



Foto: Eisenhans/Fotolia

Angebote für Vorträge für Vereine und Gruppen

Hintergrund

Der „richtige“ Einkauf von Lebensmitteln ist für viele Verbraucher eine Herausforderung. Bunte Bilder, schöne Worte oder Siegel stehen den oft klein gedruckten und schwer auffindbaren Pflichtangaben auf Lebensmittelverpackungen gegenüber. Hinzu kommen die Marketingstrategien, die in Supermärkten angewendet werden und Verbraucher verführen sollen, mehr einzukaufen, als benötigt.

Zielsetzung

Ziel ist es, die Konsumkompetenzen der Teilnehmer zu stärken und so Kaufentscheidungen beim Lebensmitteleinkauf zu erleichtern.

Vortragsthemen

Verbraucher erhalten in den Einkaufstrainings Informationen rund um die Lebensmittelkennzeichnung und erfahren mehr über spezielle Lebensmittelgruppen. Es wird Transparenz im Lebensmittelmarkt geschaffen und es werden Orientierungshilfen für den Einkauf gegeben. Weitere Vortragsthemen können individuell vereinbart werden.

Lebensmittelklarheit – Was Verbraucher beim Einkauf wissen sollten

- Die wichtigsten Elemente der Lebensmittelkennzeichnung
- Irreführung und Täuschung beim Lebensmitteleinkauf aus dem Weg gehen
- Wie kann man die Qualität von Lebensmitteln einschätzen?

Fit mit 60plus

- Die wichtigsten Aspekte einer ausgewogenen Ernährung
- Etiketten leichter lesen, Nährwerte besser entschlüsseln
- Wie kann man unrealistische Werbeversprechen durchschauen?

Funktionelle Lebensmittel – Ist Gesundheit käuflich?

- Werbung mit Gesundheitsversprechen
- Sinn und Unsinn von angereicherten Lebensmitteln (z.B. Säfte mit Vitaminzusatz) und Nahrungsergänzungsmitteln erkennen
- Superfood – alles super?

Moderne Getränke – Fitness, Wellness, Energy?

- Werbung und Wirklichkeit moderner Getränke
- Zutaten und Nährwerte einschätzen
- Was sind gute Durstlöcher?

Fett- und Zuckerfalle Supermarkt – Nährwertwerbung und Nährwertkennzeichnung

- Versteckte Fette und Zucker in Lebensmitteln
- Die Nährwertkennzeichnung verstehen
- Wie erkennt man fett- und zuckerarme Alternativen?

Klartext Nahrungsergänzung – Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

- Unterschied zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln
- Werbung kritisch hinterfragen
- Wann können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein und worauf sollte man bei der Auswahl achten?

Gesund ernährt von Anfang an – Das brauchen Säuglinge und Kleinkinder

- Kriterien für die Auswahl von Säuglingsmilchnahrung
- Beikost – Fertigbrei oder selbstgekocht?
- Wie sinnvoll sind spezielle Lebensmittel für Kleinkinder?

Schön verpackt, um welchen Preis?

- Wissenswertes im Umgang mit Lebensmittelverpackungen
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Verpackungsmaterialien
- Wie verwendet man Verpackungen im Haushalt sachgemäß?

Voraussetzungen

Stromanschluss, Präsentationswand

Zeitbedarf

nach Vereinbarung

Kosten

ab 30 € pro Stunde

Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die:

Verbraucherzentrale M-V e.V.
Strandstraße 98
18055 Rostock

Tel.: (03 81) 208 70 17
Fax: (03 81) 208 70 30
E-Mail: ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu



Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Stand: September 2018