

SAVJETI ZA POTROŠAČE

PRAKTIČNI SAVJETI

- **BIRAJTE RAZNOVRNSNO** - Birajte što raznovrsnije namirnice kako biste obezbjedili unos svih hranjivih supstanci. Uvrstite različite vrste mesa, ribe, žitarica, voća i povrća u ishranu. U kupovini birajte minimalno obrađenu hranu. Smanjite unos hrane bogate mastima, soli i šećerom.
- **JEDITE SEZONSKI** - Birajte hranu koja je dostupna u sezoni. Npr. borovnice ne rastu tokom cijele godine, ali ih uvijek možete kupiti u trgovačkim radnjama. Takva hrana pređe veliki put da bi završila na vašem stolu. Kako bi hrana koja nije u sezoni bila dostupna tokom cijele godine, možete ju zamrznuti ili konzervirati.
- **KUPUJTE LOKALNO** - Kupovinom hrane od lokalnih proizvođača možete doprinijeti smanjenju zagađenja koje je posljedica prevoza hrane od mjesta proizvodnje do trgovine, i istovremeno podstičete razvoj svoje lokalne zajednice.
- **SMANJITE OTPAD OD HRANE** - Bacanjem hrane troše se prirodni resursi i novac. Više od polovine ukupnog otpada od hrane potiče iz domaćinstava. Iskoristite ostatke hrane za nova jela. Uz smanjenje otpada tako štedite i energiju koja je potrebna za pripremu drugog obroka.
- **KOMPOSTIRAJTE** – Kompostirajte kako bi otpad od hrane pretvorili u korisno đubrivo. Budući da bacanje hrane nije uvijek moguće izbjeći, zašto ostatke voća i povrća ne biste stavljali u jednu posudu? Tako ćete nakon izvjesnog vremena imati bogat i dragocjen kompost za svoje biljke.
- **SMANJITE PLASTIČNI OTPAD** - Na pijacu i u trgovini nosite svoje platnene vrećice, a jednokratno plastično posuđe izbacite iz upotrebe.
- **ROTIRAJTE NAMIRNICE** - Novokupljene namirnice rasporedite u zadnji dio frižidera ili policama, a proizvode koji su tamo već neko vrijeme prebacite sprijeda. Tako se smanjuje mogućnost da ćete na policama za čuvanje hrane naići na plesnive proizvode.
- **PLIJESAN** - Plijesni proizvode supstance štetne za zdravlje ljudi koje prodiru u dubinu hrane, pa stoga nije dovoljno ukloniti samo površinski sloj na kojem se plijesan može uočiti.
- **ČITAJTE UPUTSTVA** - Sačuvajte hranu u skladu sa uputstvima navedenim na pakovanju.
- **BEZ PRETRPAVANJA** - Ne pretrpavajte frižider jer time otežavate cirkulaciju vazduha i održavanje potrebne temperature.
- **BUDITE HITRI** - Nastojte da put namirnica od trgovine do kuće bude što kraći, posebno tokom ljetnih mjeseci.