

► Einkaufs-Entscheidungen

Wie werden Entscheidungen beim Essens-Einkauf getroffen?

Welche Rolle spielen Familie und Freunde?

Was ist mit Medien und Werbung?

*Die Auswahl an Nahrungsmitteln ist groß. Meist wird die Entscheidung, welches Produkt ausgewählt wird, spontan getroffen. Doch welche Kriterien sind dabei entscheidend?*

In dieser Unterrichtseinheit setzen sich die SchülerInnen aktiv mit Motiven und Kriterien von Einkaufs-Entscheidungen auseinander. Eine gemeinsame Jause bietet Raum, um das Gelernte gemeinsam zu besprechen.



**Ort**

Klassenraum

**Schulstufe**

ab der 3. Schulstufe

**Gruppengröße**

Klassengröße

**Zeitdauer**

2 Schulstunden

**Lernziele**

- Das eigene Einkaufs- und Konsumverhalten betrachten
- Verschiedene Kaufmotive und Ernährungsgewohnheiten kritisch beleuchten
- Schwierigkeiten bei Kaufentscheidungen bewusst wahrnehmen
- Kriterien für gesunde, umweltbewusste Ernährung überlegen

## Sachinformation

### Motive und Kriterien für Essverhalten und Essens-Einkauf

Wenn Essen im Supermarkt eingekauft wird, weiß man meist wenig über die Produktionsbedingungen und Produktionswege der ausgewählten Lebens- und Nahrungsmittel. Und doch wird meist spontan ein Nahrungsmittel unter vielen im Regal ausgewählt. Doch nach welchen Kriterien wird das entschieden?

Das eigene Ernährungsverhalten wird maßgeblich durch das Familienumfeld beeinflusst, Kinder spiegeln vor allem im frühkindlichen Alter das Verhalten der Eltern wieder. Je älter sie werden, treten andere Vorbilder (Freundeskreis, Medien ...) in den Vordergrund. Die Ernährungspsychologie untersucht Motive und Kriterien, wie Menschen ihre Ernährung auswählen. Folgende drei Hauptkomponenten beeinflussen sich dabei gegenseitig und spielen auch je nach Lebensalter eine unterschiedliche Rolle:

- Innere Signale (Hunger und Sättigung)
- Äußere Signale (Vorbilder, Erziehung, Werbung, Familienverhalten ...)
- Kognitive Steuerung (bewusste Auswahl nach rationalen Gründen)

Wesentliche Motive für die Nahrungsmittelauswahl sind: Geschmack, Hunger, ökonomische Bedingungen (Geld), Zeit(-Mangel), kulturelle Einflüsse (Landesküche), Vertrauen in bestimmte Marken, Tradition (z.B. Weihnachtessen), Gewohnheiten, emotionale Wirkung, besonders ansprechende Werbung, soziale Gründe, Angebotslage (z.B. Angebot im Schulbuffet), Gesundheitsgründe, Schönheitsideale (Diät), Verträglichkeit (zunehmende Allergien), Angst vor Schaden (Meidung von Schadstoffen) etc.

Fehlentwicklungen der Beziehung zwischen Mensch und Essen sind zunehmend: Der Wert des Essens und der Lebensmittel für den eigenen Körper wird oft nicht wahrgenommen (nur der Preis ist wichtig), Tiere werden nur als Produkte gesehen und dementsprechend behandelt (Massentierhaltung, nicht artgerechte Tierhaltung), die Natur wird nicht als Produzent von Lebensmitteln wertgeschätzt. Auch Essstörungen nehmen weiter zu:

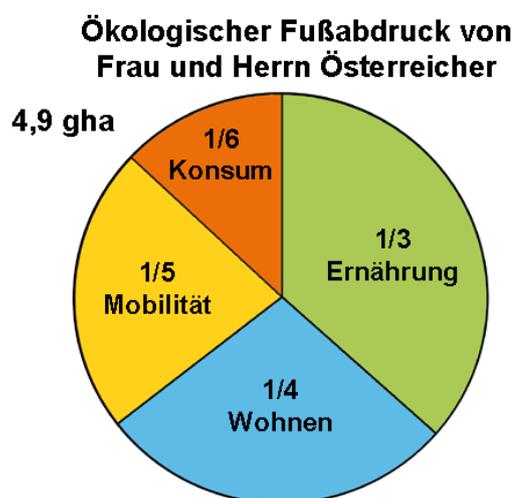
Einerseits die seelisch bedingte Magersucht und Bulimie vor allem bei Kindern und Jugendlichen, andererseits die Zahl der sogenannten „Frustesse-rInnen“, die versuchen, ihre Emotionen mit Hilfe von Nahrung zu regulieren, vorzugsweise mit fettreichen oder süßen Nahrungsmitteln.

Sich verschiedene Motive für Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten vor Augen zu führen und ein kritischer Blick auf das eigene Verhalten kann schon ein Schritt zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und der eigenen Ernährung sein.

### Ernährung und der ökologische Fußabdruck

Die Wahl der Produkte, die wir kaufen, hat einen direkten Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Je ressourcen- und energieintensiver die Produktionsschritte der Nahrung sind (z.B. Anbau/Aufzucht, Verarbeitung, Transport, Lagerung und Entsorgung), umso höher ist der ökologische Fußabdruck.

Die Ernährung ist damit mit 25 % neben Konsum, Mobilität und Wohnen einer der vier Hauptbereiche, aus denen sich der persönliche „Footprint“ errechnet. Dieser besagt, wie viel Rohstoffe und Energie - umgerechnet in Fläche - jede/r Einzelne für all ihre/seine Lebensgewohnheiten verbraucht. Ein/e DurchschnittsösterreicherIn



überschreitet dabei deutlich seinen gerechten Anteil am weltweiten Ressourcenverbrauch. Würden alle Menschen der Erde, d.h. auch die in den ärmeren Teilen der Welt ein gleich ressourcenintensives Konsum-, Wohn-, Ernährungs- und Mobilitätsverhalten haben, hätten wir die ökologischen Grenzen unseres Planeten weit überschritten. Wir bräuchten dafür mehr als zwei Planeten von der Qualität der Erde. Oder anders ausgedrückt, wir leben jetzt schon auf Kosten der nächsten Generationen und der Menschen, die mit weit weniger auskommen müssen.

## Ernährung weltweit

Trotz weltweiter Überproduktion an Nahrung leiden etwa 850 Millionen Menschen an Hunger, etwa gleich viele sind im Gegensatz dazu übergewichtig bzw. haben bereits Folgekrankheiten wie z.B. Diabetes.

Nahrung ist ein großes Geschäft, bei dem Preise und Warenströme von Global Playern beeinflusst werden. Vier große



Chemiekonzerne dominieren den globalen Saatgutmarkt (Syngenta, Monsanto, DuPont und Bayer). Gemeinsam mit zwei weiteren (BASF, Dow) beherrschen sie gleichzeitig auch drei Viertel des globalen Marktes für Pestizide. Auch der gesamte Getreidehandel samt dessen Preisgestaltung wird von einer Handvoll von Firmen dominiert (ADM, Cargill, Dreyfuss ...). Ein großer Teil der Ernten wird industriell verarbeitet und landet schön und aufwändig verpackt in den Supermärkten: Auch dieser Markt wird von Weltkonzernen beherrscht, die großen Marken sind weltweit dieselben (Nestlé, Atria mit Kraft und Philip Morris, Unilever, Pepsi Cola, Coca Cola, Mars ...). Auch die meisten Supermärkte selbst sind in der Hand von wenigen Konzernen (Wal-Mart, Carrefour, Metro, Tesco ...). Die Globalisierung und damit Vereinheitlichung des Nahrungsangebotes schreitet weltweit voran.

## Fleisch

Seit 1980 wurde der jährliche Fleischkonsum weltweit mehr als verdoppelt, vor allem in den Wachstumsregionen wie China und Indien steigt die

Nachfrage stetig. Damit wächst auch der Bedarf an Futtermitteln. So wird zum Beispiel in Brasilien Soja auf riesigen Flächen angebaut, die früher von tropischem Regenwald bedeckt waren.

80 Prozent des Sojas, das zum Großteil gentechnisch verändert wurde, landen als eiweißreiches Mastfutter in den Massentierhaltungen Nordamerikas und der EU, 10 Prozent werden zu Agrarreibstoffen verarbeitet. Die BewohnerInnen dieser Gebiete haben davon kaum etwas, die Plantagen sind großteils im Besitz internationaler Konzerne.

