



Ευρωπαϊκή
Επιτροπή

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΖΩΗ



ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- + Να προγραμματίζετε τα γεύματά σας
- + Να αξιοποιείτε τα περισσεύματα των γευμάτων σας
- + Να γνωρίζετε τις ημερομηνίες σας (η ημερομηνία «ανάλωση έως» σας ενημερώνει για την ασφάλεια των τροφίμων και η ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» σας ενημερώνει για την ποιότητα των τροφίμων)
- + Να επιλέγετε μικρότερο πιάτο και να το ξαναγεμίζετε εάν χρειάζεται
- + Να καταψύχετε! (προπαρασκευασμένες μερίδες)
- + Να αποθηκεύετε τα τρόφιμα με ορθό τρόπο (να ελέγχετε τις ετικέτες για οδηγίες αποθήκευσης, να βεβαιώνετε ότι το ψυγείο σας λειτουργεί σε θερμοκρασία από 1 °C έως 5 °C)
- + Να γνωρίζετε τι περιέχουν οι αποθηκευτικοί χώροι τροφίμων και το ψυγείο σας
- + Να ανακατατάσσετε τα τρόφιμα που αποθηκεύετε στο σπίτι – «πρώτο μπαίνει, πρώτο βγαίνει»!

**TIME'S UP
FOR FOOD
WASTE!**



ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ Η ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

- + Καταρτίστε λίστα για τα ψώνια
- + Μην ψωνίζετε όταν είστε πεινασμένοι
- + Να αγοράζετε μόνο την ποσότητα που χρειάζεστε (κατάλληλο μέγεθος συσκευασίας ή μη συσκευασμένα τρόφιμα)
- + Να επιλέγετε φ και λαχανικά ελαττωματικής εμφάνισης (συχνά σε μειωμένη τιμή)



ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ/ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ/ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

- + Να ζητάτε να σας σερβίρουν την κατάλληλη μερίδα για εσάς (στο κυλικείο)
- + Να ελέγχετε το ψυγείο/καλάθι φρούτων του γραφείου
- + Διαδώστε το μήνυμα — να μοιράζεστε με τους συναδέλφους χρήσιμες συμβουλές για την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων



ΣΕ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ, ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

- + Να επιλέγετε μικρότερο πιάτο και να το ξαναγεμίζετε εάν χρειάζεται
- + Να παίρνετε σε πακέτο τα περισσεύματα των γευμάτων σας
- + Να έχετε λογικές προσδοκίες όσον αφορά τη διαθεσιμότητα τροφίμων, ανάλογα με την ώρα της ημέρας

Το παρόν φυλλάδιο συντάχθηκε με βάση τις συστάσεις για ανάληψη δράσης στον τομέα της πρόληψης της σπατάλης τροφίμων για τους καταναλωτές, οι οποίες καταρτίστηκαν από την πλατφόρμα της ΕΕ για την απώλεια και τη σπατάλη τροφίμων (2019).

Για την πλήρη σειρά των συστάσεων για ανάληψη δράσης, επισκεφθείτε τον ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη σπατάλη τροφίμων: https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en