



Ernährungs
SERVICE

einfach.bewusst.nachhaltig

UNSERE TERMINE

Juli-November 2019



Moin. Frisch. Nebenan.

SIE MÖCHTEN UNS PERSÖNLICH KENNENLERNEN?

Wir laden Sie zu unseren kostenfreien Marktrundgängen ein. Unsere Ernährungs-Expertinnen geben Ihnen viele praktische Tipps rund um das Thema Essen und Genießen.

Kommen Sie mit Freunden und Bekannten doch einfach mal vorbei! Interessierte Gruppen von 6–12 Personen können beim Ernährungsservice

kostenfrei einen Termin für einen Marktrundgang vereinbaren.

In unseren Combi Märkten finden regelmäßig Ernährungs-Aktionen statt, an denen Sie auch als Einzelperson teilnehmen können. Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Sie möchten einen Termin für einen Marktrundgang vereinbaren oder haben Fragen zum Thema Ernährung?

Rufen Sie einfach an! Wir sind jeden Mittwoch zwischen 14 und 17 Uhr für Sie da! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

*Rapphaela Greeven, Diätassistentin und
Gaby Behrends, Öcotrophologin*



UNSERE ERNÄHRUNGSEXPERTINNEN STELLEN SICH VOR

Mir ist es wichtig, Menschen für den Umgang mit natürlichen Lebensmitteln zu begeistern. Beim Marktrundgang beantworte ich gerne alle Ihre Fragen zum Thema Essen und Genießen, natürlich mit vielen praktischen Tipps für die Zubereitung und leckeren Ideen für die schnelle Küche.

Viele Grüße aus Oerlinghausen



Erika Wöhrmann
Diätassistentin

Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Diese Überzeugung motiviert mich jeden Tag mein Ernährungswissen weiterzugeben. Wie einfach es ist, sich gut zu ernähren, zeige ich Ihnen gerne beim nächsten Marktrundgang. Kommen Sie vorbei, ich freue mich auf Sie!



Noel Granholm
Diätassistentin

Weitere Infos unter www.ernaehrungsberatung-granholm.de

Gut essen beginnt beim Einkauf! Gerne zeige ich Ihnen, wie Sie mit einer bewussten Entscheidung für "gesunde" und leckere Lebensmittel Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit fördern können. Wir sehen uns beim Marktrundgang! Mit besten Grüßen aus Hannover



Natascha Tollkühn
Diätassistentin

Weitere Infos unter www.ernaehrungsberatung-tollkuehn.de

Ob persönliches Wohlfühlgewicht, Lebensmittelunverträglichkeit oder Diabetes - viele Menschen stehen irgendwann vor der Herausforderung, eine passende Ernährung zu finden, die auch noch richtig gut schmeckt. Wie das geht, zeige ich Ihnen sehr gerne anhand von passenden Lebensmitteln direkt am Marktregal in Ihrem Combi-Markt.

Viele Grüße aus Edewecht

Arntraud Retzlaff *Diatassistentin*

Weitere Infos www.ernaehrungsberatung-retzlaff.de



Ich freue mich immer wieder, Menschen bei unseren Marktrundgängen zu treffen, die sich für unterschiedliche Ernährungsthemen interessieren. Ob kindgerechte oder altersangepasste Ernährung oder Fragen zu Allergien und Unverträglichkeiten: Es ist immer wieder spannend, Menschen direkt vor Ort zu beraten.

Liebe Grüße aus Friesoythe

Nina Schumacher-Veseli *Oecotrophologin*

Weitere Infos unter www.ich-lebe-gerne.de



Sie möchten wissen, was in unseren Lebensmitteln steckt? Gemeinsam nehmen wir Zutatenliste und Nährwert-tabelle unter die Lupe. So können Sie sich schon beim Einkauf für ausgewogene Lebensmittel entscheiden, die das Wohlbefinden fördern.

