

2.2.1e



**EINKAUFSZETTEL**

---

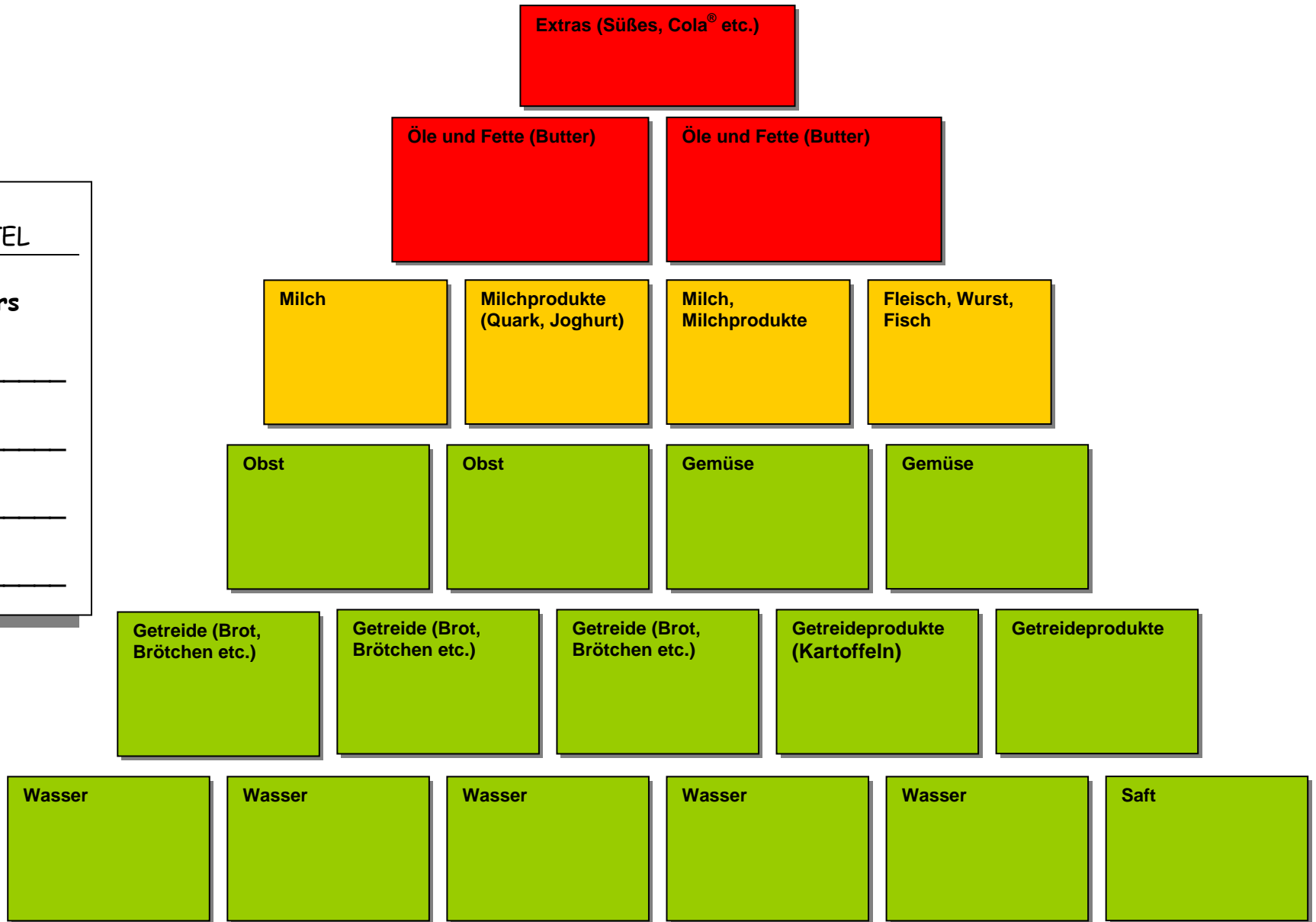
**Worauf ich besonders achten muss...**

---

---

---

---



BABELUGA



### **Kap. 2.2.1: Lebensmittel clever auswählen!**

*Lernziel: Tut gut und schmeckt gut!*

*Themenbereich: Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Mahlzeitenzusammenstellung*

Abb. 2.2.1e: Einkaufsplan (mit bunter Pyramide)

**Zielgruppe:** Eltern; Jugendliche, die schon selber einkaufen.

**Ziel:** Die Familien sollen ihren Einkauf auf der Basis der Ernährungspyramide vorplanen, also vermehrt zu «grünen» Lebensmitteln greifen (Obst/Gemüse, ungesüßte Getränke) und weniger «gelbe» und «rote» energiedichte Produkte einkaufen (Süßigkeiten, Knabbersachen, gesüßte Getränke, fettreiche Lebensmittel usw.).

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** Auch dieser Einkaufsplan ist eine Erinnerungshilfe in Bezug auf die «Ernährungspyramide» (vgl. Abb. 2.2.1d). Er kommt eher in der Vorplanung zu Hause zum Einsatz, kann ebenfalls als dauernde Erinnerungshilfe in der Küche hängen und erleichtert die schnelle Zuordnung des Eingekauften zu den empfohlenen und geduldeten Lebensmitteln. In der Baustellen-Teamarbeit werden die Erfahrungen der Familie nachbesprochen und weiteres Veränderungswissen aufgebaut.



**BABELUGA**