

INFO: Eine Einkaufsliste schreiben

AES 9

Eine Einkaufsliste hilft dir dabei, im Supermarkt den Überblick zu behalten. Du hast bereits gelernt, dass du als Konsument leicht von Werbung oder Sonderangeboten verlockt wirst. Wenn du dir vor dem Einkaufen genau überlegst, was du brauchst, bist du im Supermarkt konzentrierter und lässt dich nicht so leicht ablenken.

Ein weiterer Trick ist, auf dem Einkaufszettel eine Ordnung zu schaffen. Man schreibt sich zum Beispiel alles Gemüse und Obst zusammen auf. So kann man im Supermarkt besser die Orientierung behalten.

Wichtig ist auch, sich die Menge zu notieren, die man kaufen will.



Einkaufsliste

Mit dieser Einkaufsliste kannst du ganz entspannt einkaufen und kommst am Ende auch nur mit den Sachen nach Hause, die du eigentlich kaufen wolltest.

	Menge	Lebensmittelname
Getränke	1 L	Apfelsaft
Obst und Gemüse	2 Stk. 100 g 1 kg	Zitronen Himbeeren Apfel
Getreide + Kartoffeln	250 g	Haferflocken
Tierische Produkte	200 g	Jogurt
Öle + Fette		
Gewürze + Sonstiges	1 TL	Kakao

Beispiel-Einkaufsliste