Liebe Grüße aus Warburg

Katharina Wiebe *Diatassistentin*

Weitere Infos unter www.soschmecktgesundheits.de



ERNÄHRUNGS- SERVICE

IHR KOMPETENTER ANSPRECHPARTNER
RUND UM DAS THEMA ESSEN UND
GENIESSEN.

Unser Prinzip: Lecker und ausgewogen essen
nach der Ernährungspyramide.

Sie wünschen sich mehr Informationen?
Entdecken Sie unser Angebot!

*Wie ausgewogen
ist Ihre Ernährung?*

Machen Sie den Test:
Kreuzen Sie einen Tag
lang alle Lebensmittel-
Portionen an, die Sie ge-
essen haben.



Einfach gut essen beginnt beim Einkauf!



Wir laden Sie ein!

Kommen Sie zu unseren kostenfreien Marktrundgängen. Dabei geben Ihnen unsere Ernährungsexperten – ganz praktisch direkt am Marktregal – viele Tipps zu interessanten Themen:

EINFACH GUT ESSEN BEGINNT BEIM EINKAUF



Wir geben Ihnen viele praktische Tipps, wie sich eine ausgewogene und bewusste Ernährung im Alltag schnell und einfach umsetzen lässt.

Einfach gut essen – die Ernährungspyramide ganz praktisch direkt am Marktregal erklärt.

TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN EINKAUF



Sie möchten verantwortungsvoller einkaufen? Wir zeigen Ihnen, **welche Nachhaltigkeits-Siegel wofür stehen** und wie Sie regionale und saisonale Lebensmittel erkennen können.

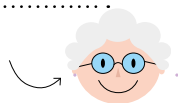
UNBESCHWERT ESSEN BEI ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN



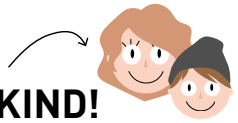
Sie erfahren, welche Lebensmittel häufig Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können.

Wir erklären, wie Sie **Allergene auf der Zutatenliste** erkennen – so können Sie **trotz Unverträglichkeiten unbeschwert und genussvoll** essen.

WAS DIE OMA NOCH WUSSTE



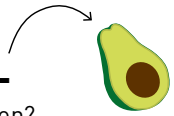
Bei diesem Marktrundgang zeigen wir Ihnen **Lebensmittel mit „nützlichen“ Eigenschaften**. Wir erinnern uns gemeinsam an Omas Hausmittelchen, die Sie auch heute noch im Supermarkt finden können.



NUR DAS BESTE FÜR IHR KIND!

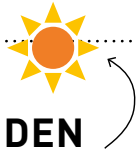
Täglich stellen sich Eltern viele Fragen zum Thema **Kinderernährung**. Was kommt nach dem Stillen? Lieber selbstgekochter Brei oder Gläschen? Wie viel Zucker ist „erlaubt“? Wir geben Ihnen Informationen, wie Sie Ihr Kind –vom Kleinkind bis zum Schulkind– bestens versorgen, so dass der Grundstein für eine gesunde Entwicklung und ein normales Essverhalten gelegt wird.

WILLKOMMEN IM ERNÄHRUNGS-DSCHUNGEL



Sie möchten **exotische Obstsorten** kennenlernen? Oder wissen, was **Superfood** ist? Was essen eigentlich **Veganer**? Und was bedeutet **Low Carb oder Paleo**? Dann ist dieser Marktrundgang genau das Richtige für Sie!

FIT UND VITAL BLEIBEN – ESSEN FÜR'S WOHLBEFINDEN



Mit unseren Tipps für eine **altersgerechte Ernährung** treffen Sie die richtige Auswahl an Lebensmitteln. Welche **Nährstoffe** sind besonders wichtig? Wie bekomme ich **Vitamine und Mineralstoffe**? Diese und Ihre Ernährungs-Fragen – auch zu **Diabetes oder Cholesterin** – beantworten wir ganz praktisch anhand vieler Lebensmittelbeispiele.

MACHT MIT BEI DER SCHMECK-EXPEDITION!



