SILKY4FUTURE -
Social Inclusion Labs für Kids und Youngsters

Wie gelingt Lebensweltorientierung hinsichtlich gesunder Ernährung für junge Menschen?

01.10.2026

Karin Burth, kit Jugendhilfe, Tübingen
Sarah Rother, Q-Prints&Service gGMBH, Pforzheim

33. Ernährungsfachtagung der DGE-BW e.V.: Ernährungsarmut

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Standorte

- 8 Partner
- 26 Standorte
- Zusätzliche Durchführungsorte



Projektseite:
www.paritaet-bw.de/silky4future

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Worum geht’s?

Begleitung junger benachteiligter Menschen
auf ihrem Lebens- und Berufsweg in die Zukunft
durch das Erlernen von
FUTURE SKILLS



Fokus:
soziale Inklusion
Übergang Schule-Beruf
Armutsbekämpfung

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Die LABs - Der FUTURE SKILLS Baukasten



Social LAB



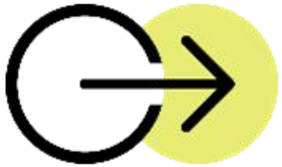
Finance LAB



LAB Wohnen



LAB Bildung



Future LAB



LAB Gesundheit



Digital LAB

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Was können jugendspezifische Merkmale bei Ernährung sein?

- Zugehörigkeit zur **Peer-Group** (z.B. Trends wie Energy-Drinks, Nudelbox)
- **jugendkulturelle Essbewegungen**/Essen als Abgrenzung (Veganismus, Biohacking, Clean Eating etc.)
- **Schönheitsideale** (Korean beauty, Lookmaxing, Body Positivity etc.)
- stärker **gegenwartsorientierte Zeitperspektive** (“Ich lebe jetzt”)
- **Essstörungen** (ungesundes Essverhalten als Symptom)
- **Scham** (z.B. vor anderen zu essen)
- **Wandel**: Bereitschaft Neues auzuprobieren

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

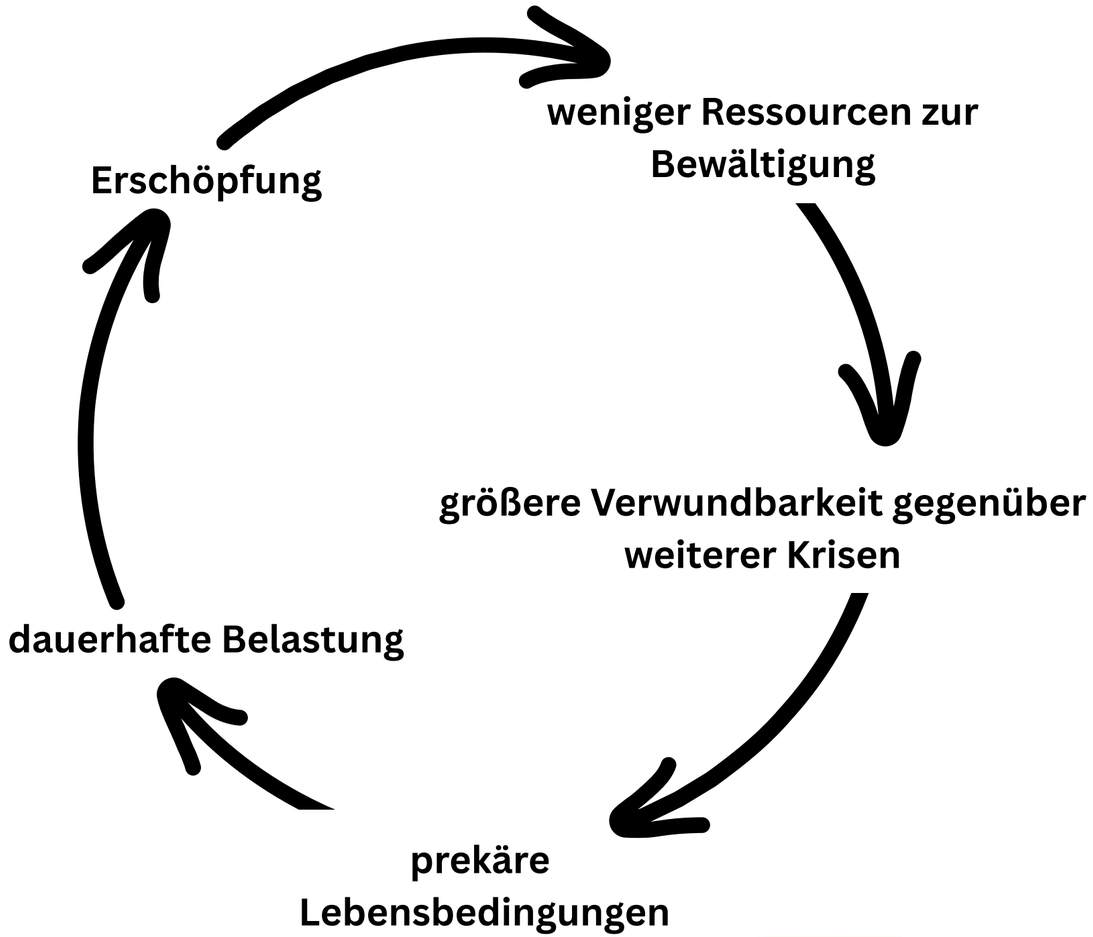
Vor welchen Herausforderungen stehen Jugendliche in prekären Lebenslagen?

