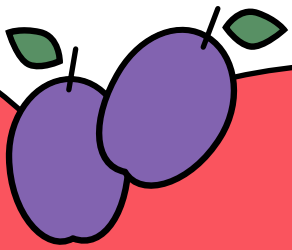
DER DISCOUNTER-GUIDE

Challenge durch den Supermarkt



Die Vorbereitung



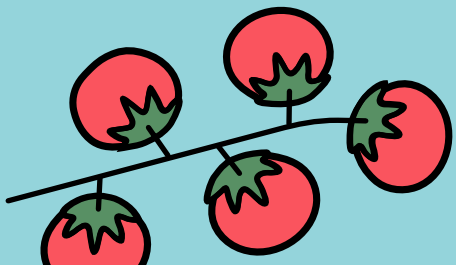
KINDER-CHALLENGE

Hilf mit beim Entscheiden: Nenn ein Lebensmittel, das heute auf jeden Fall mit in den Korb darf.

Tipps

» Sprecht vorher ab, was gekauft wird, und **vermeidet Spontankäufe.**

» Nehmt euren eigenen Korb oder eigene Beutel mit. Das **spart Geld** und Müll.



Die Obst- & Gemüseabteilung

KINDER-CHALLENGE

Finde ein Gemüse, das du noch nie probiert hast.





Tipps

- **Kauft saisonal!** Gemüse und Obst sind dann am günstigsten und besonders nährstoffreich.
- Achtet beim Vergleich auf den **Grundpreis je Kilo.** So findet ihr schnell das günstigste Produkt. Dieser Preis steht meistens sehr klein unten auf dem Preisschild.





Die Kühlregale

KINDER-CHALLENGE

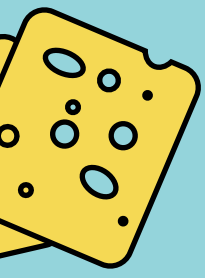
Hilf Mama oder Papa dabei, die günstigere Variante zu finden.*



Tipps

» **Eigenmarken kaufen!** Die sind meist genauso gut, aber günstiger.

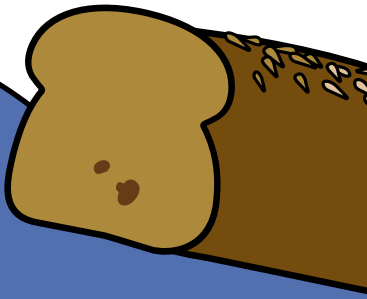
» Auch mal **auf Fleisch zu verzichten,** kann einiges sparen. Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sind super Eiweißquellen.



*Für Eltern: Günstig ist super! Wichtig ist aber auch, auf Herkunft und Tierhaltung zu achten.

Die Back- und Trockenwaren

KINDER-CHALLENGE



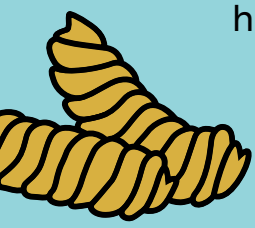
Reise nach Leckerland: Finde ein Produkt aus einem anderen Land.



Tipps

» **Internationale Küche** bringt Abwechslung – Grundzutaten wie Reis, Linsen oder Couscous sind meist günstig und vielseitig.

» Wählt bei Brot, Crackern, Reis, Nudeln & Co. mal die **Vollkorn-variante.** Die ist gesünder und hält länger satt.



An der Kasse

KINDER-CHALLENGE

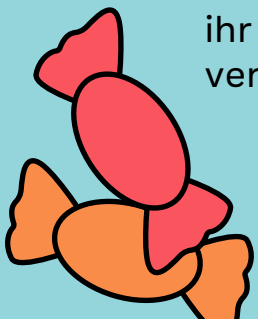


Leg die Lebensmittel zueinander passend aufs Band: Schweres zu Schwerem, Leichtes zu Leichtem.

Tipps

» Gebt eurem Kind bewusst **kleine Aufgaben** an der Kasse – das fördert Konzentration und lenkt ab.

» **Quengeln vorbeugen:** Lasst euer Kind schon vor der Kasse etwas aussuchen. Dadurch spart ihr euch überteuerte, einzeln verpackte Snacks.



GLÜCK-WUNSCH

Ihr habt die Supermarkt-Challenge gemeistert.