An den Ess-Entdecker-Stationen **erlebt ihr Lebensmittel mit allen Sinnen**. Wie schmeckt Wasser? Wie riechen Zimt und Zitrone? Gemeinsam gehen wir vielen Fragen rund um das Essen nach. Nebenbei erfahren wir viel Wissenswertes über unsere Lebensmittel! Auf zur Sinnes-Reise!

Unsere Termine





Juli

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|------------------------------------|---------|---|
| 02.07.19 | Paderborn, Rolandsweg 11 | 10 Uhr |  |
| 03.07.19 | Bielefeld, Jöllenbecker Straße 583 | 15 Uhr |  |
| 11.07.19 | Rhauderfehn, Rhauderwieke 5 | 14 Uhr |  |
| 12.07.19 | Emsdetten, Brookweg 75 | 11 Uhr |  |
| 25.07.19 | Schortens, Bahnhofstr. 8 | 11 Uhr |  |
| 25.07.19 | Schortens, Bahnhofstr. 8 | 14 Uhr |  |
| 26.07.19 | Papenburg, Umländerwiek lks. 5 | 10 Uhr |  |
| 30.07.19 | Rhauderfehn, Rhauderwieke 5 | 14 Uhr |  |


August

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|---|---------|---|
| 01.08.19 | Marienhaven, Widzel-tom-Brook 7-9 | 11 Uhr |  |
| 01.08.19 | Marienhaven, Widzel-tom-Brook 7-9 | 13 Uhr |  |
| 02.08.19 | Friedeburg, Hauptstr. 121 | 11 Uhr |  |
| 20.08.19 | Rheda-Wiedenbr., Bielefelder Str. 90-98 | 16 Uhr |  |
| 22.08.19 | Gütersloh, Brackweder Straße 35 | 16 Uhr |  |
| 22.08.19 | Sögel, Wahner Straße 27 | 17 Uhr |  |
| 29.08.19 | Werlte, Unfriedstraße 2 | 15 Uhr |  |
| 29.08.19 | Salzbergen, Am Gillenbrink 2 | 17 Uhr |  |
| 30.08.19 | Wilhemshaven, Gökerstraße 109 | 11 Uhr |  |

September

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|--|---------|---|
| 03.09.19 | Steinhagen , Woerdener Straße 12 | 10 Uhr |  |
| 04.09.19 | Rahden , Weher Str. 13 | 11 Uhr |  |
| 05.09.19 | Bielefeld , Stieghorster Str. 64 | 10 Uhr |  |
| 05.09.19 | Rinteln , Große Tonkuhle 11 | 10 Uhr |  |
| 05.09.19 | Hage , Am Edenhof 1a | 14 Uhr |  |
| 05.09.19 | Hage , Am Edenhof 1a | 15 Uhr |  |
| 05.09.19 | Uelsen , Itterbecker Straße 43 | 17 Uhr |  |
| 06.09.19 | Oerlinghausen , Ravensberger Straße 6 | 10 Uhr |  |
| 09.09.19 | Melle , Oldendorferstr. 48 | 14 Uhr |  |
| 10.09.19 | Nortrup , Farwickstraße 1a | 10 Uhr |  |
| 10.09.19 | Osnabrück , Mönkediekstr. 8-10 | 10 Uhr |  |
| 10.09.19 | Wagenfeld , Mindener Str. 7 | 16 Uhr |  |
| 10.09.19 | Bremen , Kattenturmer Heerstr. 140 | 17 Uhr |  |
| 10.09.19 | Cloppenburg , Memelstraße 56 | 17 Uhr |  |
| 11.09.19 | Gütersloh , Blankenhagener Weg 91 | 17 Uhr |  |
| 11.09.19 | Emmeln , Emmelner Straße 100 | 17 Uhr |  |
| 12.09.19 | Diepholz , Flöthestr. 43 | 10 Uhr |  |
| 12.09.19 | Esterwegen , Südstraße 1 | 17 Uhr |  |
| 18.09.19 | Ihrhove , Ihrener Str. 11 | 15 Uhr |  |
| 19.09.19 | Ihrhove , Ihrener Str. 11 | 9 Uhr |  |
| 19.09.19 | Vechta , Münsterstr. 77 | 10 Uhr |  |
| 19.09.19 | Dalum , Meppener Straße 9 | 17 Uhr |  |

