

Få mest mulig for pengene! Både god helse og mer penger.

Planlegg hva du skal spise og drikke. Det er **lurt**.

Lag en liste.



Hold deg til listen i butikken.



Ikke kast kvitteringer.



Lag et budsjett.

Vare	Pris
Total	

Regn ut hvor mye du bruker på en uke.



Kjøp mat og drikke to til tre ganger i uka.



Ordforklaring:

Planlegge: Lage en plan for noe.

Lurt: Smart, klokt.

Kvittering: lapp fra butikken med de matvarene du har kjøpt.

Budsjett: Mulige inntekter og utgifter.

Foto: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no)

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

**Skriv en liste over det du skal kjøpe i butikken:
Skriv på ditt eget språk og på norsk:**



Mobiltelefon eller internett:

Det finnes redskaper som kan hjelpe deg med å kjøpe de billigste matvarene.

For eksempel:

www.prisjakt.no

www.mattilbud.com

Oppgave: Lag meny for en dag.

Eksempel:

Frokost Havregrøt		Lunsj Salat	
Middag Kyllinggyte		Kveldsmat Brød med pålegg	

Måltid	Mat og drikke
Frokost	
Mellommåltid	
Lunsj	
Mellommåltid	
Middag	
Mellommåltid	
Kvelds	

Ordforklaring:

Meny: Plan over det du skal spise. **Måltid:** Det du vanligvis spiser til et tids-
punkt. For eksempel frokost som du spiser om morgenen.

Mellommåltid: Et lite måltid, som for eksempel en banan eller en yoghurt,
mellom for eksempel frokost og lunsj.

Foto: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no)

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Oppgave: Lag meny for en uke.

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				



Foto: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no)

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no