

03.11.2023

## Gesund essen: Auch mit wenig Geld ist viel möglich

### Verbraucherzentrale Sachsen und SHIA starten Workshops für Alleinerziehende

Wenn der Wocheneinkauf zur finanziellen Belastung wird, weil die Lebenshaltungskosten immer mehr steigen, spüren das insbesondere Familien. Noch stärker wird die Herausforderung für Haushalte mit nur einem Einkommen und für Alleinerziehende. Damit diese Last nicht alleine getragen werden muss, schaffen der Landesfamilienverband SHIA und die Verbraucherzentrale Sachsen einen Raum, in dem sich Alleinerziehende austauschen können, wie gesunde Ernährung mit wenig Geld gelingen kann.

#### Einkaufsfallen, Vorratshaltung, Rezepte

Die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale bringt einen prall gefüllten Korb mit praktischen Tipps für den Wocheneinkauf, saisonale Produkte und clevere Vorratshaltung mit. In einer virtuellen Entdeckungsreise durch den Supermarkt spüren die Teilnehmenden die Verkaufstricks der Händler auf, um künftig teure Produkte noch effizienter zu umgehen. Der Blick in die eigenen Kühlschränke und Schubfächer mit Vorräten kann zusätzliche Einsparungen ermöglichen. Und weil leckeres Essen am besten mit guten und gesunden Rezepten startet, soll eine gemeinsame Mahlzeit im Rahmen des Workshops zum Rezeptaustausch anregen.

#### Kostenfreie Kinderbetreuung

Damit der Kopf frei für Neues ist, müssen natürlich die lieben Kleinen gut aufgehoben sein. Das sichert der Verein für Selbstbestimmte Handlungsstrategien und Initiativen für Alleinerziehende (SHIA) ab und übernimmt während der Veranstaltungen die Kinderbetreuung.

#### Termine und Anmeldung

Die ersten zwei Workshops plus Kinderbetreuung finden am 10. November 2023 von 10 bis 13 Uhr und von 15 bis 19 Uhr in den Räumen der Verbraucherzentrale Sachsen in der Leipziger Innenstadt, Katharinenstraße 17 (Kretschmanns Hof, 1. Stock rechts) statt. Die Anmeldung zu den kostenlosen Workshops erfolgt online unter [familienvielfalt@shia-sachsen.de](mailto:familienvielfalt@shia-sachsen.de).

#### Ansprechpartner für die Medien: Diese Telefonnummern bitte nicht veröffentlichen

Uta Viertel, Projektleiterin Lebensmittel und Ernährung - Tel. 0341-69629-21  
Pressestelle - Tel. 0341-69629-15/-55

Veröffentlichungen sind nur innerhalb von vier Wochen und mit Quellenangabe gestattet. Spätere Veröffentlichungen sind nur nach Rücksprache möglich. Bei Veröffentlichung der kostenpflichtigen Rufnummern der Verbraucherzentrale Sachsen muss immer auch das Entgelt angegeben werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages