

## Zielgruppen

- BürgerInnen, besonders mit geringem Einkommen, Sozialhilfe, EL
- Eltern
- Jugendliche
- Lehrpersonen
- Verantwortliche für die Mahlzeiten in Gemeinschaftsgastronomie
- FemmesTische-Moderatorinnen
- IKV
- Vitalina-Mitarbeiterinnen
- Tageseltern, Munterwegs-Personen
- Sozial-, Budget-, FamilienberaterInnen
- FamilienbegleiterInnen (plus schritt:weise, zäme-ufo-wäg)
- Betreute Wohngruppen

## Essen und Budget

Themen

Privathaushalt  
Gemeinschaftsverpflegung

Einkauf

## Planung

- Menüplanung
  - Rezepte, Mengen, Resteverwertung, Alternativen für Fleisch, Fertigprodukte
- Vorratshaltung
- Aktionen

## Ausgewogenheit

- Lebensmittelpyramide
- Hauptmahlzeiten
- Zwischenmahlzeiten

## Nahrungsmittel- unverträglichkeit

- Grundsätzliches
- Mögliche Mehrkosten

## Settings

- Schule: Hauswirtschaftsunterricht (Oberstufe Sek.I), Gesellschaftskunde (Sek. I+II)
- Berufsbildung: Kleinkindbetreuung, Sozialarbeit, Budgetberatung
- FemmesTische-Treffen
- Interkulturelle Frauentreffs
- Familienberatung, Mütter-Väter-Beratung
- Schulden-, Budgetberatung
- Ernährungsberatung
- Gemeinschaftsverpflegung (z.B. Kita, Schulmensen)
- Sprachkurse
- Migrationsvereine
- Kirchen

## Budget

- Budgetplanung
- Einkaufsplanung
- Preisvergleiche

## Warenkunde

- Nährwertanalyse
  - Getränke, Riegel, Müesli
  - Fertiglebensmittel
- Zutatenliste
  - Zucker
  - Fette
- Kinderlebensmittel
  - Sinn und Unsinn
- Billig-Linie
  - Auf was achten?