



sfaturi pentru a evita risipa alimentară

1

Planificați-vă cumpărăturile!

Mersul la cumpărături poate fi ca plecatul într-un safari, așa că ai grijă să ai mereu un plan, o listă cu tot ce îți trebuie și să nu pleci niciodată în aventură flămând.

2

Fii conștient de bugetul disponibil!

Dacă iroșiți alimente, iroșiți și bani.

3

Fii atent la termenele de valabilitate!

Data de pe etichetă nu trebuie să fie o sentință capitală!

'a se consuma, de preferință, până la data de 'înseamnă ca produsul poate fi consumat și mai târziu.



A se utiliza până la data de: xx/xx

Folosește-ți simțurile!

4

Vârsta are prioritate!

Când faci cumpărături așează mâncarea, astfel încât, produsele mai vechi să fie în partea din față a frigiderului sau a dulapului, pentru a fi folosite primele.

5

Mențineți un frigider „sănătos”!

Verificați regulat sistemul de închidere și temperatura frigiderului.



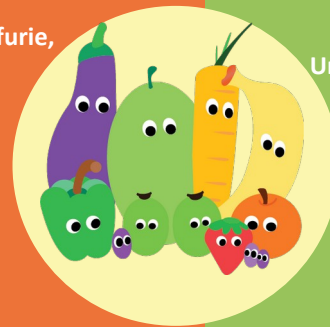
6

Porțiile mai mici sunt mai bune decât porțiile mai mari!

Poți oricând să adaugi mai multă mâncare în farfurie, dacă este nevoie.

7

Conservați și păstrați alimentele, conform instrucțiunilor de pe ambalaj!



8

Fii inventiv cu resturile alimentare!

Nu te grăbi să arunci resturile la gunoi! Fructele foarte coapte sunt perfecte pentru plăcinte și sucuri, iar legumele pot fi folosite în supe!



9

Congelatorul este prietenul tău!

Multe alimente pot fi congelate pentru a fi folosite mai târziu: pâine, mâncare gătită pentru zilele când nu ai timp să gătești, precum și multe tipuri de legume.



ȘTIAȚI CĂ :

Temperatura optimă pentru a conserva alimente este de 1-5 °C.

10

Mai bine în grădină, decât în coș!

Unele deșeuri alimentare sunt inevitabile, dar asta nu înseamnă că nu pot fi folosite. Cojile de fructe și legume sunt grozave pentru a face îngrășământ pentru grădină.



**Și tu poți
proteja planeta!**

**Împreună dăm
startul la reducerea
risipei de alimente!**



RE Evaluează!

RE Du!

RE Utilizează!

RE Distribuie!