



AllTAG: Du hast die Wahl!		Budget Ausserhaus-Verpflegung
Wer bekommt Taschengeld? Wofür gibst du dein Taschengeld aus? Angebot und Nachfrage Jede 3. Werbung behandelt Lebensmittel, welche auf der Spitze der Pyramide zu finden sind, d.h. Genussmittel, von denen unser Körper am wenigsten braucht. Diese Lebensmittel sind teuer und meist in viel Plastik verpackt. Sie sind jederzeit verfügbar (Selecta-Automat, Kiosk, Tankstelle), im Supermarkt auf Augenhöhe, an der Kasse in der Wartezone	Ranking Kinder Ausgaben Taschengeld (Statista 2015) 1. Süssigkeiten/Kekse 2. Zeitschriften/Comics 3. Essen unterwegs /Fastfood 4. Eis 5. Getränke 6. Salzige Knabbersachen 7. Spielzeug/Spiele 8. Sticker/Sammelkarten 9. Geschenke Freunde/Familie 10. Kosmetik/Körperpflege	Ranking Jugendliche Ausgaben Taschengeld (Statista 2015) 1. Ausgang, Nachtleben 2. Kleider 3. Essen & Trinken 4. Kino 5. Geschenke 6. Kosmetik, Pflege/Schmuck 7. Taschen, Accessoires 8. Musik 9. Hobbys, Zeitschriften 10. Sport 11. Auto/Motorrad/Roller 12. Konzerte/Festivals
Fazit: Wie viel brauchst du wirklich davon und lohnt es sich, dafür Geld auszugeben?		
Wie kannst du beim Essen und Trinken Geld sparen und gleichzeitig etwas für deinen Körper tun? www.gggessen.ch Die Mittagsverpflegung unter der Woche von zu Hause mitgebracht, erspart dir zusätzlich ca. 80.-/Monat. Tipp: Der Verführung widerstehen. Schreibe Einkaufszettel, geh nicht hungrig einkaufen.	Trinken: Trinkflasche mit Hahnenwasser: ist gratis und kann in der Schweiz immer und überall nachgefüllt werden. Gleichzeitig tust du was für die Umwelt: weniger Plastikverbrauch, da du nicht jedes Mal eine neue Flasche kaufst. Du kannst damit etwa 70.-/Monat sparen. 1 Apfel und ½ Packung Nüsse = 2.50 1 Packung Gummibärli, 1 Packung Chips = 5.- Nüsse & Früchte machen dich länger satt und helfen dir, dich besser zu konzentrieren. Du kannst damit etwa 70.-/Monat sparen.	Naschen/Zwischenmahlzeiten: Weitere Ideen finden sich im GORILLA Kochbüchlein (8. Auflage, 2018) S. 10/11
Du hast die Wahl, jeden Tag: Mit wenigen Entscheidungen kannst du im Monat locker 200.- sparen und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und die Umwelt.		

