



# KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

## DOMA



**Načrtujte**  
obroke



Uporabite  
**ostanke**



Vzemite **manjši krožnik**  
in si ga, če je treba,  
znova naložite



**Zamrzujte!**  
po porcijah



Seznanite se **z datumi** (datum »**porabiti do**«  
obvešča o tem, do kdaj je hrana varna, datum  
»**uporabno najmanj do**« pa o kakovosti hrane)



**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**«

## V TRGOVINI



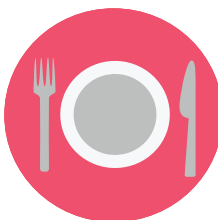
- Napišite nakupovalni seznam.
- Ne nakupujte, kadar ste lačni.
- Kupite samo toliko, kot potrebujete (ustrezna velikost pakiranja ali živila, ki niso predpakirana).
- Izberite nepopolno sadje in zelenjavo (ki je pogosto naprodaj po znižanih cenah).

## 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 KAVARNAH, RESTAVRACIJAH IN HOTELIH



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

Platforma EU o izgubah hrane in živilskih odpadkih je na podlagi priporočil za ukrepanje na področju preprečevanja odpadne hrane pripravila to zloženko za potrošnike (2019). Celotni sklop priporočil za ukrepanje je na voljo na spletišču Evropske komisije o odpadni hrani: [https://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en)

**21. SEPTEMBER** - Mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani

