

Lebensmittelsiegel und was sie bedeuten



 	<p>Beide Siegel beinhalten das Gleiche: ein Bio-Produkt, das die EU-Öko-Vorschriften erfüllt, z.B. mind. 95% der verwendeten Zutaten stammen aus ökologischem Anbau, Gentechnik ist nicht erlaubt sowie artgerechte Tierhaltung und mehr.</p>
  	<p>Diese drei sind Siegel von Bio-Verbänden. Sie unterliegen weitaus strengeren Auflagen als die gesetzlichen Richtlinien der EU-Öko-Verordnung, z.B. 100% der Zutaten müssen bio sein, Regionalität, keine Genetik, strengere Auflagen bezüglich Tierhaltung und Düngung sowie keine Pestizide oder Kunstdünger und mehr.</p>
	<p>Das Panda Logo des WWF symbolisiert die Partnerschaft zwischen dem Hersteller und dem WWF mit dem Ziel ökologisch nachhaltiges und wirtschaftliches Handeln zu fördern und zu verbessern. Jedoch verläuft jede Zusammenarbeit individuell und es gibt keine einheitlichen Standards für die Produkte.</p>
	<p>Das MSC-Siegel ist Zeichen des nachhaltigen Fischfangs, der den Bestand und das Artenreichtum der Meere sicherstellen soll.</p>
	<p>Das asc-Siegel garantiert eine nachhaltige Fischzucht in Aquakultur, also einer künstlich angelegten Fischzucht. Wasserqualität, Fischmehlfütterung, Fischdichte, die Antibiotikagabe und die Arbeitsbedingungen werden hier besonders geregelt und kontrolliert.</p>
	<p>Die Fairtrade-Initiative legt den Fokus vor allem auf die Stärkung und Unterstützung der Bauern und Beschäftigten auf den Plantagen, durch z.B. fester Mindestpreis, um die nachhaltige Produktion zu sichern, Einhaltung der Arbeits- und Gesundheitsschutzrichtlinien sowie Verbot von Zwangs- und Kinderarbeit.</p>
	<p>Das UTZ-Siegel, einer unabhängigen Stiftung, steht für eine nachhaltige Kaffee-, Kakao- und Teeproduktion. Es müssen soziale und ökologische Kriterien erfüllt werden, die unabhängig überwacht werden.</p>

Einkaufstraining



Verlauf:

Zu Beginn sollen die TN ca. 10 Minuten den Supermarkt in Zweiergruppen mit einem kleinen Block und Stiften erkunden.

Dabei werden folgende Aufgaben verteilt:

- Untersuchung des Aufbaus des Supermarktes: Wo findet man was? Wie sind die Wege vorgegeben? etc.
- Beobachtung der Stimmungen und Gefühle (z.B. Hunger beim Geruch frischer Backwaren), die ein Besuch im Supermarkt auslöst.
- Wie ist ein Regal aufgebaut? (Billigere Produkte unten – „Bück-Artikel“, teure Produkte, Markenprodukte auf Augenhöhe)
- Welche Werbestrategien (Geruch, Beleuchtung, Musik, Platzierung der Lebensmittel) werden angewandt?
- Was sollte man beachten, um Impulskäufe zu verhindern? An was muss man vorher denken?

Besichtigung mit Ernährungstrainer:

Softgetränke:

- Zucker- und Kaloriengehalte vergleichen: 0,5 l Wasser mit 0,5 l Softdrink

Cerealien:

- Zuckergehalt vergleichen
- Preise vergleichen
- Haferflocken mit einem aktuellen Kindermüsli aus der Werbung hinsichtlich Nährwerte vergleichen
- Wie kann man Haferflocken „gesund“ süßen (Banane, Beeren, ...)?

Abgepacktes Brot:

- Woran erkenne ich richtiges Vollkornbrot?
- Färbemittel wie Malzsirup ansprechen

Obst + Gemüse:

- Woran erkenne ich frisches Obst und Gemüse? (Festigkeit, Farbe, keine Druckstellen etc.)
- Welche Sorten haben gerade Saison? (Wo steht das Herkunftsland? Saisonkalender!)
- Vorteile regionaler Produkte: Unterstützung einheimischer Produzenten, Obst/Gemüse wird reifer geerntet (und dadurch mehr Vitamine), weniger Konservierungsstoffe nötig etc.

Einkaufstraining



Wurst:

- Fettgehalt beispielhaft vergleichen (z.B. Salami vs. gek. Schinken)
- Woran erkenne ich nur vom Blick auf die Wurstware, ob viel Fett vorhanden ist? (Weiße Punkt bei der Salami, Fettrand beim Schwarzwälder Schinken etc. - schwieriger ist es bei Lyoner, Mortadella etc. („Pürierte Salami“))

Umso mehr Struktur vom Fleisch noch erkennbar ist, umso weniger Fett hat die Wurstware (z.B. gekochter Schinken, roher Schinken)

Milchprodukte:

- Was bedeutet Fett i. d. Tr.? Unterschied zu Fett absolut erläutern.

