

KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

DOMA

- Načrtujte obroke
- Uporabite ostanke
- Seznanite se z datumi (datum »porabiti do« obvešča o tem, do kdaj je hrana varna, datum »uporabno najmanj do« pa o kakovosti hrane)
- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite
- Zamrzujte! (že pripravljene porcije)
- Pravilno shranjujte živila (na etiketah preberite navodila za shranjevanje, poskrbite, da bo temperatura v vašem hladilniku med 1°C in 5°C)
- Ne pozabite, kaj imate v shrambi in hladilniku
- Rotirajte živila, ki jih hranite doma – »prvo noter, prvo ven«!



POGLEJ
POVOHAJ
POSKUSI

V TRGOVINI

- Napišite nakupovalni seznam
- Ne nakupujte, kadar ste lačni
- Kupite samo toliko, kot potrebujete (ustrezna velikost pakiranja ali živila, ki niso predpakirana)
- Izberite nepopolno sadje in zelenjavo (ki je pogosto naprodaj po znižanih cenah)



REPUBLIKA
SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

MINISTRSTVO ZA
OKOLJE IN PROSTOR



Evropska
komisija

KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V KAVARNAH, RESTAVRACIJAH IN HOTELIH

- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite.
- Ostanke odnesite s seboj.
- Obvladujte svoja pričakovanja v zvezi z razpoložljivostjo hrane glede na čas dneva.



NA DELU/V ŠOLI/NA UNIVERZI

- Prosite, naj vam postrežejo ustrezno veliko porcijo (v menzi)
- Preverjajte vsebino hladilnika/košare s sadjem v pisarni
- Obveščajte druge – s sodelavci ali sošolci delite nasvete za preprečevanje odpadne hrane



V PETIH KORAKIH DO VARNE HRANE



1.

vzdržuj
čistočo

2.

ločuj surovo
in kuhano
hrano

3.

poskrbi za
temeljito
toplotno
obdelavo

4.

hrano shranjuj
pri ustrezni
temperaturi

5.

pri pripravi
uporabi varno
pitno vodo in
varna živila

Z nekaj kliki do več informacij:

<https://www.nasasuperhrana.si/zavrzki-hrane/>



<https://samo1planet.si>

