



ARBEITSBLATT

EINKAUF & BUDGET

KONSUM



1. Erstellt in der Kochgruppe (4er oder 5er Gruppe) eine Einkaufsliste anhand eines GORILLA Menüs (GORILLA Kochbüchlein) mit der „BRING!“-App
2. Besucht in der Gruppe den nächsten Supermarkt, um die Lebensmittel einzukaufen (LP gibt Budget vor).

3.

- a) Welche Gerüche nehmt ihr während des Einkaufs wahr? Wie wirken diese auf euch? Notiert.

- b) Wird im Einkaufszentrum Musik abgespielt? Welche Art von Musik hört ihr? In welche Stimmung werdet ihr durch die Musik versetzt?

- c) Wo in den Regalen befinden sich günstige, wo die teureren Produkte?

Streckzone (oben): _____

Sichtzone (auf Augenhöhe): _____

Greifzone (unterhalb Augenhöhe): _____

Bückzone (unterstes Fach): _____

- d) Überprüft den Zucker-, Fett-, und Salzgehalt sowie die Zusatzstoffe von Frühstücksflocken eurer Wahl in Bezug auf eine Portion. Dazu kannst du die Nährstoffdeklarationen auf der Verpackung und die „Codecheck-App“ nutzen.

Kohlenhydrate: _____ Zucker: _____

Gesamtfettanteil: _____ Gesättigte Fette: _____

Salzgehalt: _____ Zusatzstoffe: _____





e) Welche Aktionen fallen euch auf und warum? Wo werden Aktionen im Supermarkt platziert?

f) Was fällt euch auf, wenn ihr an der Kasse steht? Welche Art von Produkten sind dort platziert?
Welche Verkaufsstrategie könnte dahinterstecken?

10 goldene Tipps für den gesunden, umweltbewussten und budgetfreundlichen Einkauf

1. Menüs für die Woche planen.
2. Einkaufszettel schreiben, nicht mehr als nötig einkaufen (App „BRING! Einkaufsliste“ von Labs AG).
3. Nicht hungrig einkaufen gehen.
4. Vorräte kontrollieren – Haltbarkeit nicht nur durch Verfallsdatum prüfen, sondern auch mit dem Auge und der Nase.
5. Frische, statt Fertigprodukte nutzen (günstiger, weniger Verpackungsabfall, weniger Zusatzstoffe).
6. Billiglinien wo sinnvoll berücksichtigen und Aktionen kritisch prüfen.
7. Zutatenliste und Nährstoffdeklaration lesen, um das Produkt zu beurteilen (Zucker-, Fett-, Salzgehalt sowie Zusatzstoffe kritisch betrachten (Codecheck-App: Lebensmittel & Kosmetik)).
8. Labels wie Bio, Fairtrade, MSC erkennen und abwägen, wann es sinnvoll ist, diese zu berücksichtigen.
9. Verkaufsstrategien erkennen – Produktplatzierung in Regalen und Preisgestaltung, Geruch und Musik sowie Verpackungen kritisch prüfen. Verführungen durchschauen und widerstehen ☺.
10. Wenn möglich statt im Grossverteiler einkaufen, regionale Bauernhöfe bzw. Hofläden und Wochenmärkte berücksichtigen.

