

Nachhaltig einkaufen – für alle leistbar?

Christian Fridrich, Sandra Milz



NACHHALTIGKEIT bedeutet, so zu leben und zu handeln, dass unser Planet auch für künftige Generationen lebenswert bleibt. Kinder können früh für dieses Thema sensibilisiert werden und diesbezüglich verantwortungsvolle Menschen werden.

Ideen dieses Unterrichtsbeispiels:

- Bekannte Tipps (regional, bio und fair) zum nachhaltigen Einkaufen erarbeiten.
- Produkte aus dem Alltag entlang dieser Nachhaltigkeitskriterien vergleichen.
- Mit unterschiedlichen Budgets versuchen, nachhaltig einzukaufen.
- Gelingen und Scheitern beim Umsetzen der Nachhaltigkeitskriterien reflektieren.

AUF EINEN BLICK

Volksschule	4. Klasse
Dauer	2–3 Unterrichtseinheiten
Zentrale fachliche Konzepte des Lehrplans (Sachunterricht)	■ Identität, Diversität, Interessen und Macht ■ Raum und Lebenswelt
Kompetenzbereiche	☒ Sozialwissenschaftlicher K. ☐ Naturwissenschaftlicher K. ☐ Geographischer K. ☐ Historischer K. ☐ Technischer K. ☒ Wirtschaftlicher K.
Kompetenzbeschreibungen des Lehrplans	Die Schüler*innen können ■ „Situationen und Handlungen hinterfragen, sachlich beurteilen und Standpunkte dazu begründet vertreten“ ■ „die Bedeutung eines bewussten Handelns für Umweltschutz und Nachhaltigkeit erklären und das eigene Konsumverhalten reflektieren“. (BMBWF, 2024, S.90–91)
Materialien und Vorbereitung	M1: Einkaufskorb mit realen Produkten oder Bildkarten von Produkten (Vorlage auf A3 vergrößern, Produktbilder ausschneiden und folieren) M2: Station 1: Regional einkaufen (idealerweise auf A3 kopieren) M3: Station 2: Bio einkaufen (idealerweise auf A3 kopieren) M4: Station 3: Fair einkaufen (idealerweise auf A3 kopieren) M5: Einkaufszettel für eine Familie mit ausreichend Geld (für die Hälfte der Schüler*innen kopieren) M6: Einkaufszettel für eine Familie mit wenig Geld (für die andere Hälfte der Schüler*innen kopieren) M7: Preiszettel für die Produkte (werden von der Lehrperson ausgeschnitten zu den entsprechenden Bildern gelegt)
Zitationsempfehlung	Fridrich, C., & Milz, S. (2026). <i>Nachhaltig einkaufen – für alle leistbar? Wirtschafts- und Finanzbildung in der Volksschule</i> . GESÖB (Fachgruppe „Geographische und Sozioökonomische Bildung“).

GUT ZU WISSEN !

Nachhaltigkeit und nachhaltige Entwicklungen werden erreicht, wenn „die gegenwärtige Generation ihre Bedürfnisse befriedigt, ohne die Fähigkeit der zukünftigen Generation zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können“ (Brundtland-Kommission 1987, zit. in Brüggemeier, 2012, S. 2). Nachhaltiges Einkaufen zielt demnach darauf ab, Konsumententscheidungen unter ökologischen, sozialen und ökonomischen Gesichtspunkten zu treffen, um die Lebensgrundlagen gegenwärtiger und zukünftiger Generationen zu sichern. Bereits Volksschulkinder können ein Bewusstsein für Ressourcenschonung und soziale Gerechtigkeit entwickeln.

Ein zentraler Aspekt ist die Unterscheidung von Produkten nach den Kriterien regional, bio und fair. Regionale Erzeugnisse reduzieren Transportwege und Emissionen, während Bioprodukte ohne den Einsatz fossiler Dünger und chemisch-synthetischer Pestizide erzeugt werden. Fair gehandelte Waren garantieren Produzent*innen im globalen Süden existenzsichernde Preise und soziale Mindeststandards ohne Kinderarbeit (Umweltbundesamt, o.J.).

Im Alltag können Kinder begleitend lernen, Lebensmittel und Alltagsgegenstände entlang dieser Kriterien zu vergleichen. Ein Vergleich von Äpfeln aus heimischem Anbau mit importierten Früchten verdeutlicht Klimaeffekte. Das Prüfen von Biosiegeln auf Verpackungen sensibilisiert für eine ökologische Anbauweise. Das Erkennen von Fair-Trade-Labels kann das soziale Bewusstsein schärfen.