Erschöpfung:

- Jugendliche sind psychisch und sozial erschöpft, weil sie mit multiplen Problemen umgehen müssen

Verwundbarkeit:

- Jugendliche in prekären Lebenssituationen sind stärker von weiteren Belastungen betroffen und haben weniger Ressourcen, diese abzufangen



Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Was kann Ernährungsarmut für junge Menschen bedeuten?

Einige Beispiele

- **Restaurant- und Cafékultur**: nie draußen essen oder mit wenig Geld (McDonalds, BackWerk etc.)
- **funktionales Essen** (mehr überleben, als leben)
- Fokussierung auf **Marken als Statutssymbol**
- **Fast Food**: keine Zeit und Energie zu kochen
- **wenig Enscheidungsmöglichkeiten**: einseitige Ernährung
- **Ambiente**: kein Esszimmer, Terrasse etc., um Essen zu genießen
- **Ausstattung**: wenige Kochutensilien, schlecht funktionierende Küche
- Essen zur **psychischen Kompensation**
- ...

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Selbstreflexion

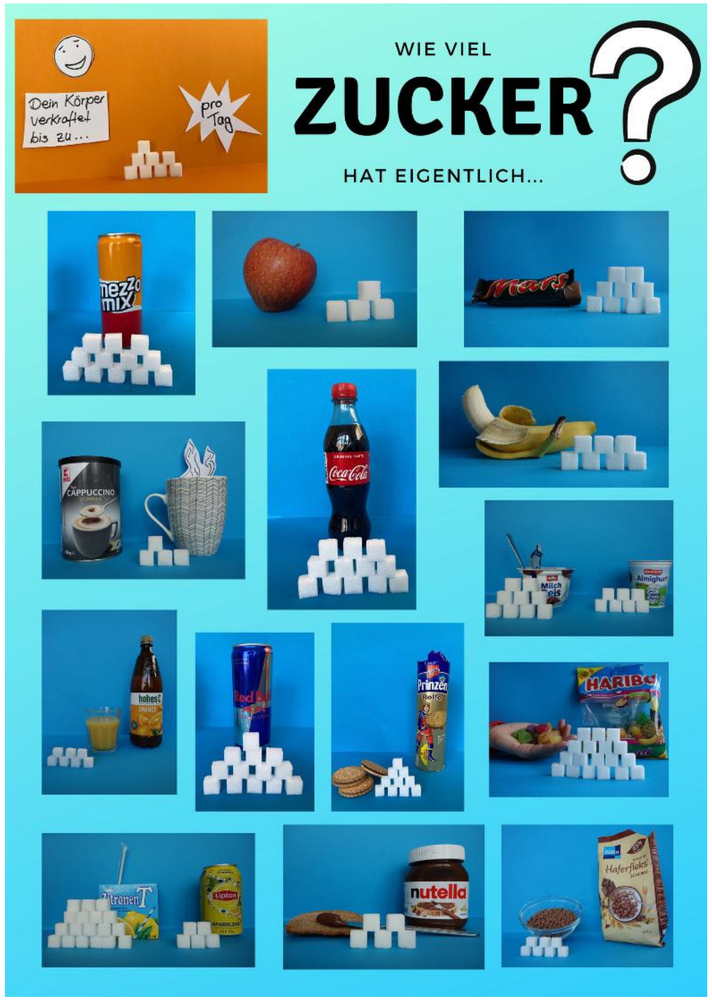
Eigene Annahmen in Frage stellen

- Was verstehe ich persönlich unter „gesunder“ Ernährung?
- Welche Lebensmittel bewerte ich automatisch als „gut“ oder „schlecht“?
- Verbinde ich bestimmte Ernährungsweisen oder Körperformen mit Disziplin, Gesundheit oder Erfolg?
- Unterstelle ich Jugendlichen möglicherweise mangelndes Wissen oder fehlende Motivation?
- Vorbildfunktion: Was lebe ich selbst vor?

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Erfahrungen aus der Praxis



Plakat als Gesprächsaufhänger

Idee:

- Plakat initiiert Gespräche über Ernährung

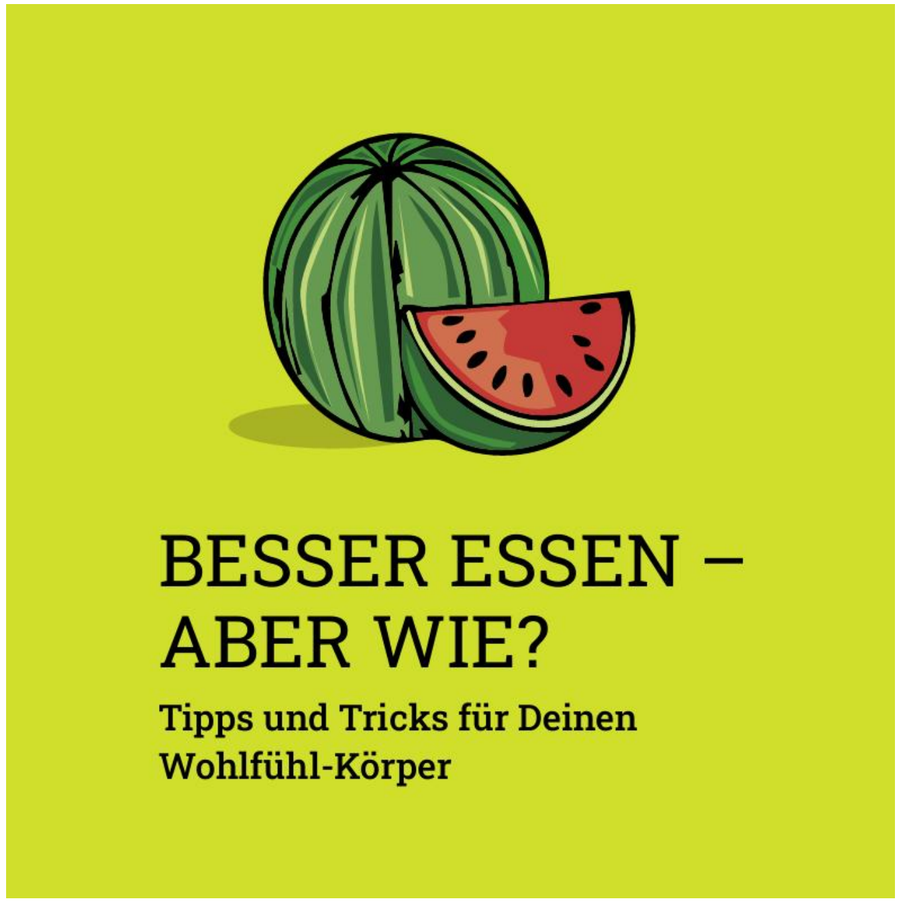
Erkenntnisse:

- Print ist kein geeignetes Format für Zielgruppe
- ungeeignet für junge Menschen mit Essproblematik
- erfordert eine gute Beziehungsbasis

