

Αλλάζουμε τον τρόπο που βλέπουμε το φαγητό

10+1 συμβουλές για σωστή διαχείριση των τροφίμων στο σπίτι σου

1. Ψώνισε πάντα με λίστα που έχεις ετοιμάσει από πριν.
 2. Απόφυγε να στοιβάξεις πολλά τρόφιμα στο ψυγείο και στα ράφια.
 3. Στα ντουλάπια και στο ψυγείο τοποθέτησε μπροστά τα τρόφιμα που είναι πιο παλιά και λήγουν πιο άμεσα.
 4. Συντήρησε σωστά τα τρόφιμα, ακολουθώντας τις οδηγίες στη συσκευασία.
 5. Απέφυγε να βάζεις μαζί τρόφιμα που δεν πρέπει. Για παράδειγμα, τα κρεμμύδια είναι καλό να μην αποθηκεύονται δίπλα στις πατάτες.
 6. Μαγείρευε και σέρβιρε τις μερίδες που χρειάζεσαι.
 7. Εξοικονόμησε ό,τι έχει περισσέψει. Αποθήκευσέ το σε δοχεία φαγητού ή στην κατάψυξη!
 8. Χρησιμοποίησε την κατάψυξη περισσότερο και κάνε τακτικά απόψυξη στο ψυγείο.
 9. Ξεφλούδισε “έξυπνα” τα φρούτα και λαχανικά.
 10. Διάβασε σωστά τις ετικέτες! Άλλο η “ημερομηνία λήξης” και άλλο η “ανάλωση κατά προτίμηση”.
- 10+1. Αν κάτι δεν μπορείς να το καταναλώσεις, μοιράσου το με κάποιον άλλο.



ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ
ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

