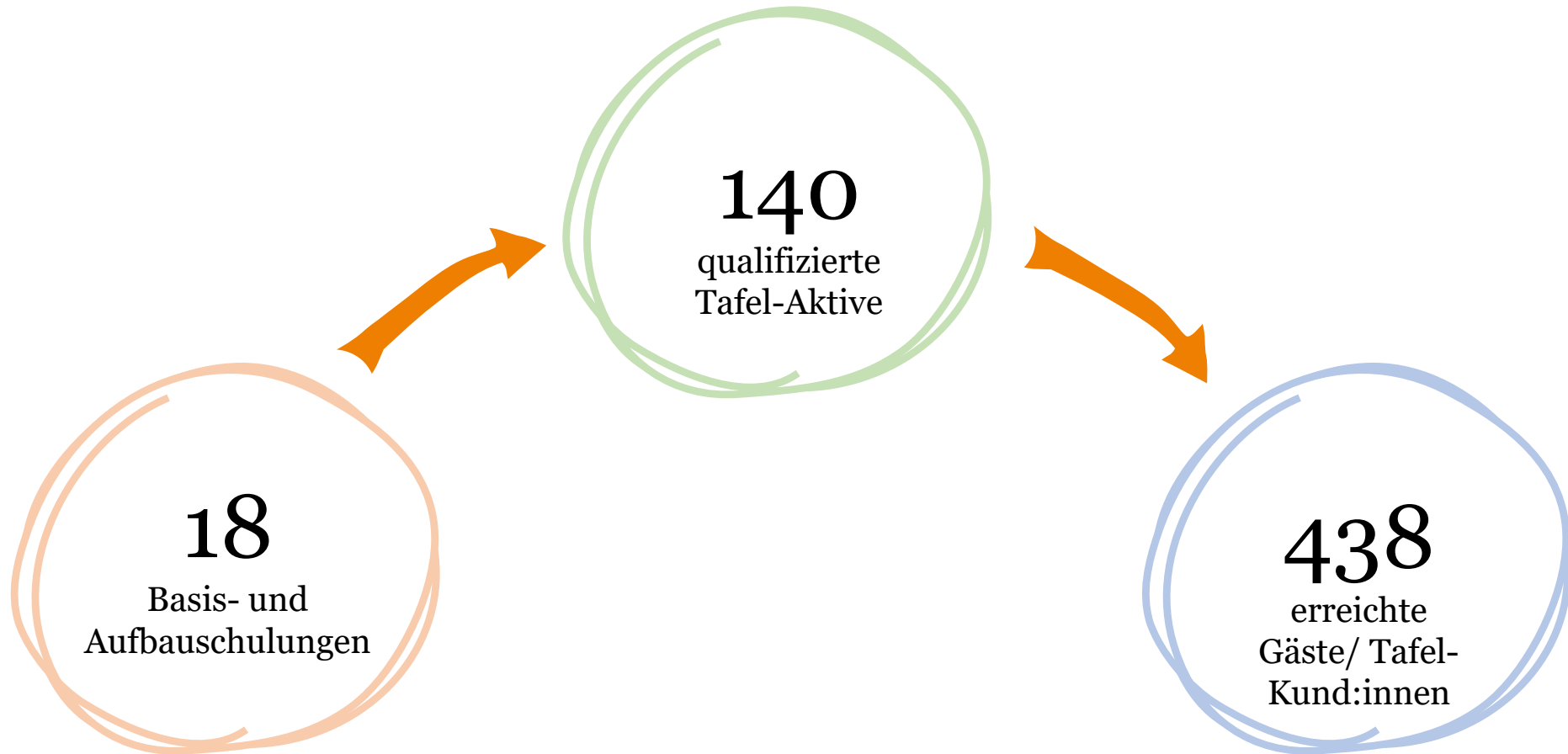
## Zielgruppen

- Tafel-Aktive
- Tafel-Kund:innen

Fotos: Navina Neuschl

Gefördert durch:

## Erreichte Projektziele



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**TAFEL**



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

\*Stand März 2024

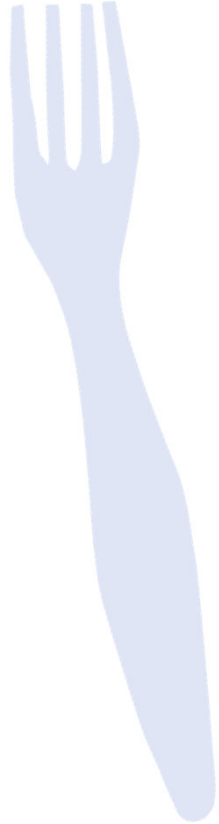
## Erkenntnisse und Erfahrungen

- Rahmenbedingungen der Speisenangebote in Tafeln sind sehr unterschiedlich und vielfältig hinsichtlich Speisenauswahl, Gästeanzahl und Frequenz
  - dies reicht von Kaffee und Kuchen einmal pro Woche über Bringdienste bis hin zu Speisenausgabe ganztägig an fünf Tagen pro Woche
  - manche Tafeln bieten dies ausschließlich für Tafel-Kund:innen an, andere wiederum öffnen das Angebot
  - es war nicht möglich, einen allgemeingültigen Schulungsansatz für Tafel-Aktive anzuwenden, sondern individuelle Abstimmung und Anpassung der Inhalte
- Abwägung zwischen gesunder Ernährung und Lebensmittelrettung (verfügbare Lebensmittel)
- Skepsis gegenüber pflanzenbetonter Ernährung
- größte Hindernisse für den Auf- oder Ausbau von Essensangeboten sind langfristige Finanzierung, Räumlichkeiten, Personal mit passender Kochkompetenz, ausreichend Personal
- Möglichkeit für die Gäste (neben dem Speisenangebot an sich), in Kontakt zu kommen und sich mit anderen auszutauschen (sei es Tafel-Aktive oder andere Tafel-Kund:innen)
  - Vermittlung von anderen Hilfsangeboten
  - Ort der Begegnung

---

Gefördert durch:

## Kontakt



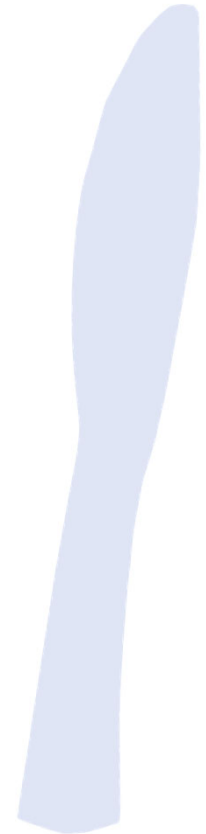
Tafel is(s)t gesund und nachhaltig

- Projektbüro -

E-Mail: [gesundessen@tafel.de](mailto:gesundessen@tafel.de)

Projektkoordination: Christin Becker

Weitere Informationen unter: [www.tafel-akademie.de/tig](http://www.tafel-akademie.de/tig)



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft