

Wie viele Lebensmittel wirfst du weg?

Erinnere dich an dein Verhalten in den letzten 2 Tagen und notiere das Ergebnis.

Von (Datum)
Bis (Datum)

Was habe ich weggeworfen? Wieviel?

Gestern Gramm/Stk/Portion/EL/TL
Vorgestern Gramm/Stk/Portion/EL/TL

Diesen Teil füllst du erst aus, wenn Dialog im Quartier dir die Postkarte zurückgesendet hat. Beobachte dein Verhalten eine Woche und notiere das Ergebnis.

Von (Datum)
Bis (Datum)

Was habe ich weggeworfen?	Wieviel? (Gramm/Stk/Portion/EL/TL)	Was habe ich gerettet?	Wieviel? (Gramm/Stk/Portion/EL/TL)
---------------------------	---------------------------------------	------------------------	---------------------------------------

Mo
Di
Mi
Do
Fr
Sa
So

Was hat sich verändert?

Auf der Rückseite kannst du deine Massnahmen und deine Challenge formulieren, um Food Waste zu vermeiden.



DEINE CHALLENGE

Ab heute reduziere ich Food Waste. Was ist deine persönliche Challenge?
Welche Micro Habits möchtest du ausprobieren, um deinen Food Waste zu reduzieren?

Deine persönlichen Massnahmen:

Deine persönliche Challenge:


