

10 SPOSOBÓW NA NIEMARNOWANIE JEDZENIA



PLANUJ ZAKUPY

Na zakupy chodź z listą rzeczy do kupienia. Nie kupuj pod wpływem impulsu, nie wkładaj do koszyka produktów tylko dlatego, że są w promocji.



PLANUJ POSIŁKI

Staraj się tak planować posiłki, aby kolejnego dnia można było wykorzystać rzeczy, które nie zostały zjedzone poprzedniego dnia.



PILNUJ TERMINÓW WAŻNOŚCI

Stosuj zasadę FIFO - First in/First Out. To, co pierwsze "weszło" do lodówki, musi pierwsze z niej "wyjść".



UTRZYMUJ PORZĄDEK

Trzymaj porządek w lodówce i szafkach - tak łatwiej dopilnować terminów ważności i w porę zauważyć, które produkty tracą świeżość.



PRZECHOWUJ Z GŁOWĄ

Poznaj triki, jak przechowywać żywność, by przedłużyć jej świeżość. Znajdziesz je w internecie. Stosuj zalecenia producenta lodówek, gdzie chować poszczególne produkty.



MNIEJSZE PORCJE

Nakładaj na talerz mniejsze porcje, aby nie zostawiać resztek. W razie potrzeby możesz przecież wziąć "dokładkę".



MROŹ, SUSZ, WEKUJ

Kiedy wiesz, że nie wszystko zostanie zjedzone - zamroź porcje. Nadmiar warzyw, owoców, ziół czy grzybów możesz też suszyć.



NIE WYRZUCAJ RESZTEK

Pozostawione niewielkie porcje obiadowe też warto zamrozić na "czarną godzinę". Nadejdzie dzień, kiedy lodówka będzie pusta, a zamrożony obiad jedynym ratunkiem.



PATRZ NA OZNACZENIA

Informacja na opakowaniu suchego produktu: "najlepiej spożyć przed" oznacza, że zjedzenie go po upływie wskazanego terminu nie jest wcale szkodliwe dla zdrowia.



PODZIEL SIĘ Z INNYMI

Masz nadmiar jedzenia po imprezie czy świętach? Podziel się kolegami z pracy albo sąsiadami.

Więcej informacji o kampanii na stronie
www.jemyeko.com

Odwiedź portal www.ksow.pl

Zostań parterem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”
Instytucja odpowiedzialna za treść informacji Polska Izba Żywności Ekologicznej