

Wichtiger Hinweis

Wir geben keine Gewähr für genannte Preise, Zutaten und Nährwerte von Produkten. Diese unterliegen Schwankungen, Preise können sich ändern. Die Beispiele dienen nur dazu, auf prinzipielle Unterschiede aufmerksam zu machen.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

RUND UM DEN EINKAUF

Einkauf planen

Verkaufsmethoden erkennen

Verpackungsinformationen richtig verstehen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Einkauf planen

Tipps

- Menüs für die Woche planen
- Vorräte kontrollieren
 - Haltbarkeit: erst mit Augen und Nase prüfen, dann entscheiden
- Einkaufszettel
- Nicht mehr als wirklich nötig einkaufen
- Nicht hungrig einkaufen gehen, keine hungrigen Kinder mitnehmen
- Aktionen nutzen
- Produkte der Billiglinie benutzen, wo sinnvoll
- Wenig Fertigprodukte kaufen

Produkte vergleichen:

- Auf Zucker-, Fett- und Salzgehalte schauen und vergleichen
- Die Zutatenliste studieren: Zucker, Fette, Salz, Fruchtanteile, Fleischanteile

Nebenbei auf die Verkaufsmethoden achten:

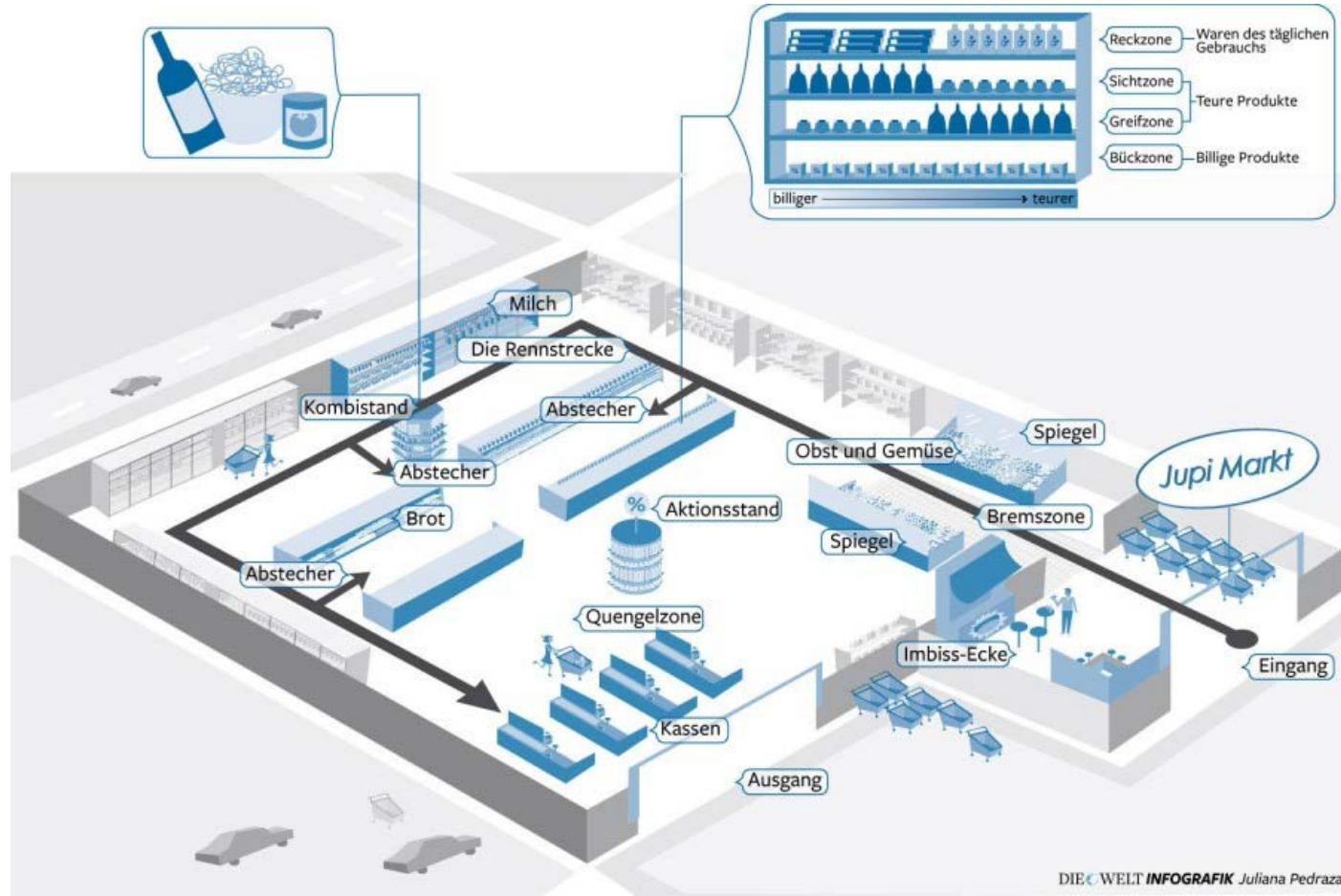
- Nicht in die Werbefalle tappen und die Verkaufsstrategie durchschauen



