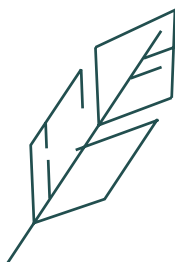


Matvettrutiner

Kryss av for hvilke matvettrutiner dere har hjemme og skriv inn eventuelt andre egne rutiner dere praktiserer idag.



Navn:

Klasse:

		Aldri	Av og til	Ofte	Alltid
1	Vi bruker handleliste for å planlegge matinnkjøpene våre				
2	Vi bruker sansene før vi kaster mat som er gått ut på «best før»-dato				
3	Vi passer på at det er ryddig i kjøleskapet og at det har riktig temperatur (2–4 grader)				
4	Vi har oversikt over hva vi har i kjøleskap og fryser				
5	Vi fryser mat som vi ser ikke vil bli spist før utløpsdato				
6	Vi forsyner oss flere ganger slik at vi slipper å kaste mat fra tallerkenene				
7	Vi har små middagstallerkener				
8	Vi tar vare på restene fra måltidene i tette bokser og setter dem kaldt				
9	Vi bruker opp restene våre og har en fast restematdag som del av familiens ukemeny				
10	Vi tenker alternativ bruk av råvarer som ikke er helt ferske lenger				
11	Vi legger mat som må spises snart på et synlig sted/ i egen boks i kjøleskapet og benytter denne først				
12	Egen matvettrutine:				
13	Egen matvettrutine:				
14	Egen matvettrutine:				

