



Clevere Einkaufstipps

Einkaufen will gelernt sein. Wie oft läuft man durch die Supermarktregale und muss entscheiden, was in den Einkaufswagen kommt? Das ist der entscheidende Moment einer gesunden Ernährung, oder auch nicht – denn was Sie in den Einkaufswagen legen, werden Sie später auch essen. Welche Entscheidung Sie treffen, liegt bei Ihnen.

Die nachstehenden Tipps helfen Ihnen dabei:

- Legen Sie sich eine **Einkaufsliste** der Grundnahrungsmittel für die ganze Woche zurecht. Ein größerer Vorrat an Lebensmitteln spart Zeit und bringt auch Kreativität in Ihre Ernährungsplanung.
- Kaufen Sie **frische Früchte, Gemüse und Salat!** Wenn Sie Ihren Einkaufswagen betrachten, sollte die Menge an Obst und Gemüse all die anderen Artikel überwiegen.
- Werfen Sie ein Auge auf die **Zutatenliste der Produkte**. Was zuerst angeführt wird, ist auch am meisten enthalten!
- Bevorzugen Sie immer Lebensmittel mit geringer Verarbeitung. Umso natürlicher und frischer desto besser.
- Schauen Sie beim Einkauf von Milchprodukten auf den Fettgehalt!
- Vergessen Sie nicht die so genannten „Nichtgetreidesorten“ wie **Buchweizen, Reis und Hirse!**
- Legen Sie Wert auf **hochwertige Fette und Öle** (Kürbiskernöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Leinöl, ...)!
- Bevorzugen Sie Lebensmittel aus **regionaler Herkunft** und beachten Sie auch die saisonale Verfügbarkeit entsprechend der Jahreszeiten!
- Gehen Sie **nicht mit leerem Magen** einkaufen! Ihr Heißhunger verleitet Sie sehr leicht zum Griff zu Fertig-Produkten.
- Bei Säften achten Sie darauf, das auch wirklich Saft draufsteht und nicht „Nektar“ oder „Fruchtsaftgetränk“, denn der Fruchtanteil unterscheidet sich bei diesen Getränken erheblich!
- Besorgen Sie auch immer wieder Nahrungsmittel direkt von einem Bio- oder Hofladen!