Nie marnuj żywności!

ILE JEDZENIA MARNUJEMY

Każdego roku na świecie marnuje się **1,3 mld ton** jedzenia. Jest to **1/3** światowej produkcji żywności.

W Europie marnujemy jej już blisko **100 mln ton**. Statystyczny Europejczyk wyrzuca **20-30%** kupionego jedzenia, które często nadaje się jeszcze do spożycia.

W samej tylko Polsce każdego roku trafia do kosza aż **9 mln ton** jedzenia.

NAJCZĘŚCIEJ MARNOWANE PRODUKTY

- PIECZYWO 62%
- OWOCE 47%
- WĘDLINY 46%
- WARZYWA 35%
- ZIEMNIAKI 24%
- JOGURTY 21%
- SERY 16%
- MIĘSO 10%

PRZYCZYNY MARNOWANIA JEDZENIA

29%	PRZEGAPIENIE TERMINU PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA
20%	ZBYT DUŻE ZAKUPY
15%	ZAKUP PRODUKTÓW ZŁEJ JAKOŚCI
15%	ZBYT DUŻE PORCJE POSIŁKÓW
13%	NIEWŁAŚCIWE PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI
5%	BRAK POMYSŁÓW NA WYKORZYSTANIE SKŁADNIKÓW DO RÓŻNYCH DAŃ

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI

1. **PLANUJ SWOJE ZAKUPY**
   ZRÓB PRZEGLĄD LODÓWKI I PRZYGOTUJ LISTĘ NIEZBĘDNYCH PRODUKTÓW, NA ZAKUPACH TRZYMAJ SIĘ LISTY I CZYTAJ ETYKIETY
2. **ODPOWIEDNIO PRZECHOWUJ ŻYWNOŚĆ**
   USTAW W LODÓWCE ODPOWEDNIĄ TEMPERATURĘ, A PRODUKTY POUKŁADAJ NA ODPOWIEDNICH PÓŁKACH
3. **UTRZYMUJ PORZĄDEK W LODÓWCE**
   USTAWIAJ PRODUKTY ZGODNIE Z ICH TERMINEM PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA ORAZ REGULARNIE SPRAWDZAJ DATY WAŻNOŚCI
4. **PRZETWARZAJ RESZTKI JEDZENIA**
   Z NIEZJEDZONYCH WARZYW I OWOCÓW PRZYRZĄDŹ SMACZNE KOKTAJLE, A Z WCZORAJSZEGO PIECZYWA PYSZNE TOSTY LUB GRZANKI
5. **NAKŁADAJ MNIEJSZE PORCJE**
   UNIKNIESZ W TEN SPOSÓB POZOSTAWIANIA RESZTEK JEDZENIA
6. **DZIEL SIĘ ZOSTAJĄCYM JEDZENIEM Z POTRZEBUJACYMI**

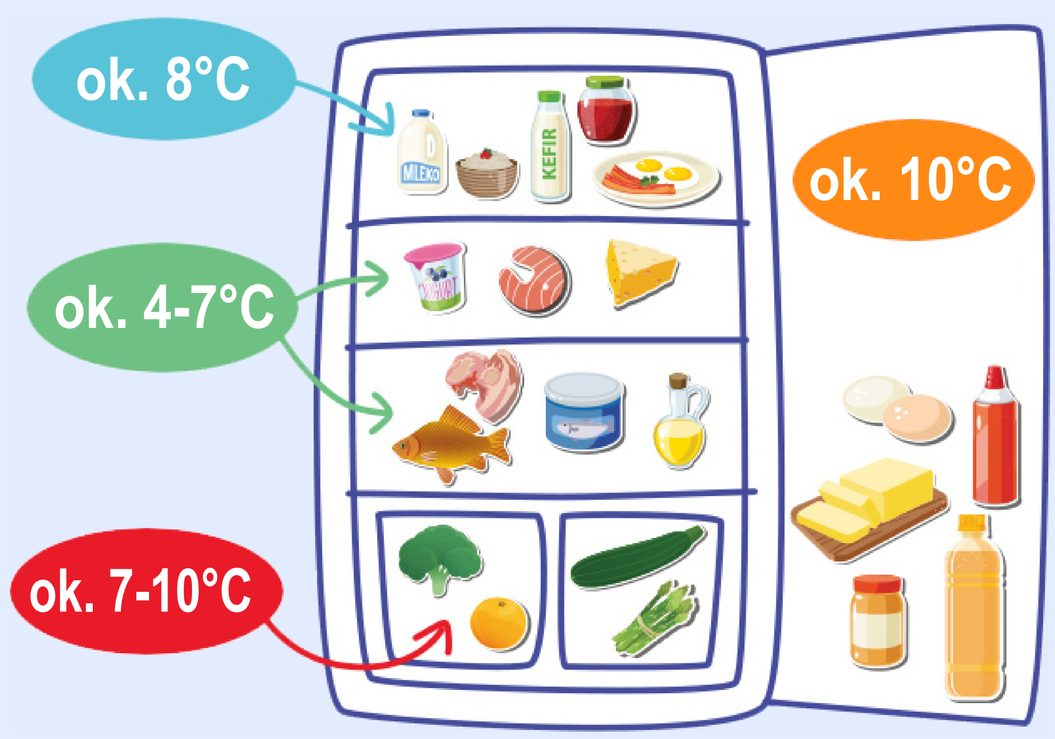
JAK UKŁADAĆ PRODUKTY W LODÓWCE

GÓRNA PÓŁKA - produkty mleczne np. kefiry, jogurty, śmietany, ciasta

ŚRODKOWE PÓŁKI - mięso, wędliny, ryby, tłuszcze, sałata, sery

DOLNE SZUFLADY - owoce, warzywa, soki, sery dojrzewające

DRZWICZKI - jaja, napoje, masło, musztarda, ketchup



Przydatne wskazówki:

- produkty umieszczane w lodówce nie powinny być ustawiane zbyt blisko siebie, aby zachować odpowiednią cyrkulację powietrza
- większość produktów powinna być umieszczona w szczelnie zamykanych pojemnikach
- nie wolno wkładać do lodówki dań, które są jeszcze ciepłe
- przed włożeniem owoców i warzyw do lodówki trzeba wyjąć je z foliowych torebek i osłonek oraz dokładnie osuszyć

W NASZYCH SKLEPACH RÓWNIEŻ DOKŁADAMY STARAŃ, ABY UNIKNĄĆ MARNOWANIA ŻYWNOŚCI

W tym celu przekazujemy część produktów na rzecz Stowarzyszenia "TACY SAMI" z Wielunia