



ROZVRH HODÍN



S finančnou podporou
 Slovenskej republiky
 a Európskej únie

	0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Pondelok									
Utorok									
Streda									
Štvrtok									
Piatok									

ČO MÔŽEM UROBIŤ PRE ZNÍŽENIE PLYTVANIA POTRAVINAMI

Osvoj si tieto tipy!

KOMPOSTUJ

Kompostuj zvyšky jedla, tvoja záhrada sa ti poďakuje.

DARUJ

Ak máš príliš veľa jedla, podel sa.

POZNAJ DÁTUMY

„Spotrebujte do“ označuje dátum, do ktorého je bezpečné jedlo konzumovať a „Minimálna trvanlivosť do“ uvádza, dokedy si potravinu uchová svoju predpokladanú kvalitu. Pri správnom skladovaní je konzumácia potravín po dátume minimálnej trvanlivosti ešte stále bezpečná.

KÚP AJ „ŠKAREDÉ“ VÝROBKY

Nie všetko ovocie a zelenina je pekné, aj napriek tomu ti bude chutiť dobre.

MENŠIE PORCIE

Priprav si doma menšie porcie.

USPORIADAJ SI CHLADNIČKU

Pred vložením nových potravín do chladničky presuň staršie dopredu a nové vlož dozadu.

NAKUPUJ ŠIKOVNE

Urob si zoznam čo nakúpiš. Pred nákupom skontroluj čo máš doma a nakúp len toľko koľko zješ a nevyhodíš.