



Foto: vzm e.V.

Angebot für Berufliche Schulen und  
Bildungsträger

## ***Einkaufstraining***

## **Kurs für Erwachsene**

### **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.

### **Zielgruppe**

Teilnehmer an Bildungsmaßnahmen

### **Zielsetzung**

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

### **Vorschläge für Vortragsthemen**

Die Teilnehmer erhalten 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.

#### **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?

#### **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**

Kurslänge individuell vereinbar

## **Kosten**

ab 20 € pro Unterrichtsstunde

## **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](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu)



Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Stand: September 2018