

Angebot für Kinder und Eltern - Einkauf

Um das tägliche Essen in der Familie für alle zu einer angenehmen und lustvollen Situation zu machen, die die Gesundheit aller fördert, sind die Auswahl der richtigen Lebensmittel genauso entscheidend wie die Ideen für das Kochen und die Organisation des Einkaufs. Die dabei aufkommenden Herausforderungen und Fragen sind von Familie zu Familie unterschiedlich und werden individuell beantwortet.

Damit Sie Fahrtzeiten und weitere Umstände (z.B. Babysitter) ersparen, können die Angebote auch bei Ihnen zu Hause stattfinden. Alle notwendigen Lebensmittel und Materialien werden mitgebracht.

Sie können die Angebote als Einzelperson oder in einer selbstorganisierten Gruppe annehmen.

3.1 Stressfrei durch die Woche

Im aufgabenreichen Familienalltag den Überblick zu behalten und dadurch stressfrei, gesund und auch lecker durch die Woche zu kommen sind Ziele, denen Sie sich in diesem Treffen nähern. Sie erfahren, wie Sie die Einkaufsliste und die Vorratshaltung optimal zusammenstellen und die wöchentlichen Einkäufe sinnvoll und zeitsparend planen.

Länge und Inhalte sind flexibel gestaltbar. Lassen Sie uns diese gemeinsam besprechen!

3.2 Beratung zur Lebensmittelqualität

Welche Lebensmittel sind echte „Mittel zum Leben“? Die Erwartungen an Lebensmittel sind hoch und die Bewertung der Lebensmittelqualität ist sehr vielschichtig. Dadurch können Unsicherheiten beim Einkauf entstehen, die durch fortlaufend neue Produkte mit vielversprechendem Zusatznutzen noch verstärkt werden können. Sie erfahren in diesem Treffen, welche Lebensmittel der Gesundheit und dem Wohlbefinden Ihrer Familie dienen und Ihre Erwartungen erfüllen.

Beispielthemen:

- Wie finde ich im **Supermarkt** die für mich richtigen Lebensmittel?
- **Zusatzstoffe** – welche haben auch einen Zusatznutzen für mich?
- **Zutatenliste** - was sagt sie aus?
- Muss es „**Bio**“ sein?
- Wie **unterscheiden** sich konventionelle („normale“) und Bio-Lebensmittel?
- **Ihre Themenideen**

Länge und Inhalte sind flexibel gestaltbar. Lassen Sie uns diese gemeinsam besprechen!

3.3 Reise durch den Lebensmittel-Dschungel (8 Treffen)

Zusätzlich zum Angebot „Beratung zur Lebensmittelqualität“ wird hier für diejenigen, die es genau wissen wollen, in acht Treffen der Einkauf (Supermarkt, Discounter, Bio-Laden), einzelne Lebensmittelgruppen und auch der gesunde Umgang mit Fertigessen thematisiert.

Die Treffen finden im Supermarkt in Ihrer Nähe statt und dauern ca. 60-90 Minuten:

- 1.Treffen: **Der Weg durch den Supermarkt**
- 2.Treffen: **Getränke**
- 3. Treffen: **Obst- und Gemüse**
- 4. Treffen: **Wurst- und Fleischwaren**
- 5. Treffen: **Milch- und Milchprodukte**
- 6. Treffen: **Tiefkühlkost**
- 7. Treffen: **Schnelle Küche – Fertigménüs**
- 8. Treffen: **Unterschiede von Discountern, Supermärkten und Naturkostläden**

Die Preise sind von verschiedenen Faktoren – u.a. Länge, Inhalte – abhängig.
Da diese für Sie flexibel gestaltbar sind, werden hier keine Festpreise genannt.