Verkaufsmethoden

Der Supermarkt

- Regalaufbau
- Wege
- Extra-Stände
- Preisangabe
- Gerüche
- Farben
- Musik
- Kassenzone



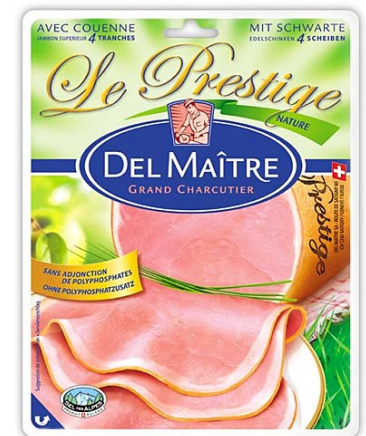
Verkaufsmethoden

Die Verpackung



100 g 6.80 Fr.

68.-/kg



200 g 7.60 Fr.

37.90/kg

**KONSUMENTEN
SCHUTZ**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verkaufsmethoden

Die Aufmachung



Extra Portion
Milch?

≠



kein Ersatz für Milch

enthält sogar mehr Zucker und
Fett als 2dl Milch + 1 Scheibe
Ruchbrot!



KONSUMENTEN
SCHUTZ



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verkaufsmethoden

Die Aufmachung



Schlankmacher?



«Fitness»-Cerealien
17 g Zucker/100 g
2,5 g Ballaststoffe/100 g
1.14 Fr./100 g

No-Name-Cornflakes
4 g Zucker/100 g
5 g Ballaststoffe/100 g
-.33 Fr./100 g

Ungefähre Preise



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Wie viel Früchte, Getreide oder Milch
sind da wirklich drin?



Verkaufsmethoden

Gesundheitsanpreisungen



Phytosterine als
Cholesterinsenker

Nur für Leute mit
erhöhtem
Cholesterinspiegel!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Was ist wichtig auf der Verpackung?

- Produktname und –bezeichnung
- Daten zur Haltbarkeit
- Zutaten
- Nährwert
- Angaben zur Lagerung
- Herkunft

http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer_experten/70-labelling/Merkblatt_Lebensmittelverpackungen_d.pdf



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

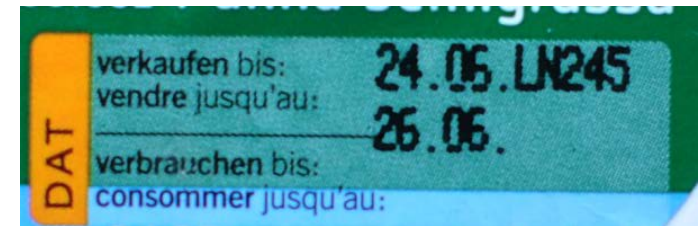
Verpackungsinformation

Haltbarkeit

Mindestens haltbar bis / a consommer avant
le / da consumare entro il: 11.02.2014

→ Genuss nicht eingeschränkt, wenn Datum erreicht

Verbrauchsdatum:



→ Abgelaufene Ware gut kontrollieren (anschauen und schnuppern),
eventuell nicht mehr verzehren;
Hackfleisch und Poulet wegwerfen



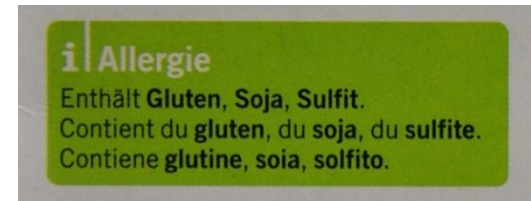
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Auf was kommt es an?

