

Smart Shopper Checklist



Co-funded by
the European Union

Verwenden Sie diese Liste jedes Mal, wenn Sie in den Supermarkt gehen!

Zu Hause

- Schauen Sie nach Lebensmitteln, die in den Prospekten im Angebot sind
- Erstellen Sie im Voraus einen Speiseplan für die gesamte Woche
- Behalten Sie bereits vorhandene Zutaten im Auge
- Kaufen Sie saisonale Produkte. Diese sind online zu finden.
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel
- Prüfen Sie, ob es in Ihrer Nähe Bio-märkte gibt
- Halten Sie Ihre Coupons bereit
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen!

Smart Shopper Checklist



Co-funded by
the European Union

Verwenden Sie diese Liste
jedes Mal, wenn Sie in den
Supermarkt gehen!

Im Supermarkt

Marken vergleichen.
Handelsmarken sind oft billiger

Zutaten von Konserven oder
verpackten Lebensmitteln
überprüfen

Achten Sie auf das MHD

Halten Sie sich an Ihren
Einkaufszettel

wenn Sie Kinder haben,
beziehen Sie sie in kleine
Aufgaben ein

überprüfen, ob Obst und
Gemüse beschädigt oder
verdorben sind

Produkte mit überflüssigen
Plastikverpackungen
vermeiden

Benutzen Sie wiederverwendbare
Taschen und Tüten