

„Richtiges“ Einkaufen von Lebensmitteln

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale M-V laden wir alle Mitglieder, Präventionsteilnehmer und Gäste zu einer dreiteiligen Vortragsreihe ein. Die ca. 90-minütigen Vorträge, gehalten von Sandra Reppe von der Verbraucherzentrale M-V, berücksichtigen spezifische Themen zum „richtigen“ Einkaufen von Lebensmitteln. Es werden u. a. Informationen rund um die Lebensmittelkennzeichnung gegeben und es wird auf spezielle Lebensmittelgruppen eingegangen. Ziel der Vorträge ist es, die Konsumkompetenz der Zuhörer zu stärken und so Kaufentscheidungen beim Lebensmitteleinkauf zu erleichtern.

Thema 1	Freitag, 27. Mai 2016, 17.00- 18.30 Uhr	Lebensmittelklarheit – Was Verbraucher beim Einkauf wissen sollten
Thema 2	Freitag, 17. Juni 2016 17.00- 18.30 Uhr	Fett- und Zuckerfalle Supermarkt – Nährwertwerbung und Nährwertkennzeichnung
Thema 3	Freitag, 15. Juli 2016 17.00- 18.30 Uhr	Funktionelle Lebensmittel – Ist Gesundheit käuflich?

Die Vorträge finden im **Kursraum der Semper Fit UG im Kassebohrer Weg 12a in 18055 Rostock** statt.

Der Unkostenbeitrag beträgt pro Vortrag **3,- € pro Person**.

Um **Anmeldung bis drei Tage** vorher wird gebeten.

Telefon: 0177-2992 678 oder Mail an: sabine.felser@semper-fit.de

Vortrag am Freitag, den 27. Mai 2016

Lebensmittelklarheit – Was Verbraucher beim Einkauf wissen sollten

- Die wichtigsten Elemente der Lebensmittelkennzeichnung
- Irreführung und Täuschung beim Lebensmitteleinkauf aus dem Weg gehen
 - Wie kann man die Qualität von Lebensmitteln einschätzen?

Vortrag am Freitag, den 17. Juni 2016

Fett- und Zuckerfalle Supermarkt – Nährwertwerbung und Nährwertkennzeichnung

- Versteckte Fette und Zucker in Lebensmitteln
 - Die Nährwertkennzeichnung verstehen
- Woran erkennt man fett- und zuckerarme Alternativen?
- Gesund Abnehmen – wie viele Kilo pro Monat sind realistisch?

Vortrag am Freitag, den 15. Juli 2016

Funktionelle Lebensmittel – Ist Gesundheit käuflich?

- Werbung mit gesundheitsbezogenen Angaben
- Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln erkennen
- Was können probiotische Joghurts oder cholesterinsenkende Margarinen?