## Gesunde, nachhaltige, sozial gerechte Ernährung

Wer auf einen kleineren ökologischen Fußabdruck und damit auch auf Gesundheit, Umwelt und soziale Gerechtigkeit beim Essen Wert legt, sollte auf möglichst viele der folgenden Kriterien achten:

- Öfter **vegetarisch** essen und auf Fleisch und Fleischprodukte verzichten
- Produkte aus **biologischer** Landwirtschaft bevorzugen und dabei Kunstdünger und Co einsparen (auf unabhängig geprüfte Bio-Zeichen achten: seit 2011 geht das noch einfacher mit dem EU-Bio-Logo)
- **Saisonal** essen - was in der jeweiligen Jahreszeit natürlich wächst, statt Glashaushaltsprodukte und lange Gelagertes kaufen
- **Regionale** Produkte bevorzugen - sie sparen Transportkilometer und fördern die heimische Wirtschaft
- **Fair** produzierte und gehandelte Produkte kaufen - auch wenn sie von weit her kommen (z.B. ersichtlich am Fair Trade-Logo)
- **Frische** Lebensmittel kaufen, möglichst wenig Fertigprodukte (Dosen, Tiefkühl ...)
- **Nichts** unnötig **wegwerfen** - gut haushalten und nur kaufen, was gebraucht wird
- Auf **ressourcenschonende** Verpackung achten - keine Dosen, nicht zuviel Plastik ...
- **Kleine Anbietende** unterstützen - kleine Bauern und Bäuerinnen aus der Region, oder gleich einen eigenen Garten betreiben
- **Gentechnikfreie** Produkte kaufen - z.B. gleich bio, das ist sicher gentechnikfrei



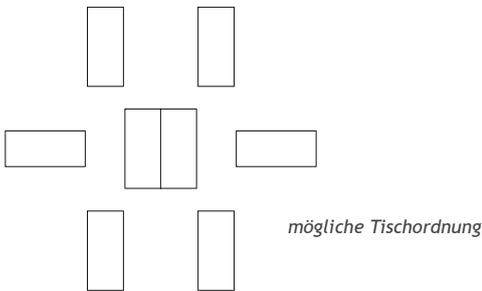
## Didaktische Umsetzung

Die SchülerInnen erarbeiten nach einer Einstiegsrunde zu eigenen Einkaufs- und Esskriterien spielerisch unterschiedliche Essgewohnheiten und Kaufverhalten. Im Anschluss daran soll genügend Zeit für die gemeinsame Jause mit Reflexion und Fragen eingeplant werden.

Im Vorfeld zur Unterrichtseinheit werden die SchülerInnen aufgefordert 1-2 Produkte, die sie gerne zum Frühstück bzw. zur Jause essen, für ein Spiel und eine gemeinsame Jause mitzubringen, bzw. ein bestimmtes Nahrungsmittel der Liste (siehe Beilage) einzukaufen (Rechnung aufbewahren). Die Produkte sollten wenn möglich mit ihrer Verpackung mitgebracht werden, auf jedem Produkt soll ein Etikett mit dem Preis angebracht werden.

**Variante 1:** Die Lehrperson kauft alle ausgewählten Nahrungsmittel.

**Variante 2:** Die Unterrichtseinheit wird ohne echte Nahrungsmittel und Jause, sondern nur mit leeren Verpackungen bzw. Werbungen aus Supermarkt-Angeboten durchgeführt.

Inhalte	Methoden
<b>15 Minuten</b>	
<p><b>Eigene Kriterien bei der Essenswahl</b></p> <p><i>Die Kinder überlegen Motive und Auswahlkriterien für den Essens-Einkauf und die Essenswahl</i></p> 	<p><u>Material</u> mitgebrachte Nahrungsmittel, wenn möglich mit Preisetikett</p> <p>Die mitgebrachten Nahrungsmittel werden gemeinsam auf einem zentralen Tisch platziert. Die SchülerInnen setzen sich in Gruppen.</p>  <p style="text-align: right;"><i>mögliche Tischordnung</i></p> <p>Einstieg ins Thema mündlich bzw. als Einzelarbeit, indem die SchülerInnen die Antworten zu folgenden Fragen auf einem Blatt Papier notieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was hast du gestern gegessen - Frühstück, Jause, Mittag, Abend (wer kann sich erinnern?)</li> <li>2. Wer wählt bei dir daheim meistens aus, was gekauft wird?</li> <li>3. Was ist dir beim Essen wichtig/wonach suchst du aus?</li> </ol> <p>Gemeinsam werden Kriterien auf der Tafel gesammelt, nach denen Essen oft ausgewählt wird (billig, schmeckt gut, kenn ich, kenn ich aus der Werbung, gewisse Marken, macht nicht dick ...).</p>

