Angebot für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

VORTRÄGE, EINKAUFSTRAININGS, KURSE

Foto: Eisenhans/Fotolia

HINTERGRUND

Arbeitgeber setzen bei der Gestaltung von Gesundheitstagen auf ein breites Spektrum an Partnern. Die Verbraucherzentrale besetzt mit dem Thema „Verbraucherschutz beim Lebensmitteleinkauf“ ein für alle Betriebsangehörigen wichtiges und alltagsrelevantes Themenfeld. Die Verbraucherberatung ist dabei unabhängig von Anbieterinteressen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmer

- erwerben Kenntnisse zur Lebensmittelkennzeichnung
- erhalten einen Einblick in Werbestrategien der Hersteller
- erweitern ihre Konsumkompetenz im Lebensmittelbereich

KONZEPT

Die unten stehenden Themenvorschläge (Module) bieten wir Ihnen in Ihren oder ggf. in unseren Räumen an als:

- **Vortrag**
  Wissensvermittlung zu Themen aus einem oder zwei Modulen

- **Einkaufstraining**
  Wissensvermittlung zu Themen aus einem oder mehreren Modulen; praktische Elemente wie Quiz, Verkostungen oder Spiele; Erfahrungen austauschen und Einkaufsverhalten reflektieren

- **Kurs**
  Vorträge oder Einkaufstrainings individuell in einer Veranstaltungsreihe kombiniert

Das Thema **Lebensmittelklarheit – Was Verbraucher beim Einkauf wissen sollten** ist ein Basismodul und eignet sich deshalb bei Kursen besonders gut als Einführung. Hier werden die rechtlichen Grundlagen der Lebensmittelkennzeichnung erläutert. In allen anderen Modulen wird passend zum gewählten Thema kurz in die Lebensmittelkennzeichnung eingeführt.

Lebensmittelklarheit – Was Verbraucher beim Einkauf wissen sollten

- die wichtigsten Elemente der Lebensmittelkennzeichnung
- Irreführung und Täuschung beim Lebensmitteleinkauf

Ist das noch gut oder muss das weg?

- Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum verstehen
- Hinweise für die Lagerung nach dem Öffnen

Nährwertkennzeichnung und Nährwertwerbung

- Nährwertkennzeichnung verstehen
- Was bedeutet Werbung wie „proteinreich“, „Kalziumquelle“, „energiereduziert“?

Durchblick im Labeldschungel

- Label, Siegel, Zeichen auf Lebensmittelverpackungen verstehen
- Was bedeuten „Bio“, „Fair“, „ohne Gentechnik“ oder der Nutriscore?

Woher kommen unsere Lebensmittel?

- Pflichtkennzeichnung und freiwillige Herkunftsangaben
- Was steckt hinter „aus der Region“, „Heimat“ oder „von hier“?

Ist Gesundheit käuflich?

- Werbung mit Gesundheitsversprechen
- Sinn und Unsinn von angereicherten Lebensmitteln (z.B. Säfte mit Vitaminzusatz) und Nahrungsergänzungsmitteln

Fett- und Zuckerfalle Supermarkt

- Versteckte Fette und Zucker in Lebensmitteln
- fett- und zuckerarme Alternativen erkennen

Mehr Durchblick beim Einkauf von Fleisch

- Pflichtkennzeichnung bei Fleisch
- Haltungskennzeichnung oder Tierwohllabel – Wo ist der Unterschied?

Moderne Getränke – Fitness, Wellness, Energy?

- Werbung und Wirklichkeit
- Zutaten und Nährwerte einschätzen

Superfood – super gut?

- Trendlebensmittel mit Gesundheitsversprechen
- Was bringen Hanfprodukte, Chia oder Kokosöl?

Vegetarisch und vegane Ersatzprodukte – besser als das Original?

- Zutaten und Nährwerte von tierischen Lebensmitteln und deren Ersatzprodukten
- Kennzeichnung und Werbung

Fit und gut drauf mit Sportlerlebensmitteln?

- Zutaten, Nährwerte und Werbung
- Was bringen Eiweißshakes, Kohlenhydratgele oder Energieriegel?

Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

- Werbung für Nahrungsergänzungsmittel kritisch hinterfragen
- Wann können sie sinnvoll sein? Welche Risiken gibt es?

Onlinehandel mit Lebensmitteln

- Lieferdienste von Supermärkten, Kochboxen oder Online-Fachhändler
- Was ist anders als im Supermarkt?

Essen- aber sicher!

- Wer ist verantwortlich und wie funktioniert die Lebensmittelüberwachung?
- Unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln kennen und vermeiden

Das Einmaleins der Lebensmittelhygiene

- Hygiene bei Lebensmitteleinkauf, -Transport, -Lagerung und -Zubereitung
- Welche Lebensmittel sind besonders empfindlich?

Schön verpackt, um welchen Preis?

- Vor- und Nachteile verschiedener Verpackungsmaterialien
- Wohin damit? Verpackungen weiter nutzen oder richtig entsorgen

Manche mögen‘s nicht heiß!

- Kennzeichnung von Küchenutensilien verstehen
- Bambus, Bienenwachstücher oder Biokunststoff - Alternativen zu Plastik?

ZEITBEDARF

nach Vereinbarung

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Projektionswand
Beamer und Laptop (kann im Bedarfsfall durch die VZ MV gestellt werden)

KOSTEN

Vorträge ab 40,00 € pro Stunde
Einkaufstrainings und Kurse nach Vereinbarung

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Verbraucherzentrale M-V e.V. I Fachbereich Lebensmittel und Ernährung I Strandstraße 98 I 18055 Rostock

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

MV Mecklenburg-Vorpommern Ministerium für Justiz, Gleichstellung und Verbraucherschutz

Gefördert durch: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung grundsätzlich alle Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit und Gestaltung die männliche Form verwendet wurde. Stand: November 2022