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Erfahrungen aus der Praxis



Ernährungsbroschüre

Idee:

- Informationen und Tipps in Einfacher Sprache
- Fokus: Wohlfühl-Körper

Erkenntnisse:

- Leitfaden für punktuelle Gespräche
- funktioniert nur in einer Vertrauensbeziehung
- Fachkräfte stärken ihr Wissen

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Erfahrungen aus der Praxis





Asiatische Kochkurse

Idee:

- Zugang über Jugendkultur
- Label “gesund” vermeiden

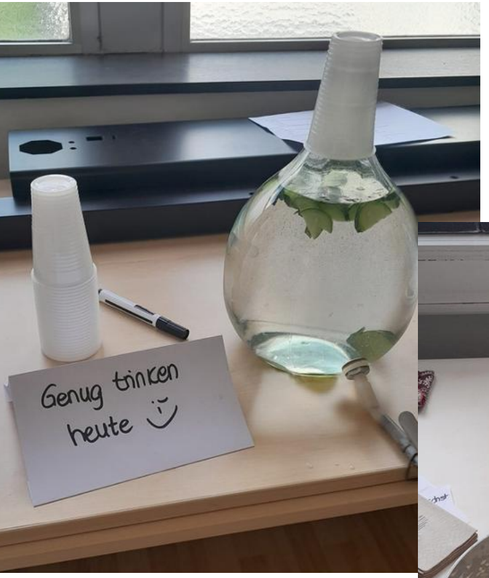
Erkenntnisse:

- geeignet für Zielgruppe
- Nachhaltigkeit

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Erfahrungen aus der Praxis







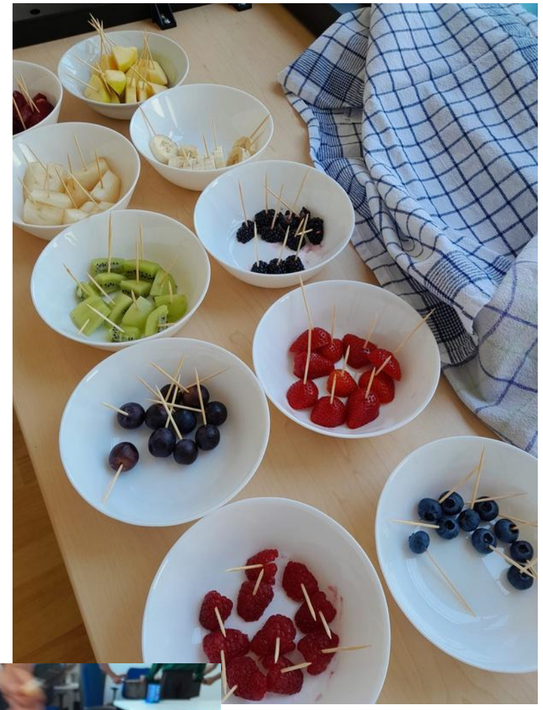
Essen als Wohlfühlfaktor

Idee:

- Fürsorge und Entlastung
- angenehme Atmosphäre
- versorgt werden

Erkenntnisse:

- Beziehung stärken
- Entlastung ohne Thematisierung





Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

Fazit: Wie gelingt **Lebensweltorientierung** hinsichtlich gesunder Ernährung für junge Menschen?

- Spannungsfeld soz. Teilhabe, gesunde Ernährung und materielle Armut → Lebenswelt integrieren
- Nuancierung gesunder Ernährung
- Beziehungsarbeit als Basis
- Was machen Jugendliche gerne? (Inhalt und Format)
- Ernährungsarmut nicht individualisieren
- Zugänge ermöglichen

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union

SILKY4FUTURE -
Social Inclusion Labs für Kids und Youngsters

Karin Burth

kit Jugendhilfe
Tübingen

01515486601
karin.burth@kit-jugendhilfe.de

Sarah Rother

Q-Prints&Service gGMBH
Pforzheim

017674732268
rother@qps-pf.de

Sabine Wild

Projektleitung SILKY4FUTURE

0711 2155-173

www.paritaet-bw.de/silky4future

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg

Kofinanziert von der Europäischen Union