

Numerotaidot

Viikon ruokalista ja ruokabudjetti

Tee itsellesi viikon ruokalista:

| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|-------------|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| Aamupala | | | | | | | |
| Lounas | | | | | | | |
| Välipala | | | | | | | |
| Päivällinen | | | | | | | |
| Iltapala | | | | | | | |

Tee itsellesi ruokalistan pohjalta ostoslista ja arvio siitä, kuinka paljon ostokset maksavat. Voit tarvittaessa hakea tietoa netistä, kuinka paljon mitäkin tuotetta tarvitset ja kuinka paljon ne maksavat:

- A) Kuinka paljon ostoksesi maksoivat yhteensä?
- B) Onko ostoslista realistinen, riittävätkö rahasi siihen?
- C) Onko ostoslistallasi riittävästi kasviksia: esim. pakastevihanneksia, tuoreita kasviksia, marjoja, hedelmiä?
- D) Kuinka usein voisit syödä ravintolassa nykyisillä tuloillasi?