

Ernährung

Über die Jahre hat HOPE Cape Town in verschiedenen Gemeinden Ernährungsprogramme eingeführt.

Die Programme setzen sich zusammen aus:

- **Kochveranstaltungen**, bei denen Müttern beigebracht wird, gesundes Essen für sich und ihre Kinder zu kochen.
- **Lebensmittelkonservierung**: Gemeindemitgliedern wird gezeigt, wie man saisonales Obst und Gemüse konservieren oder gewinnbringend veräußern kann.
- **Gemeindegärten**: Gemeindemitglieder lernen, wie man einen Gemüsegarten anlegt und aufrechterhält. Die Ernte kommt der Gemeinde zugute, z.B. um hungrige Kinder versorgen zu können.

HOPE Cape Town beschäftigt von Zeit zu Zeit eine registrierte Ernährungsberaterin, die Workshops für Eltern/Betreuer in den Gemeinden, in denen sie leben, anbietet.

Die Ziele der Ernährungsprogramme sind:

- Die Förderung von besseren Essgewohnheiten, um die Aufnahme aller Nährstoffe zu erzielen
- Eine Verbesserung der Lebensqualität durch die Förderung von Gesundheit und der Ernährungsweise
- Die Förderung von an Lebenssituationen angepassten Nahrungsmitteln und einer Senkung von Ernährungsunsicherheit
- Schulungen um krankheitsbedingten Gewichtsverlust zu vermeiden
- Förderung und Beratung zum Thema Stillen