



Europos
komisija

KAIP SUMAŽINTI MAISTO ATLIEKAS SAVO KASDIENIAME GYVENIME



NAMUOSE

- + Planuokite savo valgius
- + Suvartokite savo maisto likučius
- + Supraskite atitinkamas datas („Tinka vartoti iki...“ yra informacija apie maisto saugą, o „Geriausias iki...“ – apie maisto kokybę)
- + Rinkitės mažesnę lėkštę (jei reikės, galėsite vėliau įsidėti daugiau maisto)
- + Užšaldykite maistą! (vartoti paruoštomis porcijomis)
- + Tinkamai laikykite maistą (patikrinkite, ar maisto produktų etiketėse yra nurodymų dėl jų laikymo, šaldytuve palaikykite 1–5 °C temperatūrą)
- + Žinokite, ką turite savo maisto atsargų sandėliuke ir šaldytuve
- + Namuose laikomus maisto produktus sukeiskite vietomis – ką pirmiau įsigijote, tą pirmiau ir suvartokite!

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

Sveikatos ir
maisto saugos



PARDUOTUVĖSE ARBA TURGUJE

- + Sudarykite pirkinių sąrašą
- + Nepirkite tada, kai esate alkani
- + Pirkite tik tokį kiekį, kokio jums reikia (reikiamo dydžio pakuotes arba nefasuotus maisto produktus)
- + Rinkitės netobulus vaisius ir daržoves (jie dažnai parduodami su nuolaida)



DARBE, MOKYKLOJE, UNIVERSITETE

- + Prašykite, kad būtų patiekta jums tinkama valgio porcija (valgykloje)
- + Tikrinkite savo darbovietės šaldytuvą ir vaisių krepšelį
- + Skleiskite žinias – su kolegomis dalykitės patarimais, kaip išvengti maisto atliekų



KAVINĖSE, RESTORANUOSE IR VIEŠBUČIUOSE

- + Rinkitės mažesnę lėkštę (jei reikės, galėsite vėliau įsidėti daugiau maisto)
- + Išeidami pasiimkite savo valgių likučius
- + Valdykite savo lūkesčius dėl maisto pasiūlos tam tikru dienos metu

Šis bukletas parengtas remiantis ES maisto nuostolių ir maisto atliekų platformos parengtomis rekomendacijomis dėl vartotojams skirtų maisto atliekų prevencijos veiksmy (2019 m.).

Visas rekomendacijas dėl veiksmy rasite atliekoms skirtoje Europos Komisijos svetainėje:

https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en