

## Einkaufen mit kleinen Kindern

**Die Einkaufsliste: Einfach und wirkungsvoll** - Nutzen Sie den Lebensmittel Einkauf, Ihren Kindern Basiswissen und Fähigkeiten im bewussten Umgang mit Geld und Konsum zu vermitteln. Wenn Ihr Kind bereits früh mitbekommt, wie Sie Listen für Lebensmittel- und Haushaltseinkauf erstellen, merkt es, dass Mama und Papa den Einkauf planen.

- > **Überlegen Sie laut**, was Sie und die Familie brauchen, was auf die Liste kommt.
- > **Lassen Sie das Kind teilnehmen**. Erklären Sie, warum Sie z.B. die Grosspackung Nudeln einkaufen oder warum Sie bis zur nächsten Aktion für Bio-Fleisch warten. Lassen Sie das Kind im Kühlschrank nachschauen, ob noch genügend Milch oder Butter da ist.
- > **Regelmässigkeit**. Erstellen Sie regelmässig vor dem gemeinsamen Einkauf zusammen eine Liste und dabei laut denken, wird Ihr Kind mit der Zeit «mitplanen», sich etwa an «Milch» erinnern, das Planen als erstrebenswert empfinden und verinnerlichen.
- > **Benutzen Sie die Liste aktiv beim Einkauf**, statt scheinbar wahllos (in den Augen des Kindes) Dinge aus den Regalen zu nehmen. So wird der Akt der Planung durch dessen Umsetzung für das Kind zu etwas Nachvollziehbarem und Normalem.
- > **Gestalten Sie den Einkauf lebendig**. Lassen Sie das Kind selbständig die Dinge aus dem Regal nehmen. Durch dieses «Spiel» versteht es mit der Zeit, dass nur was auf der Liste steht, auch eingekauft wird. Ein toller Nebeneffekt: allfälliges Quengeln geht vergessen.
- > **Gut planen**. Wenn etwas nicht auf der Liste steht, weil Sie es zu notieren vergessen haben, sollte es wenn möglich auf den nächsten Einkauf verschoben werden.
- > **Ethik**. Das Erstellen der Liste eignet sich auch, um wichtige Werte zu vermitteln, die Ihnen wichtig sind: Herkunft der Tierprodukte, Fair Trade Labels, Kleiderherstellung, ...

Damit können Sie Ihrem Kind aufzeigen, dass geplantes statt emotionales Einkaufen der richtige Weg ist. Planen und sich daran halten, wird alltäglich. Für Kinder sind Mama und Papa lange allwissend. Sie imitieren gerne deren Verhalten, auch beim Umgang mit Geld und Konsum. Es lohnt sich, denn Kinder eignen sich bereits früh wichtige Fähigkeiten und Gewohnheiten an. Es wird immer schwieriger, unbequeme Verhaltensweisen zu beeinflussen. Wir empfehlen daher, das «Geld-Thema» spätestens dann anzugehen, wenn Ihre Kinder begreifen, dass man mit Geld Dinge kaufen kann. Und unterschätzen Sie als Eltern nie, wie stark Ihre Verhaltensweisen die Entwicklung Ihrer Kinder prägt: Ein Vielfaches mehr als Ihre Worte.

Quelle: <https://www.kinder-cash.com/einkaufen-mit-kleinen-kindern/> [Zugriff 7.03.2017]