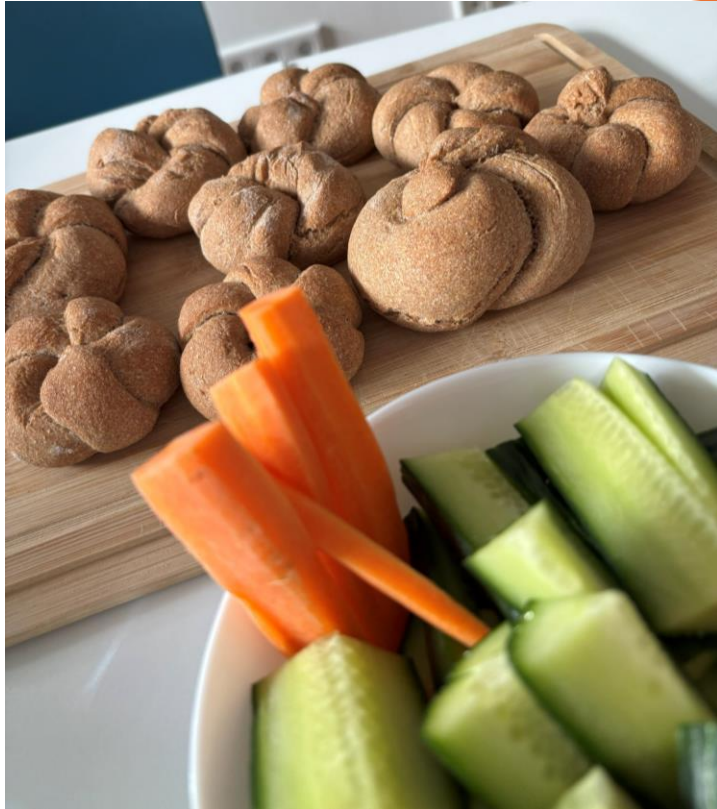


QUARTIERSKÜCHEN

So tragen Quartiersküchen zur
Gesundheitsprävention bei



ABLAUF

- Das ist der Münchner Ernährungsrat
- Das ist eine Quartiersküche
- Ernährung und Prävention
- Fragen
- Wie kann eine Quartiersküche noch mehr zur Prävention beitragen?

WER BIN ICH?



DAS IST DER MÜNCHNER ERNÄHRUNGSRAT

Beim **Münchner Ernährungsrat e.V.** – treffen sich engagierter Menschen, die sich seit 2018 für eine nachhaltige Ernährung in München einsetzen. Gemeinsam mit Akteuren aus allen Bereichen arbeiten wir daran, dass gutes, gesundes und faires Essen für alle zugänglich wird.

Unser Ziel ist es, die Ernährung in München zukunftsfähig und gemeinwohlorientiert zu gestalten – mit mehr regionalen Lebensmitteln - idealerweise aus ökologischem Anbau, weniger Verschwendung und besseren Bedingungen für Mensch, Tier und Umwelt.

DAS IST EINE QUARTIERSKÜCHE

Eine Quartiersküche ist mehr als ein Ort mit Herd und Töpfen. Sie ist ein Treffpunkt im Viertel.

In der Quartiersküche:

- ✓ wird gemeinsam gekocht und gegessen
- ✓ lernen Menschen gesunde und nachhaltige Lebensmittel kennen
- ✓ finden Workshops zu Ernährung, Haltbarmachen oder Foodsharing statt
- ✓ entsteht ein Ort, an dem Nachbar*innen sich begegnen und austauschen können
- ✓ findet niederschwellige Ernährungsbildung zu verschiedenen Themen statt

ERNÄHRUNG UND PRÄVENTION

Ernährung spielt eine wichtige Rolle in der Prävention.

Ernährung kann:

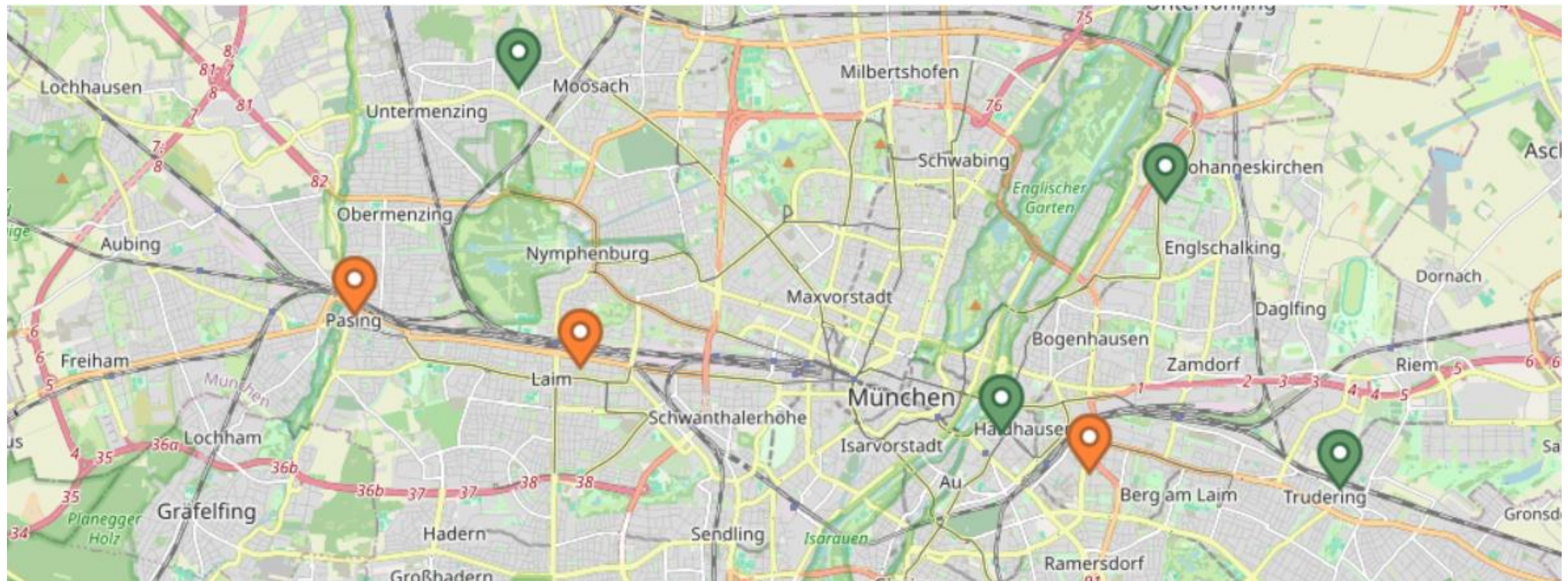
- ✓ Krankheiten vorbeugen
- ✓ im Falle einer Krankheit bei der Heilung unterstützen
- ✓ das Fortschreiten vorhandener Krankheiten eindämmen
- ✓ Adipositas fördern oder verhindern

PHOTOS AUS DEN QUARTIERSKÜCHEN



HIER GIBT ES SCHON QUARTIERSKÜCHEN

 Etablierte Quartiersküche  Geplante Quartiersküche



FRAGEN?



KANN DIE QUARTIERSKÜCHE MEHR?

Nun seid ihr dran! - Bringt eure Ideen ein

- ✓ Was können wir besser machen?
- ✓ Wie kann mehr Prävention integriert werden?
- ✓ Gibt es Orte, wo noch eine Quartiersküche fehlt?

DANKE

