



Foto: wavebreakmediaMicro/Fotolia

„Fit mit 60plus“

Einkaufstraining für Senioren

Hintergrund

Fit und gesund sein bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Eine ausgewogene Ernährung fördert das Wohlbefinden und trägt zu einer guten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Doch welche Lebensmittel gehören dazu? Wo „versteckt“ sich besonders viel Fett? Welche Informationen auf dem Etikett können beim Einkauf weiterhelfen? Welche Produkte dienen eher dazu, den Leuten das Geld aus der Tasche zu ziehen?

Die Auswahl der Lebensmittel im Supermarkt fällt nicht immer leicht. Hinzu kommt, dass sich viele unseriöse Anbieter oder selbsternannte „Ernährungsberater“ auf dem Markt tummeln, die z.B. am Verkauf von dubiosen Nahrungsergänzungsmitteln oder unbewiesenen Empfehlungen verdienen wollen.

Im Vortrag der Verbraucherzentrale werden die wichtigsten Elemente der Lebensmittelkennzeichnung erklärt. Außerdem wird an Beispielen anschaulich erläutert, wo sich Fallen von Täuschung und Irreführung verbergen können.

Zielgruppe

Interessierte Seniorengruppen

Das bietet das Einkaufstraining:

- **Einkaufskompetenz verbessern, bewusst auswählen!** Die Teilnehmer erfahren mehr über die Lebensmittelkennzeichnung, so wird das Etikettenlesen beim Einkaufen leichter. Die Nährwertgehalte von Fertigprodukten können besser entschlüsselt werden.
- **Gesund essen, besser leben!** Die wichtigsten Aspekte einer gesunden Ernährung werden erarbeitet und diskutiert. Dabei bleibt immer im Blick, dass die Teilnehmer am zufriedensten nach Hause gehen, wenn ihnen Verbesserungen als realisierbare Ideen für den persönlichen Alltag erscheinen.
- **Genießen und Freude am Essen haben!** Den Spaß am Essen zu erhalten und gleichzeitig zu gesünderen Gewohnheiten zu finden, die zu der individuellen Lebenssituation passen, auch das ist Ziel der Veranstaltung.
- Kleine Geschmackstests runden das Einkaufstraining ab.

Zeitaufwand

1 bis 2 Stunden

Voraussetzungen

Stromanschluss, Präsentationswand

Kosten

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