



Je fais l'inventaire de mes placards et je rédige une liste de courses avant d'acheter.



Je mange des fruits et légumes de saison.



J'organise mon réfrigérateur : je place devant les produits dont la date de péremption est la plus proche.



Je prépare les repas en fonction du nombre de parts à servir.



J'apprends à cuisiner les restes.

