



Leipzig, 29.11.23

Verbraucherzentrale Sachsen und SHIA unterstützen erfolgreich Alleinerziehende mit Workshops zur gesunden Ernährung

Am 10. November 2023 fand der erste kostenfreie Workshop unter dem Motto „Gesund ernähren mit wenig Geld“ statt. Der Landesfamilienverband SHIA e. V. und die Verbraucherzentrale Sachsen haben damit eine konkrete Maßnahme initiiert, um Alleinerziehende bei der Bewältigung der finanziellen Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Wocheneinkauf zu unterstützen. Vor allem jetzt - in einer Zeit, in der die Inflation vor allem finanziell schwachen Ein- und Zwei-Elternfamilien zu schaffen macht.

In den Räumlichkeiten der Verbraucherzentrale Sachsen in der Leipziger Innenstadt tauschten sich Alleinerziehende intensiv über bewährte Strategien und Tipps für einen kostengünstigen Wocheneinkauf aus. Die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Sachsen, Claudia Lasarczik präsentierte den Teilnehmern einen kurzweiligen Vortrag mit praktischen Hinweisen zu Einkaufsfallen, saisonalen Produkten, Mogelpackungen im Supermarkt und cleverer Vorratshaltung.

Die virtuelle Entdeckungsreise durch den Supermarkt ermöglichte es den Workshop-Teilnehmern die Verkaufstricks der Händler zu erkennen und zukünftig effizienter teure Produkte zu umgehen. Besonderes Augenmerk wurde auf die individuelle Vorratshaltung gelegt, um zusätzliche Einsparungen im Haushalt zu ermöglichen. Der Workshop endete mit einer gemeinsamen Mahlzeit, für die unter anderem ein leckerer Kichererbsen-Salat zubereitet wurde. Aus ausschließlich kostengünstigen Zutaten - versteht sich.

Die Organisatoren betonen die [positive Resonanz](#) der Teilnehmer und planen weitere Veranstaltungen unter diesem Motto. Interessierte können sich bereits jetzt für kommende Workshops per formloser E-Mail an familienvielfalt@shia-sachsen.de anmelden oder sich unter shia-sachsen.de auf dem Laufenden halten. Überregional fand die Veranstaltung auch im [MDR](#) und bei der [Tagesschau](#) Beachtung.

Ansprechpartnerin: Anja Kricheldorf – Telefon 0172 / 79 45 420