



Umgang mit Geld Lernen

METHODE 10 VON 13

Einkaufsbudget

Lebensmitteleinkäufe und Alltagskosten planen

DEIN LERNHEFT

- Einfach erklärt – ohne Vorwissen
- Alltagsbeispiel, Rechenübung und Vorlagen
- Reflexionsfragen und freiwillige Wochenaufgabe

SO NUTZT DU DIESES HEFT

Lies die Erklärung, probiere das Beispiel aus und trage nur Zahlen ein, die du teilen möchtest. Du kannst die Vorlagen kopieren und jederzeit neu beginnen.

Mein Name (freiwillig): _____

Startdatum: _____

EINFACH. PRAKTISCH. FÜR JEDEN ALLTAG.

Kostenlos • ohne Kaufpflicht • in deinem Tempo



1. Die Methode verstehen

Lebensmitteleinkäufe und Alltagskosten planen

EINFACH ERKLÄRT

Mit einem Einkaufsbudget legst du vorab fest, wie viel für Einkäufe verfügbar ist. Eine kurze Essensplanung, ein Blick auf Vorräte und eine Liste helfen, gezielt einzukaufen. Du vergleichst anschließend den geplanten Betrag mit dem Kassenzettel.

DAS BRINGT DIR DIE METHODE

- Du kaufst zielgerichteter ein und vermeidest Doppelkäufe.
- Die Kosten pro Einkauf und Woche werden klarer.

BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Für den Wocheneinkauf stehen 70 € bereit. Ein erster Einkauf kostet 42 €, ein zweiter 18 €. Es bleiben 10 € für den Rest der Woche.

SO SIEHT DIE RECHNUNG AUS

$$70 \text{ €} - 42 \text{ €} - 18 \text{ €} = 10 \text{ €}$$

WICHTIG ZU WISSEN

Ausreichende und ausgewogene Ernährung geht vor. Ein günstiger Preis ist nicht automatisch das beste Angebot.

BESONDERS HILFREICH

Wenn Lebensmittel und Drogerieartikel oft mehr kosten als geplant.



2. So gehst du vor

Vier Schritte und Platz für deinen persönlichen Start.

1

Prüfe, welche Vorräte bereits vorhanden sind.

2

Plane einfache Mahlzeiten und notwendige Artikel.

3

Schreibe die Einkaufsliste und ein Höchstbudget auf.

4

Notiere den tatsächlichen Preis und prüfe deinen Rest.

MEIN PLAN

Wie hoch ist mein Wocheneinkaufsbudget?

Was ist zu Hause noch vorhanden?

Welche Gerichte kann ich daraus machen?

Was kaufe ich häufig spontan zusätzlich?



3. Übung: Jetzt bist du dran

Rechne zuerst mit dem Beispiel. Danach kannst du eigene Beträge einsetzen.

BEISPIELAUFGABE

Ein Einkauf darf 35 € kosten. Auf deiner Liste stehen Brot 4 €, Gemüse 11 €, Reis 3 €, Getränke 6 € und Drogerie 7 €.

MEINE ANTWORTEN

1. Wie hoch ist der geplante Warenkorb?

2. Wie viel bleibt bis zum Budgetlimit?

3. Wie viel bliebe, wenn ein Zusatzartikel 5 € kostet?

ÜBERTRAGE DIE METHODE AUF DEINEN ALLTAG

Meine erste verfügbare Zahl:

Mein zweiter Wert / meine Ausgabe:

Mein Ergebnis / nächster Schritt:

Die Lösungen stehen auf Seite 7. Eigene Zahlen bleiben privat.



4. Mein Arbeitsblatt

Diese Tabelle kannst du mehrfach ausdrucken und von Hand ausfüllen.

MEINE EINKAUFLISTE

Artikel	Menge	Preis geplant	Preis tatsächlich	Erledigt
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				

Mein wichtigstes Ergebnis / meine Summe:

Nur so viel eintragen, wie für dich hilfreich ist.



5. Mein Plan für den Alltag

Eine zweite Vorlage zum Anwenden und Kontrollieren.

MEIN ESSENS- UND EINKAUFSPLAN

Tag	Mahlzeit / Vorrat	Fehlt noch etwas?	Kosten
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

MEIN NÄCHSTER SCHRITT



6. Rückblick & Wochenaufgabe

Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um dein eigenes Tempo.

MEINE FREIWILLIGE WOCHENAUFGABE

Plane einen Einkauf mit Liste und Preisgrenze. Vergleiche danach Planung und Kassenzettel.

☐ ausprobiert ☐ angepasst ☐ lieber später

SIEBEN TAGE: MEIN KURZER CHECK-IN

Tag	Was habe ich gemacht?	Betrag / Notiz	Erledigt
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			

MEIN RÜCKBLICK

- Was hatte ich bereits zu Hause?
- Was hat den Einkauf teurer oder günstiger gemacht?
- Was ändere ich auf meiner nächsten Liste?

LÖSUNGEN ZUR ÜBUNG (SEITE 4)

1: 31 € | 2: 4 € | 3: -1 €; Limit wäre um 1 € überschritten