- **Zutaten**

- Zucker/-arten
- Fettarten
- Allergene (Milch/-bestandteile, Nüsse, Eier, Soja)
- Anteile von Früchten, Fleisch



- **Nährwerte**

- Zuckermenge
- Fettmenge und Fettqualität
- Salzmenge (Gewürzmischungen)

FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil

Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes Valori nutritivi medi	100g	1 Riegel/ barre/barretta (23g)	% RTZ* % RNJ* % QGI*	RTZ* RNJ* QGI*
Energie/énergie/energia	1660 kJ (397 kcal)	91 kcal	5%	2000 kcal
Eiweiss/protéines/proteine	8 g	1,8 g	4%	50 g
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	70 g	16,1 g	6%	270 g
davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	34 g	7,8 g	9%	90 g
Fett/lipides/grassi	8 g	1,8 g	3%	70 g
davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés/ di cui acidi grassi saturi	2,5 g	0,6 g	3%	20 g
Nahrungsfasern/fibres alimentaires/fibre alimentari	4,5 g	1 g	4%	25 g
Natrium/sodium/sodio	0,20 g	0,05 g	2%	2,4 g
Kochsalz/sel de cuisine/sale da cucina	0,5 g	0,1 g	2%	6 g



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Zucker

Nährwert

- Kohlenhydrate
- davon Zucker

Zutaten

- Zucker, Saccharose
- Fruchtzucker, Fruktose, Fruktosesirup
- Traubenzucker, Glukose, Dextrin, Glukosesirup
- Maltodextrin
- Honig

Verpackungsinformation

Fett

Nährwert

- Fett
- davon gesättigte Fette

Zutaten

- Butter
- Kokosfett
- Palmöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Sojaöl
- Erdnussöl
- Pflanzliche Fette / Öle

Verpackungsinformation

Salz

Nährwert

- Kochsalz
- Natrium

Zutaten

- (Jodiertes) Kochsalz
- (Jodiertes) Meersalz

Verpackungsinformation

Zutatenliste

Angaben in absteigender Reihenfolge

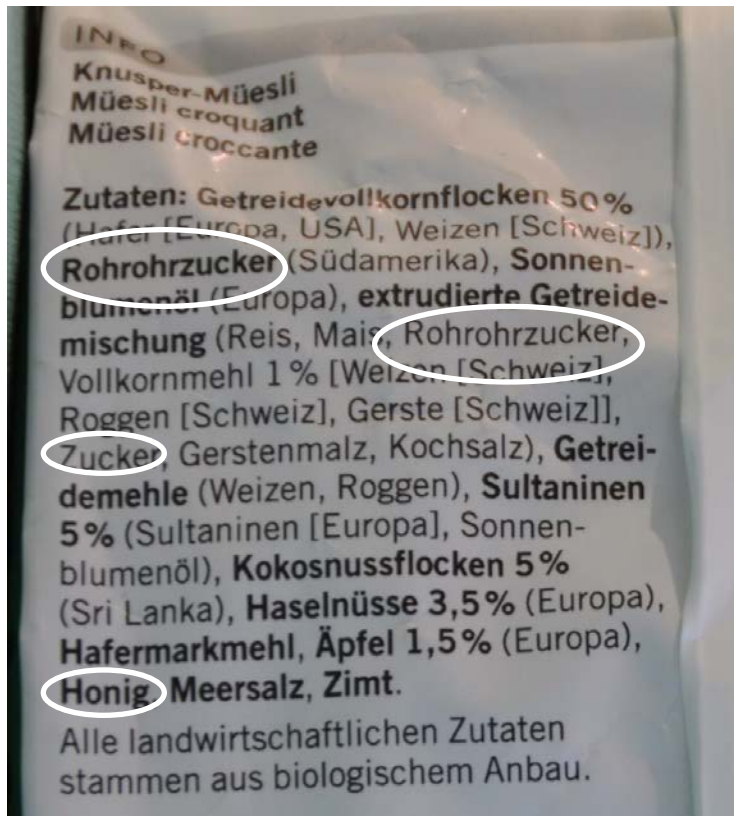
Hauptaugenmerk:

Ist Zucker drin?

Ist Fett drin?

Welches Fett wurde verwendet?

Wurde Salz zugegeben?



