

Kühlschrankspiel:

<https://www.zukunftleben.de/kuehlschrank-spiel-stories/>

Lebensmittelkarten Kühlschrank



Einkaufstipps:

Einkaufszettel schreiben
Nicht hungrig einkaufen gehen.
Vor dem Einkauf Lebensmittelvorrat überprüfen.
Essensplan für die Woche erstellen.
Auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten.
Von Angeboten nur so viel kaufen, wie man verbrauchen kann.