Rollenspiel „Familien beim Essens-Einkauf“	30 Minuten
<p><i>Die Rollenkarten werden vorgelesen, in den Gruppen werden die Rollen besprochen, je nach zugeteilter Rolle wird beim Produkttisch ausgewählt</i></p>  	<p><u>Material</u> Rollenkarten (pro Tisch eine Karte)</p> <p>Die Gruppentische repräsentieren verschiedene Familien, die unterschiedliche Kriterien haben, nach denen sie Essen auswählen.</p> <p>Zuerst werden alle Rollenkarten vorgelesen und ev. unbekannte Begriffe geklärt. Pro Gruppentisch wird dann eine Rollenkarte (am besten nach Zufallsprinzip) ausgeteilt. Die SchülerInnen lesen die Karte und sollen sich in ihre Rolle hineinversetzen. Jedes Kind wählt seine eigene Rolle in der Familie (Vater, Mutter, Kinder ...) und überlegt, was es gerne essen würde. Dann wird entschieden, wer von den Familienmitgliedern (ev. auch mehrere) „einkaufen“ geht und im Spiel die Produkte auswählt.</p> <p>Der Produkttisch wird freigegeben und das Spiel beginnt. Die „Familien-Einkäufer“ dürfen sich ihren Rollen gemäß beim Produkttisch bedienen und bringen die passenden Produkte zu ihrem Gruppentisch. Wenn ein Nahrungsmittel schon auf einem anderen Gruppentisch ist, kann verhandelt werden, ob man es bekommt/tauschen kann. Wenn eine Entscheidung mangels Etikettierung/Gütesiegel schwerfällt, kann das besprochen werden. Einige Produkte werden mehrere Gruppen haben wollen. Wenn alle Nahrungs- bzw. Lebensmittel aufgeteilt sind oder nach rund 15 Minuten wird das Spiel abgebrochen.</p>
Rollenspiel Ergebnisbesprechung	15 Minuten
<p><i>Über den Spielverlauf werden Erfahrungen ausgetauscht und das Kaufverhalten wird reflektiert</i></p>	<p><u>Material</u> Arbeitsblatt „Reflexion Rollenspiel“</p> <p>Jede Gruppe überlegt, wie es ihr bei der Erfüllung der Aufgabe gegangen ist. Eventuell kann das Reflexionsblatt gemeinsam ausgefüllt werden, bzw. die Fragen werden sinngemäß mündlich gestellt und besprochen. Dann liest jede Gruppe ihre Rollenkarte mit den jeweiligen Motiven vor und berichtet über ihre Erfahrungen.</p> <p>Mögliche Fragen an alle im Anschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie realistisch sind die vorgestellten Familien?</li> <li>• Mit wem könnt ihr euch am meisten identifizieren?</li> <li>• Kennt ihr noch andere Motive und Kriterien, nach denen Menschen einkaufen und die hier noch nicht vorgekommen sind?</li> </ul>

## Gemeinsames Essen mit Diskussion

30 Minuten

Bei einer gemeinsamen Jause werden offene Fragen und das Thema „gesunde und umweltbewusste Ernährung“ besprochen

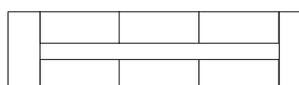


### Material

Lebensmittel, Teekanne mit heißem Wasser, Wasserkrüge mit Leitungswasser, Geschirr und Trinkgläser (kein Wegwerfgeschirr)

Gemeinsam wird genussvoll gegessen (genug Zeit einplanen!). Wer probiert etwas Neues aus?

