

## smart food choice

Mittwoch, 10:46 Uhr. Martin sitzt an seinem Laptop und surft einmal quer durch den Online-Supermarkt. „Bestell- und Lieferservices sind großartig!“, denkt er sich. „Den Einkauf direkt vom Schreibtisch aus erledigen und die Lieferung abwarten, bequemer geht's nicht.“

Heute gibt's Melonen im Angebot, die mag er besonders gerne. Und Avocados für eine herrliche Guacamole! Klick - und schon sind die Melone und zwei Avocados im virtuellen Einkaufskorb. „Aber sind die auch wirklich reif?“, fragt sich Martin. Wäre er jetzt im Geschäft, wüsste er, was zu tun ist: Kurz auf den Stielansatz der Melone drücken - ist er weich und gibt leicht nach, ist sie reif. Und die Avocado darf auf keinen Fall steinhart sein. Na gut, doch wieder aus dem Einkaufskorb löschen. Da geht er lieber am Samstag ins Geschäft. Beim Kaffee gibt's dagegen keine Probleme, da kennt er seine Lieblingsmarke und die schmeckt immer und überall gleich. Klick. Das gilt auch fürs Fertigsugo. Die Tage sind lang und mit Terminen vollgeplastert, da bleibt wenig Zeit zum Kochen. Also gibt es heute ein paar Nudeln mit Sugo - ist leicht, geht schnell und schmeckt. Klick, klick.

### Ziel

Clever einkaufen und eine bewusste Lebensmittelauswahl treffen steht im Vordergrund. Das Angebot ist vielfältig und die Zeit häufig knapp. Was ist gut und was ist besser? Gemeinsam gehen wir dieser Frage nach und versuchen Lösungsansätze im Dschungel der Ernährungsempfehlungen für den Berufsalltag zu finden.

### Organisatorisches

Teilnehmerzahl:	max. 30 Personen
Dauer:	2 Stunden
KursleiterIn:	ErnährungsexpertIn
Ort:	Im Betrieb möglich!
Kosten:	110 EUR (zzgl. Fahrtkosten außerhalb Stadt Salzburg und Kosten für Lebensmittel, Küchenmiete falls notwendig)

### Anmeldung & Information:

AMD Salzburg - Zentrum für gesundes Arbeiten

Barbara Eichberger-Mettler  
Tel: 0662 887588 - 22  
E-Mail: mettler@amd-sbg.at