**Lebensmittel bewusst einkaufen**

**Selbstbeurteilung**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Das kann ich … | mit Hilfe | ohne Hilfe |
| einen Saisonkalender im Internet finden  | ☐ | ☐ |
| die Verkäuferin / den Verkäufer fragen, was ein Lebensmittel-Label bedeutet | ☐ | ☐ |
| im Internet suchen, was die unterschiedlichen Lebensmittel-Labels in der Schweiz bedeuten | ☐ | ☐ |
| herausfinden, wo ich in der Wohnumgebung Lebensmittel einkaufen kann | ☐ | ☐ |
| mit Bekannten Menü-Ideen austauschen | ☐ | ☐ |
| mit einem Saisonkalender einkaufen | ☐ | ☐ |
| mit einem Label-Ratgeber einkaufen | ☐ | ☐ |
| verstehen, woher die Lebensmittel kommen | ☐ | ☐ |
| mit Freundinnen und Freunden über das Thema Einkaufen von Lebensmitteln diskutieren | ☐ | ☐ |