Die Tische können zu einer großen Tafel (oder einem Rechteck) zusammengestellt werden, bzw. die SchülerInnen essen an den Gruppentischen.



mögliche Tischordnung

Jede/r soll darauf achten, sich seinen fairen Anteil zu nehmen (ev. Kurzinfo ökologischer Fußabdruck: jeder Mensch hätte eigentlich fairerweise 1,8 Hekar (gha) zur Verfügung, bei uns in den Industriestaaten wird weit mehr in Anspruch genommen).

- Wenn ich Essen haben möchte, das gut schmeckt, gesund und gleichzeitig umweltfreundlich ist, wie würde ich aussuchen? Was kann ich tun, wenn ich aber nicht viel Geld habe?

Gemeinsam können Tipps gesammelt werden, worauf geachtet werden sollte.

Gesunde, umweltfreundliche und fair produzierte Ernährung vereint möglichst viele der folgenden Kriterien (bio, fair, regional, saisonal, vegetarisch, frisch, vollwertig, ressourcenschonend produziert und verpackt, kleine Anbietende ...)

Allfällige Fragen, die beim Essen auftauchen, sollten notiert werden und können in den folgenden Stunden nachbearbeitet werden, z.B. Begriffsklärungen, Einfluss der Werbung auf Kaufgewohnheiten, Kennzeichnung/Gütesiegeln, versteckte/irreführende Angaben, Preisunterschiede, Herkunft von Marken-Produkten, genauere Betrachtung von einzelnen Nachhaltigkeitskriterien

## Beilagen

- ▶ Vorschlag Einkaufsliste für 25 SchülerInnen
- ▶ Rollenkarten
- ▶ Reflexion Rollenspiel

## Weiterführende Themen

Die Unterrichtseinheit ist als Einstieg ins Thema Ernährung gut geeignet

- ▶ Jausen-Check: bio, Fair Trade und Co
- ▶ Biologischer Landbau: was ist das?
- ▶ Essen mit den Jahreszeiten: was bei uns wann wächst
- ▶ Körperbewusstsein und Essverhalten/Esstörungen
- ▶ Fleischkonsum: Gesundheit, Tierschutz, Ressourcenverbrauch ...
- ▶ Werbung und Konsum: warum wir was haben wollen
- ▶ Ernährung und Ökologischer Fußabdruck
- ▶ Konsum und Ökologischer Fußabdruck

## Weiterführende Informationen

**Links** - [www.ubz-stmk.at/footprint](http://www.ubz-stmk.at/footprint) - [www.footprintrechner.at](http://www.footprintrechner.at)  
- [www.footprint.at](http://www.footprint.at) - [marktcheck.greenpeace.at](http://marktcheck.greenpeace.at)

**Filme** - Taste the waste - We feed the World

**Buch** - Immel K.-A./Tränkle K.: Tatort eine Welt. Peter Hammer Verlag

- kostenloser Verleih der „Footprint-Aktiv-Box“
- **Aktionstage für Schulklassen** zum Thema „Ökologischer Fußabdruck“ - je nach Wunsch mit den Schwerpunkten zu den Themen Ernährung | Konsum | Mobilität | Wohnen



### Noch Fragen zum Thema?

Mag.<sup>a</sup> Denise Sprung  
Telefon: 0043-(0)316-835404-9  
E-Mail: [denise.sprung@ubz-stmk.at](mailto:denise.sprung@ubz-stmk.at)

Autorin: Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Sabine Baumer



## Vorschlag Einkaufsliste für 25 SchülerInnen

Jedes Kind soll 2 Produkte mitnehmen, die es gerne zum Frühstück, zur Jause oder zwischendurch isst. Auf jedes Produkt soll ein Etikett mit dem Preis geklebt werden (Original oder zuhause nachfragen, was es kostet).

Ev. zusätzlich (kann LehrerIn besorgen, bzw. auch SchülerInnen):

- 1 Multipack Billig-Semmeln (ca. 10 Stk.)
- 10 frische Semmeln oder Weckerl vom Bäcker
- 1 kg Schwarzbrot (erkennbar bio)
- 2 l Milch (regional und/oder bio)
- 2 Pkg. Butter (regional und/oder bio)
- 3 Pkg. aufgeschnittener Käse (bio)
- 30 Blatt Wurst
  - 1 Aufstrich (bio)
  - 1 Aufstrich (möglichst billig)
- 2 l Tee (Fair Trade)
- 1 l Orangensaft (möglichst billig)
- 2 l regionaler Apfelsaft
- 10 fair gehandelte Bananen
- 10 Stück regionales Obst
- 10 Stück importiertes Obst (möglichst billig)
- 1-2 Pkg. Marken-Cornflakes bzw. ein anderes Frühstücks-Cereal
- 4-5 l Leitungswasser (ev. zusätzlich 2 l stilles Mineralwasser)

weißer Zucker für Tee

selbstgemachte Marmelade

Honig (ev. Bio-Honig)

Kindermilchschnitten o.Ä.