Verpackungsinformation

Nährwertanalyse / Food profil

FOODPROFIL		→ www.coop.ch/foodprofil	
Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes	100g	1 Portion (150g)	
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)	151 kcal	8%
Eiweiss/protéines	4 g	6 g	12%
Kohlenhydrate/glucides	14 g	21 g	8%
davon Zucker/dont sucres	13 g	19,5 g	22%
Fett/lipides	3 g	4,5 g	6%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g	3 g	15%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0%
Natrium/sodium	0,05 g	0,08 g	3%
% des Richtwertes der Tageszufuhr/des repères nutritionnels journaliers			
→ www.coop.ch/foodprofil			

Verpackungsinformation

Nährwertanalyse / Food profil

FOODPROFIL		→ www.coop.ch/foodprofil	
Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes		100g	1 Portion (150g)
Energie/énergie	420 kJ (100 kcal)		151 kcal 8%
Eiweiss/protéines	4 g		6 g 12%
Kohlenhydrate/glucides	14 g		21 g 8%
davon Zucker/dont sucres	13 g		19,5 g 22%
Fett/lipides	3 g		4,5 g 6%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2 g		3 g 15%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g		0 g 0%
Natrium/sodium	0,05 g		0,08 g 3%
% des Richtwertes der Tageszufuhr/des repères nutritionnels journaliers			
→ www.coop.ch/foodprofil			



Snacks unter der Lupe

Produkt	% Zucker	% Fett (darunter % gesättigte Fette)	% Kochsalz	% Nahrungsfasern	Preis CHF (Okt. 2012)
Milchschokolade	50	35 (20)			ab 0.70 pro 100g
„Kinderschokolade“	53	35 (22.6)			1.30 pro 100g
Brunch*	46	37			0.35-0.40 pro Riegel
Twix*	48	24 (13.6)			0.83
Mars*	64	16 (8.2)			0.96
Balisto Corn Mix*	42	24 (11.3)	0.7	3	0.55-0.75 pro Riegel
Balisto Müesli Mix*	42	26 (11.2)	0.24	3	0.55-0.75 pro Riegel
Farmer Riegel natur*	31	18 (8)	0.5	6	0.30 pro Riegel
Blévita Sesam	2.5	21 (2.5)	1.3	11	
Darvida Sesam	1	19 (2.5)	1.8	7	1.12 pro 100g
Blévita Dinkel	1.5	12 (1.5)	1.6	8	

* Packung mit mehreren Riegeln



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Snacks unter der Lupe

Nüsse, Trockenfrüchte

Produkt	Zucker %
Nüsse (Haselnüsse-Mandel)	2-5
Apfelschnitze, getrocknet	49
Aprikosen, getrocknet, Bio (ohne Schwefel!)	48
Datteln (entsteint)	55
Rosinen	67

Zuckermenge schwankt immer ein wenig ja nach Ernte.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Fette unter der Lupe

Produktname (Verkäufer)	Gesättigte Fette SFA	Einfach ungesättigte Fette MUFA	Mehrfach ungesättigte Fette PUFA	Preis / 100g CHF (Okt. 2012)
Belfina Pflanzenfett (Coop)	24 %	35 %	34 %	1.05
Pflanzenfett (Migros)	31 %	30 %	34 %	0.96
Bratbutter (Migros)	59.9 %	—	—	1.69
Kokosfett (Migros)	88 %	8 %	3 %	1.00
Schweinefett (Migros)	40 %	49 %	9 %	0.53
Speisefett (Coop)	49 %	—	—	1.27
Olivenöl (Coop)	13 %	66 %	9 %	ab 0.49
Rapsöl (Coop)	7 %	53 %	26 % (7 % n-3)	0.45
Rapsöl plus Omega (Coop)	8 %	58 %	29 % (8 % n-3)	0.56
Frittieröl	7 %	75 %	13 %	0.56
Butter	49 %	19 %	4 %	1.00-2.00
Margarine	22 %	37 %	14 %	Ca. 1.00

Anteile unterliegen immer einer natürlichen Schwankung
 SFA = saturated fatty acid
 PUFA = poly unsaturated fatty acid: n-6 und n-3 (=omega 3)

— = keine Angabe
 MUFA = mono unsaturated fatty acid



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera
 Health Promotion Switzerland

Fette unter der Lupe

Verwendungszeck

Kalte Küche: Salatsaucen, Verfeinern von Gemüse und Teigwaren	Kaltgepresste oder raffinierte Öle: Rapsöl; Olivenöl, Baumnussöl, Weizenkeimöl, Sojaöl
Warme Küche: Dünsten, Dämpfen, Schmoren	Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert), Braten, Frittieren
„Frittieröl“, HO-Sonnenblumenöl, HOLL- Rapsöl	
Backen	Butter, Margarine, Rapsöl (raffiniert),

