

Wochenmarkt



Wieso

Wenn du die Möglichkeit hast, mit deinem Kind auf einem **lokalen Wochenmarkt** einzukaufen, **soltest du das unbedingt tun!**

- Es ist **besser** für die **Umwelt**.
- Es hilft, **Felder** und **Weiden** zu **erhalten**.
- Weniger **Umweltverschmutzung** durch kürzeren Transportwege.
- Obst und Gemüse sind in der Regel **frischer** und **schmackhafter**.
- Es ist **besser für die Gesundheit**, da Pestizide **minimal oder gar nicht zugelassen sind**.
- Bauernfamilien und die lokale Landwirtschaft werden unterstützt.



Wochenmarkt



Was

Dein Kind kann
auf **lokalen
Wochenmärkte**
eine Menge
lernen!

**Empathie für unseren
Planeten:**

- Woher die Produkte kommen.
- Wie Pflanzen wachsen und welches Obst und Gemüse gerade Saison hat.

Kritisches Denken und

Problemlösungsfähigkeit:

- Der Unterschied zwischen dem Einkauf im Supermarkt und auf einem Wochenmarkt.
- Die positiven Auswirkungen auf den Planeten, die lokale Kultur und Wirtschaft sowie auf die eigene Gesundheit.

Planung und Flexibilität:

- In der Lage sein, sich je nach Verfügbarkeit anzupassen.



Die Wichtigkeit der **Einkaufsliste**

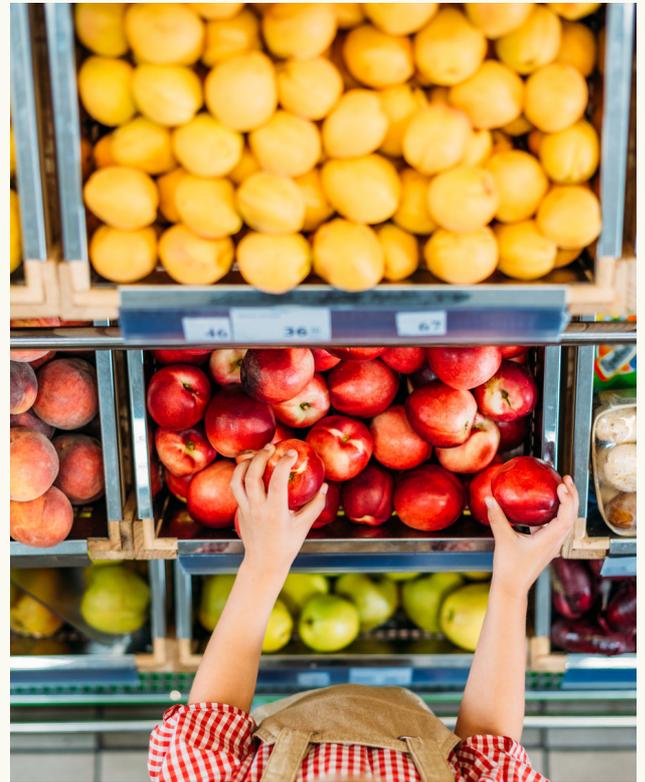


Wieso

SIE HELFEN DIR:

- Impulsive und unnötige Einkäufe zu reduzieren.
- Bewusster zu planen.
- Geld und Zeit zu sparen.
- Lebensmittelabfälle in der Küche zu reduzieren.

Vergiss deine Einkaufsliste zu Hause nicht!



Bevor du einkaufen gehst, empfehlen wir dir Folgendes:

- Priorisiere Lebensmittel, die demnächst ablaufen.
- Überprüfe und notiere, was im Kühlschrank und in den Vorräten übrig ist.
- Bereite einen Speiseplan für die Woche vor.

Die Wichtigkeit der **Einkaufsliste**

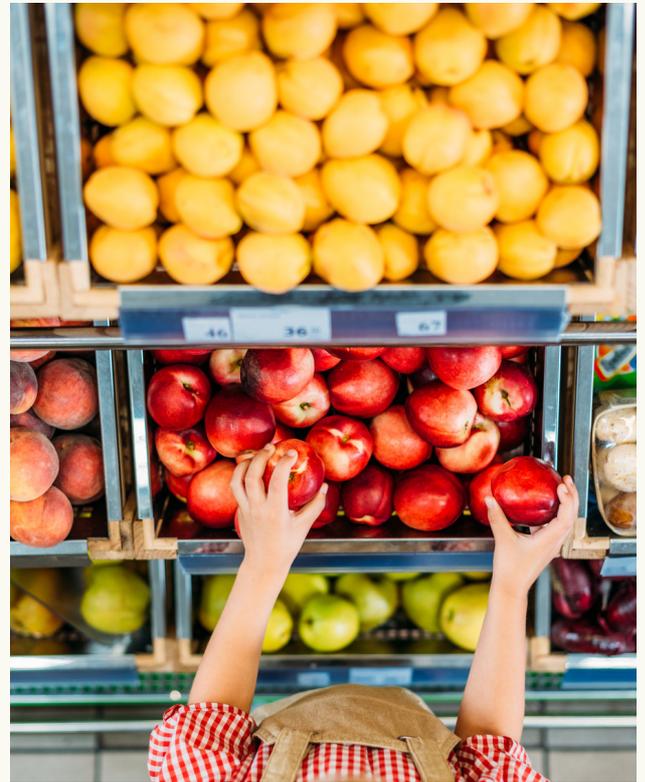


Wieso

SIE HELFEN DIR:

- Impulsive und unnötige Einkäufe zu reduzieren.
- Bewusster zu planen.
- Geld und Zeit zu sparen.
- Lebensmittelabfälle in der Küche zu reduzieren.

Vergiss deine Einkaufsliste zu Hause nicht!



Bevor du einkaufen gehst, empfehlen wir dir Folgendes:

- Priorisiere Lebensmittel, die demnächst ablaufen.
- Überprüfe und notiere, was im Kühlschrank und in den Vorräten übrig ist.
- Bereite einen Speiseplan für die Woche vor.