



Eiropas
komisija

KĀ SAMAZINĀT PĀRTIKAS ATKRITUMUS IKDIENĀ



MĀJĀS

- + Plāno savas maltītes
- + Izlieto pārpalikumus
- + Esi informēts par derīguma termiņiem (“izlietot līdz” informē par produkta nekaitīgumu “ieteicams līdz” informē par produkta kvalitāti)
- + Ņem mazāka izmēra šķīvi un papildini pēc vajadzības
- + Sasaldē! (lietošanai gatavas porcijas)
- + Pareizi uzglabā pārtiku (izlasi uzglabāšanas instrukcijas uz etiķetes, nodrošini temperatūras režīmu ledusskapī no 1 °C līdz 5 °C,)
- + Zini, kas atrodas tavā pieliekamajā un ledusskapī
- + Mājās glabāto pārtiku izlieto pēc rotācijas principa – “pirmais iekšā – pirmais ārā”!



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



VEIKALĀ VAI TIRGŪ

- + Sagatavo iepirkumu sarakstu
- + Neiepērcies, kad esi izsalcis
- + Pērc tikai nepieciešamo daudzumu (pareizā izmēra iepakojumu vai nefasētu pārtiku)
- + Izvēlies nestandarta augļus un dārzeņus (bieži vien ar atlaidi)



DARBĀ/SKOLĀ/UNIVERSITĀTĒ

- + Lūdz, lai uzliek tev atbilstošu porciju (ēdnīcā)
- + Leskaties biroja ledusskapī/augļu grozā
- + Pastāsti citiem – pastāsti kolēģiem, kā tev izdodas samazināt pārtikas atkritumus



KAFEJNĪCĀS, RESTORĀNOS UN VIESNĪCĀS

- + Ņem mazāka izmēra šķīvi un papildini pēc vajadzības
- + Ņem līdzī neapēsto
- + Nelolo iegribas – atkarībā no dienas stundas ne visa pārtikas būs pieejama