

# PRAWIDŁOWE ROZMIESZCZENIE PRODUKTÓW W LODÓWCE



województwo  
**świątokrzyskie**

mleko, jogurty, kefiry,  
śmietana, ser biały

ser żółty, wędlina w  
plastrach, dania gotowe

świeże mięso, ryby, owoce  
morza

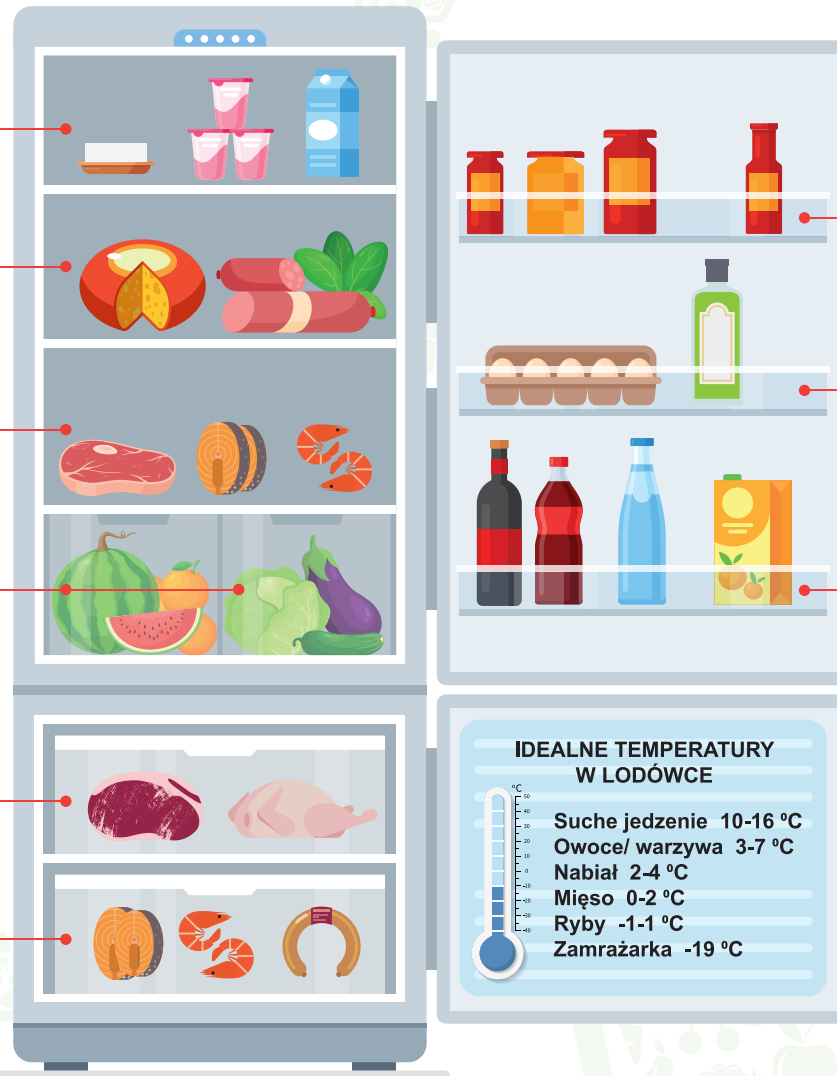
owoce, warzywa

dowolnie wszystkie  
produkty, które nadają  
się do zamrażania

dżem, powidła, ketchup,  
musztarda, przecier,  
majonez, chrzan

masło, olej, jajka

napoje, soki w kartonach



## IDEALNE TEMPERATURY W LODÓWCE



Suche jedzenie 10-16 °C  
Owoce/ warzywa 3-7 °C  
Nabiał 2-4 °C  
Mięso 0-2 °C  
Ryby -1-1 °C  
Zamrażarka -19 °C

## OSZCZĘDZAJMY ŻYWNOSĆ



### Dopuszczalny okres mrożenia w miesiącach

| MIĘSO          | DRÓB                   | RYBY                 | NABIAŁ    |
|----------------|------------------------|----------------------|-----------|
| steaki         | w całości              | z małą zaw. tłuszczu | masło     |
| mięso pieczone | części                 | tluste               | margaryna |
| mięso mielone  | jajka (nie w skorupce) | w panierce           | lody      |
| boczek         |                        | wędzone              | sery      |
| kielbasa       |                        | owoce morza          | jogurty   |

## Z broszury dowiesz się jak możesz zaoszczędzić oraz przeciwdziałać marnowaniu żywności.

Skala marnowania żywności jest ogromna. Na świecie aż jedna trzecia produktów trafia do śmieci. W każdej sekundzie do kosza wyrzuca się 51 ton jedzenia. Jak wskazuje organizacja EU Fusion działająca dla Komisji Europejskiej najwięcej żywności, bo aż 53% jest marnowanych w gospodarstwach domowych, kolejno w przemyśle przetwórczym i gastronomii.