HOLL = high oleic, low linoleic, HO = high oleic

Müesli unter der Lupe

Produktname	% Zucker	%Fett	CHF / kg (Coop, Okt'12)
Haferflocken, Bio	1	8	2.40
Hirseflocken	0.4	2	8.00
Birchermüesli, Bio	8	8	8.70
Cornflakes, Kellogg's *	8	0.9	7.70
Sugar Cornflakes, Prix Garantie *	34	1	4.60
Schoko-Müesli, Bio	12	12	9.90
Knusper-Müesli, Bio	17	19	9.90
Ovomaltine Crisp Müesli *	20	12	11.90
Familia c.m. plus	25	12	9.90
Selbstgemachte Müeslimischung: 1kg Bio-Haferflocken, 500g Hirse, 100g Bio-Rosinen, 200g Bio-Aprikosen	10	4.5	5.75
Selbstgemachte Müeslimischung – ohne (Bio-) Rosinen	6	4.5	5.20

* Plus Vitamine, Mineralstoffe



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Getränke unter der Lupe

Zucker

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.25	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.20	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	9	1.20	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	8	1.10	Früchte-Roiboos-Tee	Weniger
Rivella rot	11		Rivella blau	Gleich viel
Redbull *	14 (7 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker *	Weniger
Apfelsaft	14	0.70	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15		Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker
Menge und Preise von Jan.'14

* Enthält Koffein!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Getränke unter der Lupe

Zucker

Produktname	Zucker-würfel in 5 dl	Preis in CHF pro 5 dl	Alternativen	Die Alternative kostet
Cola	13	1.25	Zero-, Light-Varianten	Gleich viel
Fanta	11	1.20	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Sprite	9	1.20	Zero-, Light-Varianten	Mehr
Eistee (Lipton Lemon)*	8	1.10	Zero-, Light-Varianten	Weniger
Rivella rot	11			
Redbull *	14 (7 in 2.5 dl-Dose)	(1.70)	Kaffee ohne Zucker	
Apfelsaft	14	0.70	Verdünnen mit Wasser	Weniger
Milch-Mix-Getränk: Bifidus-Drink Erdbeeren Qualité & Prix	15		Früchte-Shake ohne Zuckerzusatz	Weniger

**Billig-Linie:
Deutlich günstiger aber
teilweise mehr Zucker!**

1 Zuckerwürfel = 4 g Zucker
Menge und Preise von Jan.'14

* Enthält Koffein!



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Verpackungsinformation

Produkte der Billig-Linien



beachten und vergleichen mit
Produkten der „normalen“
Linie:

- Joghurt
- Konfitüre
- Wurst/Fleisch
- Pizza
- Rösti
- Gebäck
- Frühstücksflocken
- Reis, Teigwaren

- Fruchtanteil, Zuckergehalt
- Fruchtanteil
- Fettgehalt, Fleischanteile
- Fettgehalt, Zutaten
- Kartoffelanteil, Salzgehalt
- Fett- und Zuckergehalt, Fettart
- Fett- und Zuckergehalt
- Herkunft



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Guter Start ins Leben

Kinderlebensmittel



4x100g 4.25

1.06 / 100g

Coop-Butterkekse 0.63 / 100 g

Naturjoghurt 0.34 / 100g



4.50 / Liter

Bio-Vollmilch ca. 1.85 / Liter

Vollmilch ca. 1.55 / Liter

Baby Bel	1 kg=76 Stck.	19,-
Gruyère	1 kg	18,-
St. Paulin	1 kg	13,-

Kleinkinder brauchen keine speziellen Lebensmittel.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 2 (Titelfolie)

Bei der SGE gibt es moderne Hilfsmittel zu Einkaufen und Verpackung: <http://www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/einkauf-und-zubereitung/einkaufen/>

Folie 4

-> Einzelne Aspekte erläutern

Folie 5

Verpackungen können die Grösse des Inhalts vortäuschen: linke Verpackung scheint mehr zu enthalten als die rechte Packung, aber ein Blick auf Inhalt und Preis zeigen, dass es sich genau umgekehrt verhält.

Folie 6

Meine Vorschläge: Was halten Sie davon, das Kind nicht im hungrigen Zustand zum Einkaufen mitzunehmen? Vielleicht können Sie es auf dem Weg zum Geschäft mit einem Stück Brot, einem Stück Apfel oder Banane kurzfristig sättigen? Wenn Kinder Süsses so spät wie möglich kennenlernen, um so besser.