► Umrechnungsfaktoren:

- Bei Frischkäse: Fettgehalt (i.d.Tr.) mit 0,3 multiplizieren.
- Bei Weichkäse: Fettgehalt mit 0,5 multiplizieren
- Bei Schnittkäse: Fettgehalt mit 0,6 multiplizieren.
- Bei Hartkäse: Fettgehalt mit 0,7 multiplizieren.
- Fettgehalt beispielhaft vergleichen: Käse 45 % Fett i. d. Tr. vs. Käse 30 % Fett i. d. Tr.
- Zuckergehalt in Milchprodukten am Beispiel Fruchtjoghurt: Dieser hat meist 20 g Zucker (ca. 7 Würfelzucker!)
- Wie kann man aus Magerquark Sahnequark machen? (Mit Mineralwasser cremig rühren)

Süßigkeiten:

- Zucker- und Fettgehalt vergleichen (2 Gummibärchen entsprechen 1 Würfelzucker!)
- Preise vergleichen
- Wie viel ist eine Portion in der AID-Ernährungspyramide?
- 1 Würfelzucker wiegt ca. 3 g
(Tipp: 6 Würfelzucker in einer Tüte zur Ansicht in den Supermarkt mitnehmen)

Einkaufs-Quiz

Einkaufstraining im Supermarkt



1. Station: Getränk

a) Wie viele Würfelzucker (3 g Zucker = 1 Würfelzucker) befinden sich in einer Flasche Coca Cola?

b) Wie viele Würfelzucker befinden sich in einer Apfelsaftschorle?

c) Wie viele Würfelzucker befinden sich in einem „Wellness-Getränk“?

2. Station: Cerealien

Suche dir eine Cerealien-Sorte aus. Sie heißt: _____

a) Wie viele Würfelzucker befinden sich in einer Portion dieser Cerealien?

b) Hinter welchen Begriffen versteckt sich Zucker in der Zutatenliste?

c) Was wäre eine gute Alternative zu den häufig sehr teuren Cerealien aus der Werbung?

d) Womit kann man sein Müsli natürlich süßen?

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Einkaufs-Quiz

Einkaufstraining im Supermarkt



3. Station: Brot

a) Woran erkennt man „richtiges“ Vollkornbrot?

b) Womit wird Weißbrot dunkel gefärbt?

c) Wie viele „richtige“ Vollkornbrote befinden sich im Regal?

4. Station: Obst und Gemüse

a) Schreibe mindestens drei Obst- oder Gemüsesorten auf, die hier aus Deutschland/ der Region stammen:

b) Wieso ist es gut, regionale Produkte zu kaufen?

c) Woran erkennt man frisches Obst und Gemüse?

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Einkaufs-Quiz

Einkaufstraining im Supermarkt



5. Station: Wurstwaren

a) Wie viel Gramm Fett haben 100g Schweine- und Geflügelsalami?

Schweinesalami: _____ Geflügelsalami: _____

b) Wie viel Gramm Fett haben 100g Rindersalami?

c) Wie viel Gramm Fett haben 100g gekochtem Schinken und Schwarzwälder Schinken?

Gekochter Schinken: _____ Schwarzwälder Schinken: _____

d) Wie viel Gramm Fett hat eine Portion Wurstsalat?

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

Einkaufs-Quiz

Einkaufstraining im Supermarkt



6. Station: Milchprodukte

Such dir eine Packung Käse in Scheiben aus. Der Käse heißt: _____

a) Wie viel Gramm Fett hat dieser Käse?

Fett i.d.Tr.: _____ Fett absolut: _____

b) Kannst du einen Käse finden, der weniger Fett hat? Ja Nein

c) Suche dir einen Fruchtojoghurt aus. Wie viel Würfelzucker stecken in diesem?

d) Vergleiche den Fettgehalt folgender Produkte:

1. Sahne: _____

2. Saure Sahne: _____

3. Schmand: _____

4. Crème fraîche: _____

5. Magerquark (10% F.i.Tr.): _____

6. Sahnequark (40% F.i.Tr.): _____

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.

7. Station: Süßigkeiten

a) Wie viel Gramm Zucker stecken in einer Packung Gummibärchen? _____

b) Wie viel Gramm Fett hat eine Tafel (100g) Vollmilchschokolade? _____

b) Was bzw. wie viel würde einer Portion Süßigkeiten in der Ernährungspyramide entsprechen? _____

Idee: Kim Stäublin, Diätassistentin und Melanie Teutsch, B.Sc. Ernährungswissenschaften, persönliche Übermittlung, Herrenberg 2013.