



Einkaufen & Wochenplanung machen viel Arbeit und bei der sehr großen Auswahl an Lebensmitteln, fühlt man sich schnell überfordert. Hier sind die Tipps & Erklärungen von Videos 10 & 11 zusammengefasst. Viel Erfolg! Und nie vergessen: Übung macht den Meister.



## Auf was soll ich beim Einkaufen achten?

- ~ **Du solltest verstehen was auf der Nährwertkennzeichnung steht.** Es sind wichtige und entscheidende Informationen dabei um Lebensmitteln auszuwählen.
- ~ **Hoch verarbeitete Lebensmittel/Produkte sollten wenn möglich vermieden werden:** TK Pizza, Eis, Instant Nudeln, Kekse, Light & Diet Produkte, Produkte mit viele Farb- & Konservierungsstoffen.
- ~ **Ein Paar Minuten Zeit beim Einkaufen nehmen.** Kürzere Zutatenlisten, weniger Konservierungsstoffe & keine gehärteten Fette bei der Auswahl bevorzugen. Light & Diet Produkte vermeiden.
- ~ **Wenig verarbeitete Lebensmittel/Produkte können unseren Alltag vereinfachen.** Zum Beispiel: Marmelade, fertige Pesto, passierte Tomaten (Glasverpackungen bevorzugen) sind nicht ungesund und helfen deinen Alltag. TK-Obst & -Gemüse sollte man immer Zuhause haben, trotz Verlust an Vitaminen, die sind einfach praktisch und nährstoffreich.

## Bei der Nährwertkennzeichnung:

- ~ Wichtig zu vergleichen: gesättigte Fettsäuren, Zucker, Natrium (Salz), Ballaststoffe vergleichen.
- ~ % des Tagesbedarfs wird angegeben: Achtung wenn Prozentzahl höher als 25% ist.
- ~ Zutatenliste: schauen was die ersten angegebenen Zutaten sind. Diese sagen viel über das Produkt aus und müssen sinnvoll sein.
- ~ Versuche Produkte zu verwenden, die 5 oder weniger Zutaten enthalten.
- ~ Die Anwesenheit von Allergenen sind immer in Produkte beschrieben. Konservierungsstoffe sind für allergische Personen schädlich.

## Checkliste:

1. Zutatenliste anschauen. Ist sie kurz? Ist sie sinnvoll?
2. Wie viele Konservierungsstoffe?
3. Nährwerttabelle kurz anschauen.

## Checkliste - Wochenplanung

- Immer Zuhause haben:
- TK-Gemüse (Spinat, Erbsen, Blumenkohl, etc) können alle Mahlzeiten nährstoffreicher machen
- TK-Fisch: hat nicht den Nachteil der Haltbarkeit, macht weniger Sauerei
- TK-Obst: Smoothie, Kuchenbacken, mit Zimt & Zucker erwärmen
- Mais aus der Dose: kann zu Salaten und warmen Gerichten hinzugefügt werden
- Oliven & reifer Käse: lang haltbar, kleine Mengen bringen viel Geschmack
- Passierte Tomaten: Tomatensoße mit verschiedene Gemüse und Nudeln sind eine super Mahlzeit
- Eier: lang haltbar, sehr vielseitig anwendbar: Omelette, Rührei, gekochte Eier, Pfannkuchen, Carbonara
- klare Gemüsebrühe, ohne Glutamat
- Was kann man sonst machen:
- Gemüse für die Woche waschen und schneiden: als Snacks und zum Kochen zu verwenden
- Du bist kein Restaurant! Triff die Entscheidungen was gegessen wird und deine Familie wird sich anpassen
- Mit einem Lebensmittel worauf du Lust hast anfangen und weitere Zutaten nach und nach auswählen
- Reste kommen in eine Suppe oder werden zusammen angebraten
- Immer ein bisschen mehr kochen und eventuell einfrieren
- Nicht aufgeben, es wird besser mit der Zeit :)