

Überlegt einkaufen

Ziele der Gesprächsrunden

Die Teilnehmerinnen...

- _denken darüber nach, wie sie einkaufen, ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen, die Nährwertangaben auf Verpackungen verstehen und Lebensmittelverschwendung vermeiden können.
- _tauschen konkrete Tipps aus, wie sie überlegt einkaufen, Lebensmittel gut lagern und somit Lebensmittelverschwendung vermeiden können.
- _gehen mit neuen konkreten Ideen, wie das Gelernte umgesetzt werden kann, nach Hause.
- _wissen, wo sie mehr Informationen und Unterstützung erhalten können.

Material

- _Verpackungen von zwei verschiedenen Cornflakes (zum Suchen von Informationen über die Zutaten und Nährwerte)
- _Optimaler Teller
- _Material zum Abgeben:
 - Handout «Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen» (übersetzt auf Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Kurdisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya und Türkisch)
 - Wochenessplan
 - Rezept mit Resten
 - Liste mit Links

Inhalt des Moduls

- _Repetition: Was ist ausgewogene Ernährung?
- _Tipps, um gut, gesund und günstig einzukaufen
- _Angaben auf der Verpackung verstehen