SHOPPING LISTS PREVENT WASTE

Make lists with meals in mind.



- Think about your meals at home this week.
- How long will it be before you next shop?
- Next to fresh items, note how much you need or the number of meals your buying for.
- Shop your kitchen first and note the items you already have.

FOOD ITEM	AMOUNT NEEDED	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •

