

## ❖ Fitness, Wellness, Energy – Was bieten moderne Getränke?

Die Werbung für Energydrinks, Sportlergetränke und Alcopops spricht besonders Jugendliche an. Doch sind diese Mixturen aus Wasser, Zucker, Zusatzstoffen und werbewirksamen Substanzen wie Guarana, Koffein oder Alkohol geeignete Durstlöscher?



## ❖ Ist Gesundheit käuflich? Fit mit 60 plus – Gesund nur noch mit Vitaminpille?



Fit und gesund sein bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann sehr hilfreich sein, aber was gehört alles dazu? Genügen viel Obst und Gemüse oder müssen es neuartige Lebensmittel wie Margarine zum Cholesterinsenken sein?

### Organisatorisches:

Wir kommen gern in Ihre Einrichtung. Veranstaltungen mit kleineren Gruppen können auch in unseren Beratungsstellen durchgeführt werden. Dauer und Inhalt der Veranstaltung können variiert werden (eine Stunde Minimum). Das Honorar beträgt mindestens 20,00 € pro Stunde (je nach Teilnehmerzahl). Terminabsprachen sollten mindestens 4 Wochen vor dem geplanten Termin erfolgen.

### Wie erreichen Sie uns:

Weitere Informationen zum Thema „Lebensmittel und Ernährung“ erhalten Sie in folgenden Beratungsstellen der Verbraucherzentrale.

### ❖ Info-Telefon des Ernährungsprojektes (03 81) 208 70-17

#### Beratungsstelle Rostock

Strandstraße 98, 18055 Rostock  
Fon (03 81) 208 70-50  
Fax (03 81) 208 70-60

#### Beratungsstelle Schwerin

Platz der Jugend 13, 19053 Schwerin  
Fon (03 85) 591 81-10  
Fax (03 85) 591 81-20

#### Beratungsstelle Neubrandenburg

Woldegker Straße 27, 17033 Neubrandenburg  
Fon (03 95) 568 34-10  
Fax (03 95) 568 34-20

Impressum: Neue Verbraucherzentrale in Mecklenburg und Vorpommern e.V.,  
Strandstraße 98, 18055 Rostock.  
Satz, Layout und Druck: DWR Drucken & Werben GmbH, Rostock,  
Stand: August 2007

**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

### Neue Verbraucherzentrale in Mecklenburg und Vorpommern e. V.

Landesgeschäftsstelle  
Strandstraße 98, 18055 Rostock  
Fon (03 81) 208 70-0  
Fax (03 81) 208 70-30  
info@nvzmv.de  
www.nvzmv.de



**verbraucherzentrale**  
*Mecklenburg-Vorpommern*

## Einkaufstraining

Unser Angebot für Vereine,  
Berufsschulen und Bildungsträger

Die Neue Verbraucherzentrale in Mecklenburg und Vorpommern e. V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein.  
Ziele der Arbeit des Projektes Ernährung sind u.a. Verbraucher vor gesundheitlicher Beeinträchtigung sowie vor Irreführung und Täuschung zu schützen, Transparenz im Lebensmittelmarkt zu schaffen und Orientierungshilfen beim Einkauf zu geben. Unsere Angebote für Gruppen greifen diese Ziele auf.

## ❖ Was wir essen – Einkaufstraining

Essen – nichts Alltäglicheres als das?  
Doch beim Einkaufen fängt es schon an:

- Für die Gesundheit probiotischen Joghurt und Wellness-Wasser oder lieber frisches Saisongemüse?
- Was bedeuten „Fett i. Tr.“ oder „E 385“?
- Warum ist Schokolade „ohne Zuckerzusatz“ trotzdem süß?

Wer Antworten auf diese oder ähnliche Fragen sucht und gern wissen möchte, wie er die Qualität von Lebensmitteln bewerten kann, ist bei unserem Einkaufstraining genau richtig.

**Dieses kann als Einzelveranstaltung, aber auch als Kurssystem organisiert werden.**

### Inhalt:

- Grundlagen der Lebensmittelkennzeichnung
- Werbung und Wirklichkeit
- Tipps für den täglichen Einkauf

### Themenschwerpunkte des Kurssystems:

1. Die Lebensmittelkennzeichnung – Ein Buch mit sieben Siegeln?
2. Fettfalle Supermarkt – Wie findet man die fettarmen Alternativen?
3. Vitaminpillen und Phytosterinmargarine – Ist Gesundheit käuflich?
4. Fitness, Wellness, Energy – Was bieten Moderne Getränke?

Die vier Kurseinheiten können auf Wunsch auch ein praktisches Training im Supermarkt beinhalten.

Unser Einkaufstraining bieten wir auch zu speziellen Themen und für besondere Zielgruppen an:

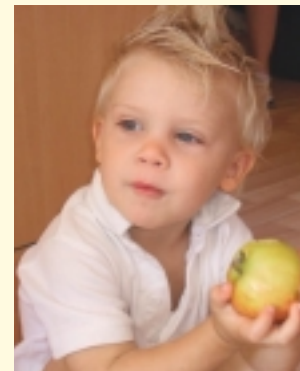
## ❖ Richtig ernährt von Anfang an – Was mein Baby essen sollte

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, haben Eltern viele Fragen:

- Stillen ja – aber wie lange?
- Wann sollte es losgehen mit der Beikost und welche Produkte aus dem Riesenangebot an Babynahrung sind preiswert und gesund?



## ❖ Bärenstarke Kinderkost – Kinderlebensmittel unter der Lupe



Die Auswahl von gesunden Lebensmitteln für ihr Kind fällt Eltern nicht immer leicht. Das Angebot an speziellen Kinderprodukten wie Milchriegeln, Obstzweigen und Co. ist riesig. Aber brauchen die Kleinen diese Kinderlebensmittel wirklich oder geht es auch anders?

## ❖ Fettfalle Supermarkt – Wie findet man die fettarmen Alternativen?

Schlank und fit ist angesagt. Da kommen fettreduzierte Joghurts, Light-Wurst oder zuckerfreie Bonbons gerade recht. Wo verstecken sich die „Fettfallen“ im Supermarkt, welche Alternativen gibt es und wie ist eine gesunde Gewichtsreduktion möglich?



## ❖ Dinner for One – Wie kauft man als Single am besten ein?

Der Lebensmitteleinkauf stellt Single vor besondere Probleme. Sie brauchen geringere Mengen als Familien und das Kochen für Einen soll unkompliziert und schnell gehen. Bleiben da nur Fertiggerichte und Fast Food?

