

Pressemappe: Agrar-PR

09.06.2022 | 11:32:00 | ID: 33300 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Verbrauch & Konsum](#)

Mit Kind im Supermarkt: So kaufen Sie spielend ein

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Gute Planung ermöglicht ein stressfreies Einkaufen - davon profitiert auch der Nachwuchs*

Wer mit Kindern entspannt einkaufen möchte, sollte sich gut vorbereiten. Am besten ist es, einen Tag auszuwählen, an dem keine dringenden Termine anstehen. Auch typische Stoßzeiten kurz nach Feierabend und am Samstagvormittag gilt es zu vermeiden. Eine Einkaufsliste hilft dabei, den Gang durch den Supermarkt zu strukturieren und ist zudem ein guter Anknüpfungspunkt, um die Kinder schon im Vorhinein auf den Einkauf einzustimmen. "Vielleicht können sie sich ein Lieblingsessen wünschen und dann gemeinsam mit den Eltern überlegen, was man dafür alles braucht", schlägt Dr. Claudia Plinz, Pädagogin an der Europa Universität Flensburg, im Apothekenmagazin "Baby und Familie" vor.

Kinder können viel über Lebensmittel lernen

In einen spielerischen Modus zu wechseln, hilft den Eltern auch während des Einkaufens. Je nach Alter und Interesse des Nachwuchses können sie kindgerecht erklären, warum zum Beispiel manche Lebensmittel gekühlt werden müssen und andere nicht oder woher die Lebensmittel eigentlich kommen. Frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse sind außerdem eine tolle Möglichkeit zur Sinnesbildung. Beim Einkaufen erfahren Kinder, wie die Lebensmittel vor dem Zubereiten aussehen, und - nachdem sie im eigenen Einkaufskorb gelandet sind - wie sie riechen und sich anfühlen.

Mit einem Wettbewerb die Quengel-Zone meistern

Wichtig ist vor allem, dass die Kinder nicht hungrig sind. Das gilt besonders für die berüchtigte Quengel-Zone an der Kasse. Um ihr Kind von den Süßwaren abzulenken, können Eltern zum Beispiel einen kleinen Wettbewerb mit ihm veranstalten, rät Pädagogin Plinz: "Wer schafft es, die meisten Artikel aufs Band zu legen und wieder in den Wagen zu packen?" Ältere Kinder kann man an die Einkaufsliste erinnern, die man gemeinsam erstellt hat: Hier hatte man ja schon vereinbart, was gekauft wird - und der Schokoriegel war nicht dabei. Wer es schafft konsequent zu bleiben und die Süßigkeit nicht kauft, hat langfristig mehr davon. Andernfalls lernen Kinder ganz schnell, dass sie über Quengeln ihren Willen bekommen.

Das Apothekenmagazin "Baby und Familie" 06/2022 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele relevante Gesundheits-News gibt es zudem unter <https://www.baby-und-familie.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

<https://www.facebook.com/wortundbildverlag>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)