September

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|--|---------|---|
| 21.09.19 | Hemmoor , Otto- Peschel- Str. 10-12 | 10 Uhr |  |
| 21.09.19 | Rieste , Roggenkamp 1 | 10 Uhr |  |
| 23.09.19 | Bad Lippspringe , Detmolder Str. 85 | 10 Uhr |  |
| 23.09.19 | Altenbeken , Orthagen 3 | 13 Uhr |  |
| 24.09.19 | Barnstorf , Poggenkuhle 1 | 17 Uhr |  |
| 24.09.19 | Meppen , Fürstenbergstraße 17 | 17 Uhr |  |
| 25.09.19 | Horn-Bad Meinb. , Bahnhofstraße 40a | 13 Uhr |  |
| 26.09.19 | Lemförde , Burgstraße 7 | 10 Uhr |  |
| 26.09.19 | Detmold , Elisabethstraße 52 | 10 Uhr |  |
| 30.09.19 | Bad Zwischenahn , Westersteder Str. 2 | 12 Uhr |  |

Oktober

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|--|---------|---|
| 01.10.19 | Bielefeld , Lohbreite 5-7 | 10 Uhr |  |
| 01.10.19 | Detmold , Oerlinghauser Str. 111 | 14 Uhr |  |
| 01.10.19 | Twistringen , Bremer Str. 16 | 17 Uhr |  |
| 02.10.19 | Bad Oeynhausen , Volmerdingsener Str. 188 | 13 Uhr |  |
| 04.10.19 | Bielefeld , Altenhagener Str. 22 | 10 Uhr |  |
| 10.10.19 | Gütersloh , Spexarder Postweg 1 | 17 Uhr |  |
| 11.10.19 | Papenburg , Kirchstraße 29 | 13 Uhr |  |
| 14.10.19 | Georgsmarienhütte , Ulmenstr. 6 | 10 Uhr |  |





Oktober

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|-----------------------------------|---------|---|
| 09.10.19 | Salzkotten, Am Wallgraben 14 | 10 Uhr |  |
| 09.10.19 | Salzkotten, Zum Dingfeld 1 | 13 Uhr |  |
| 14.10.19 | Rheine, Kardinal- Galen- Ring 4 | 15 Uhr |  |
| 17.10.19 | Emden, Ubierstraße 4b | 11 Uhr |  |
| 18.10.19 | Brakel, Ostheimer Straße 40-42 | 10 Uhr |  |
| 18.10.19 | Lingen, Schillerstraße 8 | 11 Uhr |  |
| 21.10.19 | Celle, Trüllerstr. 1 | 14 Uhr |  |
| 21.10.19 | Wardenburg, Rheinstraße 4 | 17 Uhr |  |
| 22.10.19 | Wunstorf, Leinenweberstraße 14 | 14 Uhr |  |
| 22.10.19 | Oyten, Wehlacker 6 | 17 Uhr |  |
| 22.10.19 | Vörden, Osnabrücker Straße 1 | 17 Uhr |  |
| 24.10.19 | Emsdetten, Brookweg 75 | 13 Uhr |  |
| 24.10.19 | Hoogstede, Hauptstraße 57 | 17 Uhr |  |
| 25.10.19 | Wilhelmshaven, Sven-Hedin-Str. 82 | 11 Uhr |  |
| 29.10.19 | Bremen, Volkmannstraße 4 | 17 Uhr |  |
| 29.10.19 | Lindern, Lastruper Str.23 | 17 Uhr |  |
| 29.10.19 | Hörstel, Ibbenbürener Straße 20 | 17 Uhr |  |
| 30.10.19 | Lutten, Visbecker Straße 40 | 10 Uhr |  |
| 30.10.19 | Rinteln, Extertalstraße 10a | 14 Uhr |  |

TERMINE FÜR INTERESSIERTE ERNÄHRUNGSKURS-GRUPPEN

Sie sind Ernährungsfachkraft oder Kurs-Leiter und möchten mit Ihrer Gruppe an unserem Marktrundgang teilnehmen? Rufen Sie uns an! Wir vereinbaren gerne einen eigenen Termin für Ihren Kurs im Markt Ihrer Wahl!

November

| Datum | Combi Markt | Uhrzeit | Thema |
|----------|---|---------|---|
| 04.11.19 | Bad Driburg , Erich-Klausener Str. 1+4 | 10 Uhr |  |
| 04.11.19 | Oldenburg , Ammerländer Heerstr. | 11 Uhr |  |
| 05.11.19 | Bunde , Neuschanner Str. 19 | 10 Uhr |  |
| 05.11.19 | Bielefeld , Eickumer Str. 59 | 10 Uhr |  |
| 05.11.19 | Langförden , Hauptstraße 18 | 14 Uhr |  |
| 06.11.19 | Visselhövede , Goethestr. 9 | 10 Uhr |  |
| 06.11.19 | Paderborn , Sennelager Straße 35 | 10 Uhr |  |
| 07.11.19 | Bakum , Darener Straße 6 | 10 Uhr |  |
| 07.11.19 | Börger , Breddenberger Straße 12 | 17 Uhr |  |
| 08.11.19 | Edewecht , Hauptstr. 36 | 11 Uhr |  |
| 08.11.19 | Hagen , Natruper Str.120 | 11 Uhr |  |
| 11.11.19 | Brake , Kirchenstr. 118 | 15 Uhr |  |
| 14.11.19 | Berge , Hauptstraße 57 | 17 Uhr |  |
| 14.11.19 | Marienburg , Adenauerstraße 6c | 17 Uhr |  |
| 15.11.19 | Werlte , Unfriedstraße 2 | 10 Uhr |  |
| 18.11.19 | Melle , Bielefelder Straße 13 | 15 Uhr |  |
| 21.11.19 | Merzen , Alte Heerstraße 2 | 17 Uhr |  |
| 22.11.19 | Oldenburg , Hundsmühler Str. 133 | 15 Uhr |  |
| 28.11.19 | Emsbüren , In der Maate 2-4 | 17 Uhr |  |

Weitere Termine unter: www.combi.de/ernaehrungsservice/unsere-termine/

Unsere Aktionen für Kindergärten und Schulklassen

Sie möchten mit Ihrer Kindergartengruppe oder Schulklasse unsere Angebote nutzen? Rufen Sie zwecks Terminabsprache einfach an!

EIN GESUNDER START IN DEN TAG!

Für Kindergarten-Gruppen (bis 12 Kinder)

Wir laden euch zu einem leckeren und gesunden Frühstück bei uns im Markt ein! Dabei entdecken wir die Geheimnisse der Ernährungspyramide. Anschließend werfen wir einen Blick hinter die Supermarkt-Kulissen. Das wird ein Spaß!

DIE SCHMECK-EXPEDITION

Für Grundschulen 1. und 2. Klasse

An den Ess-Entdecker-Stationen im Combi Markt erlebt ihr Lebensmittel mit allen Sinnen! Wie schmeckt Wasser? Wie riechen Zimt und Zitrone? Gemeinsam gehen wir vielen Fragen rund um das Essen nach! Nebenbei erfahren wir viel Wissenswertes über unsere Lebensmittel. Auf zur Sinnes-Reise!

DIE SUPERMARKT-RALLYE

Für Schulen 3. - 10. Klasse

Anhand von vielen praktischen Beispielen lernt ihr die Ernährungspyramide kennen. Ihr löst interessante Ernährungsfragen und macht euch im Markt auf die Suche nach Lebensmitteln, die für eure Ernährung besonders gut geeignet sind. Diese praxisorientierte Aktion ist eine tolle Unterstützung für eure Lehrer und die ideale Ergänzung zum Ernährungsunterricht. Die Fragen werden der jeweiligen Altersstufe angepasst. Los geht's zur Supermarkt-Rallye!



