



NIE MARNUJ ŻYWNOSCI

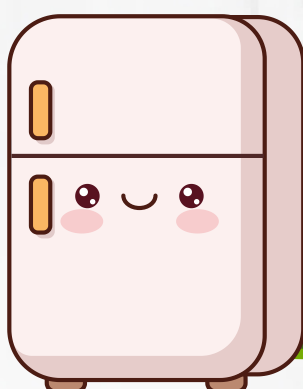


Rób listę zakupów

zapisuj produkty, które się kończą, i trzymaj się listy w sklepie, żeby uniknąć impulsywnych zakupów.

Sprawdzaj daty ważności

wybieraj produkty z odpowiednim terminem spożycia i używaj w pierwszej kolejności tych, które szybciej się zepsują.



Przechowuj żywność właściwie

poznaj zasady przechowywania (np. owoce i warzywa osobno, mleko na najniższej półce lodówki, resztki w zamkniętych pojemnikach).

Wykorzystuj resztki jedzenia

zrób z nich nowe dania, np. zupy, zapiekanki, omlety czy smoothie.



Ustal system “pierwsze weszło, pierwsze wyszło” (FIFO)

[w lodówce i spiżarni ustaw nowsze produkty z tyłu, a starsze z przodu.

Dziel się nadmiarem

jeśli masz za dużo jedzenia, podziel się z rodziną, sąsiadami albo oddaj do lokalnych jadłodzielni.



Zamrażaj jedzenie

mrożenie to świetny sposób, by przedłużyć trwałość chleba, warzyw, owoców czy gotowych dań.

Myśl, planuj, nie marnuj!

