

# Spaß beim gemeinsamen Einkaufen

Gemeinsam einkaufen ist nicht immer leicht. Die große Auswahl, die bunten Verpackungen, das Anstellen an der Kassa ... Doch das gemeinsame einkaufen kann auch zu einer spannenden Entdeckungsreise werden: Mit ein paar Ideen machen Kinder gerne mit und können nebenbei auch etwas über Lebensmittel lernen!

## So gestalten Sie den Einkauf interessant für Sie und Ihr Kind

- Schreiben Sie eine Einkaufsliste – so behalten Sie den Überblick. Sie können den Einkauf auch gemeinsam mit Ihrem Kind planen: Dann braucht man vor den Regalen nicht mehr diskutieren.
- Quengeln im Supermarkt: Kinder merken schnell, wenn sie damit etwas erreichen. Stellen Sie vorher Regeln dazu auf und bleiben Sie dabei.
- Mit kleinen Aufgaben können Sie Ihr Kind auch beim Warten an der Kassa beschäftigen: Es darf zum Beispiel die Waren aufs Band legen oder die Liste abhaken.
- Geben Sie Ihrem Kind bei bestimmten Produkten die Auswahl – zum Beispiel, welche Äpfel gekauft werden. Unterstützen Sie es, indem Sie ihm sagen, was für Sie wichtig ist, etwa Herkunft, Sorte, Preis, Verpackung.
- Machen Sie ein Spiel daraus: Ihr Kind sucht das Müsli, das am wenigsten Zucker hat, ein Brot aus Vollkornmehl ...
- Überlegen Sie gemeinsam vor dem Einkaufen, welches Obst und Gemüse bei uns gerade Saison hat. Infos dazu finden Sie im Saisonkalender.
- Vor dem Einkaufen: Überlegen Sie mit Ihrem Kind, was in seine Jausenbox kommt. Im Geschäft sucht das Kind die vereinbarten Lebensmittel zusammen.
- Lassen Sie Ihr Kind schätzen, was der ganze Einkauf kostet. Bei jedem Produkt, das in den Einkaufskorb wandert, heißt es mitrechnen!