Folie 7

Die Werbebotschaft auf der Verpackung und die Werbung in den Medien wollen uns Vieles glauben machen – z.B. dass die Frühstücksflocken links besonders geeignet sind, um abzunehmen und in Form zu kommen. Die zweite Verpackung trägt keinerlei Werbeaufdrucke oder Aussagen über gesunde Ernährung. Dennoch enthält dieses Produkt weniger Zucker und Fett als das erste und dafür mehr Ballaststoffe. Es ist also eigentlich besser geeignet, um eine Gewichtsabnahme zu unterstützen.

Neue Produktkreationen sind fast nur dazu da, neue Kunden zu werben. Ob wirklich etwas besser daran ist, kann nur ein Blick auf die Zutatenliste und Nährwertanalyse zeigen.

Folie 8

Produktbeispiele zeigen und rumgehen lassen - besprechen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 9

Es gibt Margarinen, die mit Stanolen oder Sterolen (Danacol, Benecol, Becel proactiv, Col Balance) angereichert sind. Diese Margarinen können helfen, bei Personen, die zu viel Cholesterin im Blut haben, diesen zu senken. Für alle anderen Menschen und insbesondere Kinder sind diese Margarinen nicht geeignet.

Folie 11

Auf Verpackungen können Sie ein oder zwei Daten finden: Das Haltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Haltbarkeitsdatum: abgelaufene Ware darf noch zu einem reduzierten Preis verkauft werden. Genuss nicht beeinträchtigt.

ungekühlte Ware, z.B. Mehl

Verbrauchsdatum für gekühlte und leicht verderbliche Ware wie z. B. Milchprodukte, Hackfleisch und Poulet: abgelaufene Ware darf nicht mehr verkauft werden und sollte aus gesundheitlichen Gründen auch nicht mehr verzehrt werden. Geruchsprobe!

Die Angabe „zu verkaufen bis...“ ist freiwillig und hat keinen Bezug zur Haltbarkeit! Der Hersteller übernimmt einfach nur bis zu diesem Datum die Garantie, dass das Produkt in seinem Sinne optimal ist – essbar ist es auf alle Fälle!

Folie 16

Der der Zutatenliste finden Sie die Lebensmittel oder Zusatzstoffe, die in diesem Produkt drin sind – und zwar mengenmässig in absteigender Reihenfolge.

Folie 17

Hier erfahren Sie, wie viel Zucker das Produkt enthält...

Folie 22

Verschiedene Öle für die kalte und heisse Küche. Gründe: Fette sind licht- und temperaturempfindlich. Öle mehr als feste Fette. Das liegt an der Art der Fettsäuren. Je ungesättigter sie sind, desto empfindlicher. Beispiel Frittieröl – Bild von Migros-Ölflasche



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

Notizen zu Folien

Folie 23

Es lohnt sich, die Zutatenliste und die Nährstoffanalyse der verschiedenen Produkte zu vergleichen: Wo ist weniger Zucker, weniger Fett drin? Zucker versteckt sich in Trockenfrüchten, Malzzucker, Maltodextrin, Honig, Glukosesirup... (Folie dazu im Foliensatz „Verpackungsinformation“).

Selbst gemachte Müesli-Mischung mit:

1 kg Bio-Haferflocken

500 g Hirseflocken

100 g Bio-Rosinen

200 g kleingeschnittene Bio-Aprikosen

Preis: 10.26 (= 1800 g)

Zucker: 173 g; ca. 10%

Fett: 81 g; ca. 4.5%

Folie 24

Zusätzlich: Koffeingehalt von Getränken: <http://koffein.com/tabelle.html> ; <https://www.ktipp.ch/artikel/d/eistee/>

Folie 26

Produkte der Billig-Linien können sich sehr von den „normalen“ Produkten unterscheiden. Dies trifft weniger auf die Grundnahrungsmittel (ausser Fleisch – Tierhaltung!) zu, aber mehr auf die verarbeiteten Nahrungsmittel: Sie können sich in den hier aufgeführten Zutaten unterscheiden. Dabei müssen Billig-Produkte nicht zwingend schlechter abschneiden als die anderen!

Folie 27

Kinderlebensmittel sind solche Lebensmittel, die explizit für Kinder angeboten werden. Das können die Produkte für die Säuglings- und Kleinkinderernährung wie auch für Schulkinder sein. Siehe auch Foliensatz Kinderlebensmittel



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland