

## **Ernährungsbildung**

### **Unser Ziel**

Ernährungsbildung soll in Aachen und der Region ein selbstverständlicher Teil des Alltags werden – in Schulen, Kitas, im öffentlichen Raum und in der Erwachsenenbildung. Wir möchten Menschen jeden Alters für eine gesunde, nachhaltige und genussvolle Ernährung begeistern und ihnen das nötige Wissen sowie praktische Fähigkeiten vermitteln, um selbstbestimmt und verantwortungsbewusst mit Lebensmitteln umzugehen.

### **Unsere Vision**

Alle Menschen in Aachen und Umgebung – unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungshintergrund – verfügen über grundlegende Ernährungskompetenzen. Sie wissen, woher ihre Lebensmittel kommen, wie sie verarbeitet werden und welchen Einfluss ihre Ernährung auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft hat. Ernährungsbildung ist als Querschnittsthema in Bildungseinrichtungen verankert und wird als Teil einer umfassenden Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) verstanden.

### **Unsere Projekte**

Wir organisieren Workshops wie Brot-Backen, Fermentieren oder Kochen mit geretteten Lebensmitteln, verleihen unser Smoothie-Bike und sind auf vielen Veranstaltungen unterwegs. Dort bieten wir Mitmach-Aktionen an, kommen mit Menschen ins Gespräch und zeigen, wie nachhaltig, gesund und zugleich lecker Ernährung sein kann. Wer Lust hat, selbst aktiv zu werden, mehr wissen möchte oder eigene Ideen einbringen will, kann sich gerne bei uns melden.

### **Mitmachen**

Die AG Bildung des Ernährungsrats Aachen & Region freut sich über neue Mitstreiter:innen, die sich für Ernährungsbildung engagieren möchten. Egal ob mit eigenen Ideen, praktischer Unterstützung oder Interesse an unseren Projekten – jede:r ist willkommen! Auch gerne punktuell bei einzelnen Aktionen.

### **Kontakt**

[ernaehrungsrat-aachen@posteo.de](mailto:ernaehrungsrat-aachen@posteo.de)

[info@buergerstiftung-aachen.de](mailto:info@buergerstiftung-aachen.de)