



29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE
CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI
ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

CUM AFECTEAZĂ
RISIPA ALIMENTARĂ
PLANETA?



EFECTE

Pe măsură ce hrana începe să se descompună, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.

Risipa alimentară înseamnă și risipă de combustibili.

Risipa de alimente dăunează biodiversității!

CAUZE

Data de expirare: Verifică cu atenție data de expirare și învață diferența dintre "consum optim" și "expirare".

Cumpăratul excesiv: De cele mai multe ori, cumpărăm mai mult decât este nevoie...

Standarde estetice ridicate: Frumusețea vine în toate formele și dimensiunile. Nu respinge alimentele doar pentru că nu arată perfect.

PREVENȚIE

Din respect pentru mâncare, cumpără cumpătat!

Depozitează corect alimentele și urmărește termenul de valabilitate al acestora!

Consumă inclusiv fructe și legume fără aspect comercial, sunt la fel de valoroase din punct de vedere nutritiv cu cele aspectuoase!

Reutilizează și transformă resturile alimentare în preparate alimentare delicioase!

Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le celor care au nevoie!



MINISTERUL AGRICULTURII
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

<https://www.madr.ro>



29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE
CONȘTIENTIZARE ASUPRA RISIPEI
ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

CUM AFECTEAZĂ
RISIPA ALIMENTARĂ
PLANETA?



EFECTE

Pe măsură ce hrana începe să se descompună, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.

Risipa alimentară înseamnă și risipă de combustibili.

Risipa de alimente dăunează biodiversității!

CAUZE

Data de expirare: Verifică cu atenție data de expirare și învață diferența dintre "consum optim" și "expirare".

Cumpăratul excesiv: De cele mai multe ori, cumpărăm mai mult decât este nevoie...

Standarde estetice ridicate: Frumusețea vine în toate formele și dimensiunile. Nu respinge alimentele doar pentru că nu arată perfect.

PREVENȚIE

Din respect pentru mâncare, cumpără cumpătat!

Depozitează corect alimentele și urmărește termenul de valabilitate al acestora!

Consumă inclusiv fructe și legume fără aspect comercial, sunt la fel de valoroase din punct de vedere nutritiv cu cele aspectuoase!

Reutilizează și transformă resturile alimentare în preparate alimentare delicioase!

Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le celor care au nevoie!



MINISTERUL AGRICULTURII
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

<https://www.madr.ro>

SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE



CUMPĂRĂ DOAR CEEA CE AI NEVOIE!

Când mergi la cumpărături, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și s-o respecti.

PERFEȚIUNEA NU EXISTĂ!

Știu că îți place să cumperi cele mai frumoase legume și fructe din supermarket! Să știi însă, că și așa-numitele fructe și legume „urâte” sunt identice ca gust și valoare nutrițională cu cele aspectuoase!

RESPECTĂ INDICAȚIILE DE DEPOZITARE DE PE ETICHETĂ!

Depozitarea și păstrarea corectă a alimentelor, previne alterarea, degradarea și contaminarea acestora. Poți folosi recipiente etanșe pentru a păstra alimentele proaspete în frigider.

UN FRIGIDER ORDONAT!

Organizează alimentele în frigider după regula „primul intrat-primul ieșit”: cele cumpărate recente în spate, iar cele mai vechi în față.



ÎNVAȚĂ SĂ CONSERVI ALIMENTELE!

Murarea, deshidratarea, conservarea, fermentarea și congelarea sunt metode pe care le poți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.

ÎNȚELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Când verifici termenul de valabilitate al alimentelor, să faci diferența dintre „a se consuma de preferință înainte de...” sau „expiră la...”.

Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...”, semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după această dată, într-un timp rezonabil.



CERE LA PACHET PORȚIA NECONSUMATĂ LA RESTAURANT!

Dacă nu consumi toată porția primită la restaurant, roagă chelnerul să-ți împacheteze ceea ce a rămas pentru acasă. Vei economisi bani, și vei contribui la reducerea amprente de carbon!

FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA!

Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac adăugând noi arome, ingrediente. Chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate.

HRĂNEȘTE PLANTELE DIN GRĂDINA!

Resturile alimentare, precum cojile de ouă, de cartofi, inclusiv zațul de cafea și frunzele de ceai, pot fi transformate în compost pentru plantele din grădină, fiind un îngrășământ bogat în nutrienți.

DONEAZĂ!

Când ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, poți să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor defavorizate!



ȘTIAI CĂ...?

O treime din alimentele produse la nivel global sunt pierdute sau risipite?

Când risipim alimentele, risipim și toate resursele folosite pentru cultivarea, procesarea, transportul și comercializarea lor?



Nu uita!

Mâncarea reprezintă mult mai mult decât ceea ce este în farfuria noastră!



IA ATITUDINE!
**SPUNE
STOP
RISIPEI
ALIMENTARE!**

<https://www.madr.ro/>



MINISTERUL AGRICULTURII
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PREVENIREA RISIPEI ALIMENTARE



CUMPĂRĂ DOAR CEEA CE AI NEVOIE!

Când mergi la cumpărături, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și s-o respecti.



PERFECȚIUNEA NU EXISTĂ!

Știu că îți place să cumperi cele mai frumoase legume și fructe din supermarket! Să știi însă, că și așa-numitele fructe și legume „urâte” sunt identice ca gust și valoare nutrițională cu cele aspectuoase!

RESPECTĂ INDICAȚIILE DE DEPOZITARE DE PE ETICHETĂ!

Depozitarea și păstrarea corectă a alimentelor, previne alterarea, degradarea și contaminarea acestora. Poți folosi recipiente etanșe pentru a păstra alimentele proaspete în frigider.

UN FRIGIDER ORDONAT!

Organizează alimentele în frigider după regula „primul intrat-primul ieșit”: cele cumpărate recente în spate, iar cele mai vechi în față.



ÎNVAȚĂ SĂ CONSERVI ALIMENTELE!

Murarea, deshidratarea, conservarea, fermentarea și congelarea sunt metode pe care le poți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.

ÎNȚELEGE TERMENUL DE VALABILITATE AL ALIMENTELOR!

Când verifici termenul de valabilitate al alimentelor, să faci diferența dintre „a se consuma de preferință înainte de...” sau „expiră la...”.

Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...”, semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după această dată, într-un timp rezonabil.