

- 

1 الاستهلاك باعتدال

تقييم احتياجاتكم الحقيقية
- 

2 التأكد من الجودة

الاهتمام بمصادر المنتجات
- 

3 الطبخ بعناية

تقديم ما تحتاجونه فقط وإعادة استخدام ما تبقى من الطعام
- 

4 التحقق من معلومات الملصقات

الاهتمام بالقيم الغذائية، والاصباغ والمواد المسببة للحساسية
- 

5 تجنب الوجبات الجاهزة

الكثير من الملح، والاصباغ، والاحماض الدهنية والمواد المضادة ...
- 

6 اختيار المنتجات المحلية

النقل = غازات مسببة للاحتباس الحراري
- 

7 ولما لا BIO؟

دون مبيدات، تكون أفضل
- 

8 اختيار المنتجات المحلية

جيد للصحة ولكوكب الارض (القمح لا يستورد فقط، بل يحتاج للكثير من الماء)
- 

9 تفضيل استهلاك البيض

بيضتين كبيرتين = 100G من اللحم
- 

10 التخفيض من المعلبات

التفكير في كوكبنا الارض!