



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

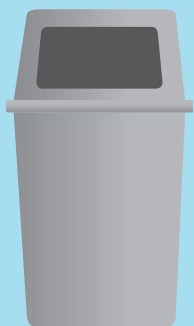
Jedz z głową!

Polak przeciętnie wyrzuca ok. 52 kg żywności rocznie o wartości ok. 300-600 zł (dane: Federacja Polskich Banków Żywności). W ten sposób w kilkusobowej rodzinie do kosza trafia rocznie równowartość laptopa!

Już teraz podejmij działania zmierzające do niemarnowania jedzenia w Twoim domu.



- ✓ **Zrób listę** – kupuj tylko to, co jest Ci potrzebne, nie rób zakupów pod wpływem chwili.
- ✓ **Zaplanuj menu** – planuj posiłki na dłuższy okres, zastanów się również np. co zrobisz z drugą połówką cukinii jeżeli obecnie potrzebujesz tylko części.
- ✓ **Zjedz przed zakupami** – udowodniono, że idąc głodnym do sklepu, kupujemy więcej!
- ✓ **Sprawdź termin ważności** – upewnij się, że zdążysz zużyć dany produkt.
- ✓ **Czytaj etykiety** – sprawdź czy produkt nie ma niepożądanych przez Ciebie składników lub alergenów.
- ✓ **Odpowiednio przechowuj** – sprawdź warunki przechowywania podane przez producenta.
- ✓ **Wykorzystaj ponownie** – niezjedzone pieczywo możesz zaszuszyć na bułkę tartą, ugotowane ziemniaki zużyć do przygotowania kopytek, knedli, a gotowany makaron lub kaszę do przygotowania zapiekanki. Przed wyrzuceniem uruchom wyobraźnię i zasnów się jak wykorzystać dany produkt.



- ✗ **Nie kupuj na zapas** – zaplanuj swoje menu i kupuj tylko to co rzeczywiście jest Ci potrzebne.
- ✗ **Uważaj na promocje** – nieraz dajemy się zwieść promocjom, nawet jeżeli danego produktu nie potrzebujemy. Pamiętaj, że nie oszczędzisz na tym, jeżeli produkt kupisz w promocji, a następnie wyrzucisz.
- ✗ **Nie wyrzucaj!** – jeżeli upłynęła data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed”) nie znaczy, że produkt nie jest bezpieczny. Sprawdź wygląd, smak i zapach, gdyż produkt może nadawać się do spożycia. W przypadku produktów z datą przydatności do spożycia („należy spożyć do”), warto zużywać produkty przed upływem terminu lub przedłużyć trwałość produktu poprzez jego wcześniejsze zamrożenie.

www.zdrowojemy.info