

## Εβδομαδιαίο ημερολόγιο σπατάλης τροφίμων

Ημέρα και ημερομηνία	Τι φαγητό πετάχτηκε;	Τι ποσότητες	Αιτία που πετάχτηκε;	Πού πετάχτηκε;	Σχόλια
Πχ. Δευτέρα 5/9/2022	Πχ. πατάτες, ρύζι, ντομάτες, βερίκοκα, σπανακόρυζο, κλπ.	Πχ. γραμμάρια ή κιλά, ένα πιάτο, ένα μπολ, μια χούφτα, τρεις φέτες, αριθμός είδους (πχ. μια μπανάνα), κλπ.	Πχ. μαγειρεύτηκε ή προετοιμάστηκε μεγαλύτερη ποσότητα, ημερομηνία λήξης, ξεχάστηκε στο ψυγείο ή έμεινε πολλή ώρα εκτός ψυγείου, κλπ.	Πχ. πράσινο κάδο σκουπιδιών, καφέ κάδο, δόθηκε σε κατοικίδιο, κομποστοποίηση, νεροχύτη, κλπ.	Εδώ μπορείς να καταγράψεις ό,τι σου έκανε εντύπωση ή κάτι που θέλεις να θυμάσαι.
Ημέρα 1					
Ημέρα 2					
Ημέρα 3					
Ημέρα 4					
Ημέρα 5					
Ημέρα 6					
Ημέρα 7					