*wenn ein Produkt vom eigenen Garten oder Bauernmarkt ist, extra kennzeichnen*

### Zusätzliches:

Teller  
Brotmesser  
Messer  
Schneidbrett  
Löffel  
Gläser  
evtl. Schüsserl  
Wasserkrug  
Teekanne  
Servietten  
evtl. Tischtücher

**Die  
Rollenkarten werden  
ausgeschnitten und den  
Gruppen zugeteilt!**

**Achte darauf, dass jede  
Gruppe nur ihre Rolle  
kennt!**

### **Familie Arm**

Ihr wisst, dass ihr kein Geld habt, um euch genug Essen kaufen zu können. Ihr müsst sorgfältig wählen, denn euer Essen darf nichts oder möglichst wenig kosten.

**Motto:**

„Wir dürfen keine Schulden machen, wir können sie nicht begleichen!“

### **Familie Werbungskäufer**

Ihr esst, was ihr aus der Werbung kennt. Ihr greift zu den bekannten Marken, die auch im Supermarkt aus den Regalen leuchten und mit denen ihr vertraut seid.

**Motto:**

„Was in der Werbung ist, ist gut!“

### **Familie Biokäufer**

Eure Gesundheit und die Umwelt sind euch sehr wichtig. Ihr wählt euer Essen bewusst und kritisch aus. Bei euch kommt nur bio auf den Tisch, egal woher es kommt.

**Motto:**

„Wir tun uns und der Umwelt etwas Gutes!“

### **Familie Exklusiv**

Auf Preise braucht ihr nicht zu achten, ihr könnt euch auch das Teuerste leisten. Billig-Ware kauft ihr sicher nicht. Ihr seid der Meinung, dass alles, was teuer ist auch gut sein muss.

Motto:  
„Wir können es uns leisten!“

### **Familie Billig**

Ihr denkt beim Essen nicht an gesund oder ungesund. Möglichst billig oder im Sonderangebot sollte es sein. Schließlich braucht ihr euer Geld für wichtigere Dinge wie Handy, Kino, Auto ... Oft müsst ihr Übriggebliebenes wegwerfen, weil ihr zu viel vom billigen Multipack gekauft habt.

Motto: „Essen soll satt machen, da reicht auch das Billigste.“

### **Familie Fast Food**

Ihr habt schon Übergewicht, doch euch ist das egal, denn Süßes und Fett schmeckt einfach am besten. Ihr kocht nicht gern. Bei euch gibt es meistens Fertigprodukte, aber noch lieber esst ihr Fast Food.

Motto:  
„Hauptsache es schmeckt!“

### **Familie Steirisch**

Ihr esst nur, was aus Österreich oder noch besser aus der Steiermark kommt, denn was von uns kommt, ist gut. Wie es z.B. mit Kunstdünger, chemischer Schädlingsbekämpfung, artgerechter Tierhaltung oder Glashaushausproduktion aussieht, interessiert euch nicht so.

Motto:  
„Mein Essen kommt von da!“

## Reflexion Rollenspiel „Einkaufs-Kriterien“

1. Welche Rolle hatte eure Gruppe?

2. Wie leicht oder schwierig war es, die Rolle zu erfüllen?

3. Wie einfach war es, die entsprechenden Nahrungsmittel zu finden und eine Entscheidung zu treffen?

4. Auf welche Angaben (Gütesiegel, Preis ...) habt ihr geachtet?

5. Welche Produkte habt ihr ausgewählt?

6. Welche Produkte würdet ihr noch auswählen, wären sie da gewesen?

7. Welche Gefühle sind beim Spiel oder beim Anblick von gewissen Produkten aufgetreten? (Hunger, Haben wollen, Unsicherheit, Neid, Geiz ...)?