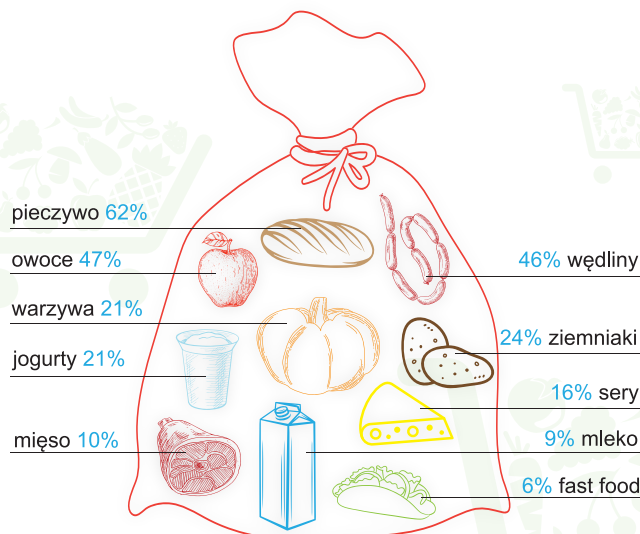
Udział w tym ma także Polska – w europejskim rankingu marnotrastwa zajmuje 5 miejsce za Wielką Brytanią, Niemcami, Francją i Holandią. Okazuje się, że statystycznie każda osoba w naszym kraju wyrzuca rocznie 247 kg żywności, wartej 3 000 zł co w skali Polski daje aż 9 mln ton jedzenia wyrzuconego do kosza.

### Banki Żywności

Od 1993 r. w Polsce działa Federacja Banków Żywności - organizacja pożytku publicznego, zrzeszająca 32 Banki Żywności, które każdego dnia odbierają od supermarketów oraz producentów niesprzedane, dobre jakościowo produkty i przekazują je do organizacji pomocowych takich jak: jadłodajnie, Domy Pomocy Społecznej, noclegownie, świetlice środowiskowe, domy dziecka oraz innych instytucji zajmujących się pomocą osobom potrzebującym. W ten sposób udaje się zmniejszyć skalę marnowania produktów spożywczych i w 2020 roku, Banki Żywności przekazały łącznie 64 000 ton żywności na cele społeczne.

W 2020 r. Organizacja Narodów Zjednoczonych ogłosiła 29 września Dniem Świadomości na temat Strat i Marnowania Żywności

## PRODUKTY NAJCZĘŚCIEJ MARNUJĄCE SIĘ W POLSCE



### Zapisy na etykietach spożywczych:

„**należy spożyć do**” - jest to termin przydatności do spożycia. Po wskazanym terminie na etykiecie, produkt nie nadaje się do spożycia - nie należy go jeść.

„**najlepiej spożyć przed**” – jest to data minimalnej trwałości. Jeśli produkt był prawidłowo przechowywany zachowuje swoje właściwości. Może ulec zmianie: konsystencja, barwa, smak, ale nie wpływa to na ogólną jakość produktu. Jeśli nie widać przeciwwskazań produkt można zjeść na własną odpowiedzialność.



Z badań zleconych przez Federację Polskich Banków Żywności w 2020 r. wynika, że 70,3% Polaków przyznaje się do wyrzucania gotowych, niespożytych posiłków.

### Najczęstsze przyczyny marnowania żywności to:

- Kupowanie żywności na zapas z myślą, że mamy go za mało albo będziemy mieli na nie ochotę
- Jako konsumenci powinniśmy być mniej wybredni i wybierać produkty, które nie są w swoim kształcie idealne jak np. idealnie okrągłe jabłko, duża i prosta marchewka. Owoce i warzywa w odmiennych kształtach czy produkty w zagniecionej puszcze mają ten sam smak.
- Kupowanie żywności w „wielopakach” daje szansę na uzyskanie promocyjnej ceny za produkt, ale bardzo często wiąże się to ze zmarnowaniem dodatkowo zakupionego pakietu żywności.
- Przechowuj żywność zgodnie z instrukcjami na opakowaniu

Jeżeli następnym razem trafimy na promocję w sklepie, zastanówmy się: czy jest sens kupować? A jeśli macie za dużo jedzenia, zastanówcie się, czy możecie je gdzieś oddać?

### Co każdy z nas może zrobić aby nie marnować żywności?

- Planuj posiłki
- Rób listę zakupów
- Czytaj ze zrozumieniem daty ważności na etykietach produktów
- Przechowuj żywność zgodnie z instrukcjami na opakowaniu (warzywa i owoce wyjmuj z torebki foliowej)
- Wkładaj nowo kupione jedzenie głębiej do lodówki zgodnie z regułą: pierwsze weszło – pierwsze wyjdzie (reguła FIFO – first in - first out)
- Produkty o nieregularnych kształtach są zdadne do spożycia, a ich świeżość i smak są takie same jak pozostałych produktów znajdujących się na półce
- Przygotowuj odpowiednie porcje posiłków
- Wykorzystuj resztki
- Zamrażaj żywność
- Dziel się jedzeniem jeśli masz go za dużo