KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

DOMA

- Načrtujte obroke
- Uporabite ostanke
- Seznanite se z datumi (datum »porabiti do« obvešča o tem, do kdaj je hrana varna, datum »uporabno najmanj do« pa o kakovosti hrane)
- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite
- Zamrzujte! (že pripravljene porcije)
- Pravilno shranjujte živila (na etiketah preberite navodila za shranjevanje, poskrbite, da bo temperatura v vašem hladilniku med 1°C in 5°C)
- Ne pozabite, kaj imate v shrambi in hladilniku
- Rotirajte živila, ki jih hranite doma – »prvo noter, prvo ven«!

POGLEJ
POVOHAJ
POSKUSI

V TRGOVINI

- Napišite nakupovalni seznam
- Ne nakupujte, kadar ste lačni
- Kupite samo toliko, kot potrebujete (ustrezna velikost pakiranja ali živila, ki niso predpakirana)
- Izberite nepopolno sadje in zelenjavo (ki je pogosto naprodaj po znižanih cenah)

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO, GOZDARSTVO IN PREHRANO
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR
Evropska komisija

KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V KAVARNAH, RESTAVRACIJAH IN HOTELIH

- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite.
- Ostanke odnesite s seboj.
- Obvladujte svoja pričakovanja v zvezi z razpoložljivostjo hrane glede na čas dneva.

NA DELU/V ŠOLI/NA UNIVERZI

- Prosite, naj vam postrežejo ustrezno veliko porcijo (v menzi)
- Preverjajte vsebino hladilnika/košare s sadjem v pisarni
- Obveščajte druge – s sodelavci ali sošolci delite nasvete za preprečevanje odpadne hrane

V PETIH KORAKIH DO VARNE HRANE

1.	2.	3.	4.	5.
vzdržuj čistočo	ločuj surovo in kuhano hrano	poskrbi za temeljito toplotno obdelavo	hrano shranjuj pri ustrezni temperaturi	pri pripravi uporabi varno pitno vodo in varna živila

Z nekaj kliki do več informacij:

https://www.nasasuperhrana.si/zavrzki-hrane/

https://samo1planet.si