



European
Commission

KAKO SMANJITI BACANJE HRANE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU



KOD KUĆE

- + Isplanirajte svoje obroke
- + Iskoristite ostatke hrane
- + Obratite pažnju na rokove („upotrijebiti do” se odnosi na bezbjednost hrane, a „najbolje upotrijebiti do” na njen kvalitet)
- + Koristite manji tanjir i po potrebi dospite hranu
- + Zamrznite porcije! (gotova jela u manjim porcijama)
- + Pravilno skladištite hranu (provjerite uputstva na oznakama; temperatura frižidera treba biti između 1 °C i 5 °C)
- + Znajte šta imate u špajzu i frižideru
- + Rotirajte zalihe hrane kod kuće – „prvo stavljeno, prvo upotrijebljeno”



**VRIJEME JE DA
PRESTANEMO BACATI
HRANU**



U PRODAVNICI ILI NA PIJACI

- + Napravite spisak za kupovinu
- + Ne kupujte kada ste gladni
- + Kupujte samo količinu koja vam je potrebna (prilagodite veličinu pakovanja ili birajte hranu na mjeru)
- + Birajte voće i povrće koje nije savršenog izgleda (često je na popustu)



NA POSLU / U ŠKOLI / NA FAKULTETU

- + Zatražite porciju koja odgovara vašim potrebama (u menzi ili kantini)
- + Obratite pažnju na frižider ili korpu s voćem na radnom mjestu
- + Širite svijest – podijelite savjete o sprječavanju bacanja hrane sa kolegama



U KAFEIMA, RESTORANIMA I HOTELIMA

- + Koristite manji tanjir i dospite po potrebi
- + Ponesite sa sobom ostatke hrane
- + Prilagodite očekivanja u vezi s ponudom hrane u zavisnosti od doba dana