All das sind Schritte in Richtung verantwortungsbewusste Konsument*innen (Fridrich, 2017).

Zu berücksichtigen ist jedoch: Die einfache Beziehung „hohes Umweltbewusstsein bewirkt umweltfreundliches Handeln“ gibt es in der Realität nicht. Neben Umweltbewusstsein gibt es viele weitere Einflussfaktoren wie z. B. auch ein knappes Einkaufsbudget (Neugebauer, 2004). Ein Baustein ist somit der Umgang mit unterschiedlichen Budgets. Diese Alltagserfahrung machen Kinder in der Regel dann, wenn beispielsweise ihre Eltern einen Kauf aufgrund eines zu hohen Preises ablehnen. Dieser Kompromiss zwischen Preis und Nachhaltigkeit ist daher im Unterricht höchst relevant, wobei die Reflexion des Spannungsfeldes von Gelingen und Scheitern bei der eigenen Umsetzung von Nachhaltigkeitskriterien essenziell ist.

Literatur

Brüggemeier, F.-J. (2012). *Nachhaltigkeit – Ein historischer Überblick*. Friedrich-Ebert-Stiftung. <https://library.fes.de/pdf-files/akademie/online/09118.pdf>

Fridrich, Ch. (2017). Verbraucherbildung im Rahmen einer umfassenden sozioökonomischen Bildung. Plädoyer für einen kritischen Zugang und für ein erweitertes Verständnis. In: Fridrich, Ch., Hübner, R., Kollmann, K., Piorkowsky, M. & Tröger, N. (Hrsg.). *Abschied vom eindimensionalen Verbraucher*. Springer. S. 113–160.

Neugebauer, B. (2004). *Die Erfassung von Umweltbewusstsein und Umweltverhalten*. (ZUMA-Methodenbericht, 2004/07). Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ss0ar-48505-2>

Umweltbundesamt. (o.J.). *Materialien für Schüler*innen*. <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/bildungsmaterialien#panel-paedagoginnen-1-15plus>



- **Erweiterungsmöglichkeit 1:** Sich beim Einkaufen die Frage zu stellen „Was brauche ich wirklich?“, schont die eigene Geldbörse und auch die Umwelt. Nur allzu oft landen nicht benötigte Lebensmittel oder andere Waren im Müll. Herstellung und Transport benötigen jedoch viel Ressourceneinsatz. Daher sind achtloser Umgang und Verschwendung ethische Fragestellungen, zu denen Kinder in dieser Altersgruppe eine Meinung haben.
- **Erweiterungsmöglichkeit 2:** Ein weiterer Aspekt des nachhaltigen Einkaufens besteht darin, Verpackung kritisch zu betrachten. Manchmal besteht beim Einkaufen die Möglichkeit, sich für weniger oder nicht verpackte Waren zu entscheiden. Immer können wiederverwendbare Einkaufstaschen verwendet werden.

STUNDENVERLAUF IM ÜBERBLICK

PHASE	LERNSCHRITT – METHODE – MATERIAL
Einstieg	Einkaufskorb Lehrperson bringt eine Tasche mit verschiedenen Produkten oder Bildkarten dieser Produkte (M1) mit: z. B. Banane aus Brasilien, Apfel aus der Region, Bio-Milch, Getränk in Plastikflasche, Fair-Trade-Schokolade. Die SuS raten, was „nachhaltig“ daran sein könnte. Gemeinsame Ideensammlung an der Tafel: Was bedeutet „nachhaltig einkaufen“? Antworten werden unkommentiert gesammelt – z. B. „keine Plastikverpackung“, „nicht aus China“, „mit Siegel“ etc.
Erarbeitung 1	Stationenbetrieb: Tipps für nachhaltiges Einkaufen Die Kinder kaufen an drei Stationen fiktive Produkte ein (M2-4): Sie vergleichen z. B. zwei Äpfel (regional), zwei Joghurts (bio) und zwei Schokoladen (fair) nach den Kriterien regional, bio und fair. Die Kinder halten ihre Erkenntnisse und die Antworten auf die Fragen im Heft fest.
Erarbeitung 2	Einkaufen mit einem vorgegebenem Budget Die Klasse wird in zwei gleich große Gruppen geteilt. - Gruppe: Jede*r SuS erhält einen Einkaufszettel mit einem ausreichenden Einkaufsbudget (M5), um alle drei Ansprüche regional, bio und fair zu erfüllen. - Gruppe: Jede*r SuS erhält einen Einkaufszettel mit einem nicht ausreichenden Einkaufsbudget (M6), mit dem nicht alle drei Ansprüche regional, bio und fair erfüllt werden können. Lehrperson legt nun die Preise zu den Produkten (M7) und jedes Kind kauft entsprechend seiner Karte (verschiedenes Budget) ein. Jedes Kind sollte versuchen alle drei Ansprüche zu erfüllen, manche scheitern aber am Budget.
Ergebnissicherung und Reflexion	Reflexion Besprechung des Gelingens und Scheiterns beim Einkaufen mit einem vorgegebenen Budget. Reflexionsfragen: ▪ Vergleicht die Einkäufe der beiden Familien. ▪ Welche Entscheidungen konnten beide Familien treffen? ▪ Welche Möglichkeiten hatte nur die Familie mit dem größeren Budget? ▪ Ist es für alle Menschen gleich leicht, beim Einkaufen auf regional, bio oder fair zu achten? ▪ Können nur die Personen, die einkaufen entscheiden, wie Lebensmittel gemacht und verkauft werden? Wer kann noch etwas beeinflussen? Was können Geschäfte, Lebensmittelunternehmen, Bauern und Bäuerinnen, der Staat verändern? Als Abschlussaufgabe, notieren sich die Kinder in ihr Heft, ob sich ihre Meinung geändert hat, worauf man beim Einkaufen achten sollte. z. B. Was ist dir jetzt besonders wichtig. Begründe! Wie fühlt man sich in dieser Situation? Wie kann man mit dem Widerspruch des genau festgelegten, geringen Einkaufsbudgets umgehen, wenn man nachhaltig einkaufen möchte?