UNSERE INFOS ZUM BESTELLEN

Einfach kostenfrei mit dem Bestellformular,
per Telefon oder Email bei uns anfordern!



Einfach gut essen

Alles Wissenswerte zum Thema Ernährung – kompakt und verständlich für Sie zusammengefasst!

Einfach kinderleicht essen.

Eine Reise rund um die Ernährungspyramide für Kinder und Jugendliche – mit vielen Fragen zum Mitmachen!



Auf einen Blick:
Praktisch für den Obst und Gemüse-Einkauf nach der Saison!

Zutatenliste und Allergene –

kurz und knapp zusammengefasst im Visitenkartenformat für die Geldbörse!



Nährwerttabelle und Kalorienbedarf – kurz und knapp zusammengefasst! Praktisches Format – passt in jede Geldbörse!



Einfach bewusst essen bei Allergien und Unverträglichkeiten.

Was tun bei Unverträglichkeiten? Was kann ich noch essen, welche Alternativen gibt es? Ausführliche Antworten und viele Infos in der Themen-Broschüre.

Einfach bewusst essen in allen Lebenslagen

Gut essen in der Schwangerschaft? Was essen bei Diabetes, Übergewicht & Co.? Viele Tipps rund um die „gesunde“ Ernährung finden Sie hier!



Unser **Fischratgeber** und Infos zu **Nachhaltigkeitssiegeln** – im handlichen Taschenformat!



Wofür steht das Bio-Siegel? Wie arbeiten unsere Lieferanten? Hier erfahren Sie, wie Sie Genuss und **Nachhaltigkeit** verbinden.



Viele weitere Ernährungs-Informationen und Info-Materialien zum Bestellen finden Sie unter www.combi.de/ernaehrungsservice

Meine Bestellung

Bitte senden Sie mir kostenfrei:
(Bitte Gewünschtes ankreuzen)

*Einfach Seite
abtrennen und
bestellen! Kontakt
siehe Rückseite.*

EINFACH GUT ESSEN

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Broschüre: Einfach gut essen – Basiswissen Ernährung |
| <input type="checkbox"/> | Info-Karte: Nährwerttabelle und Kalorienbedarf |

EINFACH BEWUSST GENIESSEN

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Broschüre: Einfach bewusst essen – Allergien und Unverträglichkeiten |
| <input type="checkbox"/> | Broschüre: Einfach bewusst essen – in allen Lebenslagen |
| <input type="checkbox"/> | Info-Karte: Zutatenliste und Allergene |

EINFACH NACHHALTIG GENIESSEN

| | |
|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Broschüre: Nachhaltig genießen |
| <input type="checkbox"/> | Saisonkalender im Taschenformat |
| <input type="checkbox"/> | Info-Karte: Fischratgeber |
| <input type="checkbox"/> | Info-Karte: Nachhaltig einkaufen |

EINFACH KINDERLEICHT ESSEN

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Mitmachbuch für Kinder und Jugendliche |
| <input type="checkbox"/> | Bitte senden Sie mir Informationen zum Thema: |

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

Mein familia Markt

Ihre Daten werden ausschließlich für die Übersendung der von Ihnen gewünschten Informationsmaterialien zum Thema Ernährung verwendet und gemäß den Anforderungen der Datenschutzgesetze behandelt.



Wir beraten Sie gerne!
Raphaela Greesen, Diätassistentin und
Gaby Behrends, Ökotrophologin



Bünting Ernährungsservice

Johann-Bünting-Straße 1
26845 Nortmoor



Telefon 04 91 / 808 - 940

mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



ernaehrungsservice@buenting.de

Bitte geben Sie bei Anfragen und
Bestellungen Ihren Markt an!



Ernährungs
SERVICE

einfach.bewusst.nachhaltig



In jedem Combi Markt finden Sie speziell
geschulte Mitarbeiter, die Ihnen in
Ernährungsfragen gerne zur Seite stehen.