



Európska
komisia

AKO OBMEDZIŤ PLYTVANIE POTRAVINAMI V KAŽDODENNOM ŽIVOTE?



DOMA

- + Plánujte si jedlá
- + Využívajte zvyšky jedla, ktoré ste nezjedli
- + Poznajete dátumy (dátum spotreby informuje o bezpečnosti potravín a dátum minimálnej trvanlivosti informuje o kvalite potravín)
- + Zoberte si menší tanier a dokladajte podľa potreby
- + Zamrazujte! (jednorazové porcie)
- + Skladujte potraviny správne (na etikete si prečítajte pokyny o skladovaní, teplota chladničky má byť v rozmedzí od 1 °C do 5 °C)
- + Mali by ste vedieť, čo máte v komore a v chladničke
- + Dodržujte rotačný systém potravín skladovaných v domácnosti – „prvé dnu, prvé von“!

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

zdravie a
bezpečnosť
potravín



V OBCHODOCH ALEBO NA TRHU

- + Napíšte si nákupný zoznam
- + Nenakupujte hladní
- + Kupujte len množstvo, ktoré potrebujete – voľte správnu veľkosť balenia alebo voľne predávané (nebalené) potraviny
- + Vyberajte si nedokonalé ovocie a zeleninu (často sú predávané so zľavou)



V PRÁCI/V ŠKOLE/NA UNIVERZITE

- + Pýtajte si správnu porciu (v jedálni)
- + Majte na pamäti chladničku/košík s ovocím v kancelárii
- + Podel'te sa o svoje skúsenosti – porad'te spolupracovníkom, ako obmedziť plytvanie potravinami



V KAVIARŇACH, REŠTAURÁCIÁCH A HOTELOCH

- + Zoberte si menší tanier a dokladajte podľa potreby
- + Zvyšky jedla, ktoré nezjete, si zoberte so sebou
- + Majte pod kontrolou očakávanie dostupnosti potravín počas dňa