M1: Bildkarten von Produkten



aus Brasilien



Bananen: Simon Preshous/iStock/Getty Images, Äpfel: Sadasiba Behera/iStock/Getty Images



Schokolade: mikegol/iStock/Getty Images, Milch: george tsartsianidis/iStock/Getty Images

M2: Regional einkaufen



1 kg Äpfel aus Österreich



1 kg Äpfel aus Rumänien



PeterHermesFurian/iStock/Getty Images Plus

Was bedeutet regional einkaufen?

Äpfel müssen in das Geschäft gebracht werden. Meistens geschieht das mit dem Lastwagen. Für diese Strecke ins Geschäft stößt der Lastwagen schädliche Abgase aus. Je länger die Strecke ist, desto mehr Abgase werden erzeugt. Regional einkaufen bedeutet, einen Apfel zu kaufen, der möglichst nahe bei dir gewachsen ist. Wie umweltfreundlich ein Lebensmittel ist, hängt aber auch davon ab, wie und wann es angebaut, gelagert und transportiert wird.

Schreibe die Antworten in dein Heft:

- Vergleiche die beiden Äpfel. Was ist gleich? Was ist unterschiedlich?
- Welchen Apfel würdest du kaufen? Begründe deine Entscheidung.
- Wann kann ein regionaler Apfel eine gute Wahl sein?
- Welche Informationen würdest du noch brauchen, um zu beurteilen, welcher Apfel nachhaltiger ist?

M3: Bio einkaufen



Was bedeutet bio bei Joghurt und anderen Lebensmitteln?

Bio bedeutet biologisch. Lebensmittel mit einem Bio-Siegel werden nach besonderen Regeln hergestellt. Im Bio-Anbau gelten zum Beispiel strengere Vorgaben für Pflanzenschutz und Düngung sowie für die Haltung von Tieren. Auch im Bio-Anbau dürfen bestimmte Mittel eingesetzt werden. Das Bio-Siegel zeigt, dass die vorgeschriebenen Bio-Regeln eingehalten werden.

Schreibe die Antworten in dein Heft:

- Vergleiche die beiden Joghurts. Welche Unterschiede erkennst du?
- Für welches Joghurt würdest du dich entscheiden? Warum?
- Welche Gründe könnten für das Bio-Joghurt sprechen?
- Welche Gründe könnten für das andere Joghurt sprechen?

M4: Fair einkaufen



Fair-Trade-Schokolade



normale Schokolade



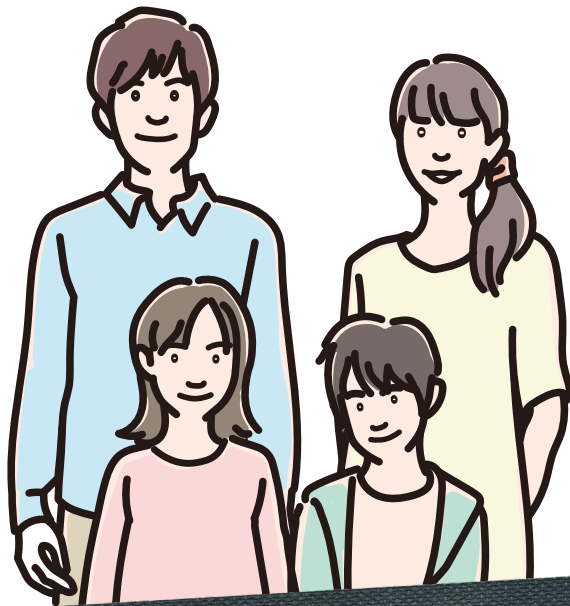
Was bedeutet Fair Trade bei Schokolade und anderen Produkten?

