

BIOODPADY

Zasady niemarnowania żywności



Planuj zakupy
i kupuj mądrze



Właściwie
przechowuj
kupione
jedzenie



- Przed zakupami zobacz, co już masz. Zrób listę zakupów.
- Przygotuj jadłospisy na kilka następných dni.
- Nie chodź na zakupy głodny/-a.
- Kupuj lokalnie i sezonowo.

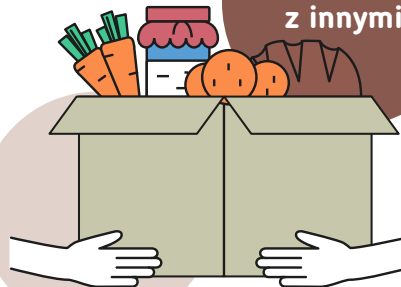
- Kontroluj zawartość lodówki, rób regularne przeglądy.
- Pakuj w szkło, zabezpieczaj przed wyschnięciem lub zepsuciem.

Pilnuj dat
ważności



- Stosuj zasadę, że pierwsze rzeczy, które trafiły do lodówki, pierwsze z niej wychodzą.

Dziel się
z innymi



- Wspieraj jadłodzielnie i akcje charytatywne.

Odpowiednio
gospodaruj
jedzeniem



- Mroź, susz, rób przetwory.
- Nakładaj mniejsze porcje z opcją dokładki.
- Wykorzystuj składniki ponownie, do nowych potraw.