Viele Lebensmittel werden aus Rohstoffen hergestellt, die in anderen Ländern angebaut werden, zum Beispiel Kakao. Für Produkte mit einem Fairtrade-Siegel gelten bestimmte Regeln für Handel und Produktion. Dazu gehören zum Beispiel Mindestpreise und Vorgaben zu Arbeitsbedingungen und Kinderarbeit. Das Siegel soll dazu beitragen, die Bedingungen für Produzentinnen und Produzenten zu verbessern.

Schreibe die Antworten in dein Heft:

- Vergleiche die beiden Schokoladen. Welche Unterschiede erkennst du?
- Welche Gründe könnten für die Fairtrade-Schokolade sprechen?
- Welche Gründe könnten für die andere Schokolade sprechen?
- Für welche Schokolade würdest du dich entscheiden? Begründe.

M5: Einkaufszettel für eine Familie mit größerem Einkaufsbudget



Das ist Familie Suchy. Sie haben für den folgenden Einkauf 15 Euro zur Verfügung. Familie Suchy möchte die Lebensmittel auf der Einkaufsliste kaufen. Überlegt, welche Lebensmittel ihr auswählt! Ihr dürft das vorhandene Geld nicht überschreiten! Entscheidet gemeinsam und begründet eure Auswahl!

Einkaufsliste

von Familie Suchy

Für diesen Einkauf hat die Familie du € 15,00.

1 kg Äpfel Euro (regional/nicht regional)

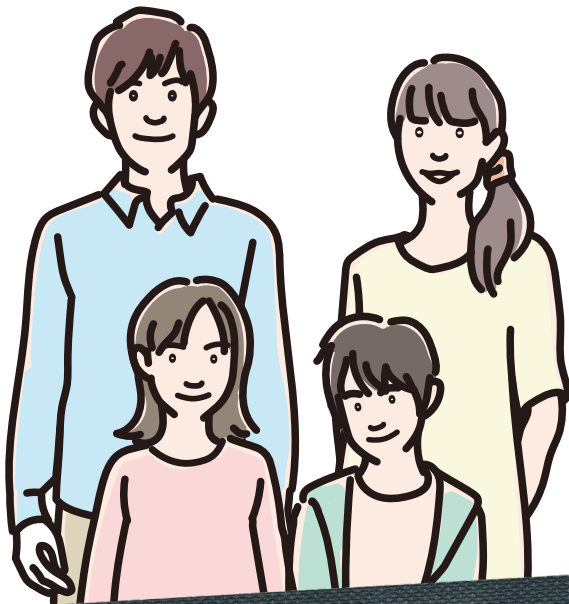
4 Joghurts Euro (bio/nicht bio)

1 Schokolade Euro (fair/normal)

SUMME Euro

Wofür konntest du dich entscheiden? Ringle jede deiner drei Entscheidungen in der Klammer ein.

M6: Einkaufszettel für eine Familie mit kleinerem Einkaufsbudget



Das ist Familie Nowak. Sie haben für den folgenden Einkauf 12 Euro zur Verfügung. Familie Nowak möchte die Lebensmittel auf der Einkaufsliste kaufen. Überlegt, welche Lebensmittel ihr auswählt! Ihr dürft das vorhandene Geld nicht überschreiten! Entscheidet gemeinsam und begründet eure Auswahl!

Einkaufsliste

von Familie Nowak

Für diesen Einkauf hat die Familie € 12,00.

1 kg Äpfel Euro (regional/nicht regional)

4 Joghurts Euro (bio/nicht bio)

1 Schokolade Euro (fair/normal)

SUMME Euro

Wofür konntest du dich entscheiden? Ringle jede deiner drei Entscheidungen in der Klammer ein.

M7: Preiszettel für die Produkte

1 kg Äpfel aus Österreich
€ 3,50

1 kg Äpfel aus Rumänien
€ 2,50

1 Bio-Joghurt
€ 1,50

1 normales Joghurt
€ 1,00

1 Fair-Trade
Schokolade
€ 4,00

1 normale
Schokolade
€ 2,50