

NEŠVAISTYTI GALI IR TU!

Ar žinojote, kad iššvaistome net trečdalį pasaulyje žmonėms vartoti pagaminto maisto, o kiekvienas Lietuvos gyventojas kasmet išmeta apie 60 kg maisto? Kartu su iššvaistytu maistu naudojame ir išteklius (žemę, vandenį, elektrą ir darbo jėgą) maistui pagaminti, taigi tai yra didžiulė pasaulinė problema. Didžioji dalis maisto atliekų susidaro namuose, todėl galime tai pakeisti patys! Ar norėtumėte prisidėti ir jūs?

VALGYMAS

Neužkandžiaukite prieš pagrindinius patiekalus, kad nesuvalgyto maisto nereikėtų išmesti.

Maisto likučius panaudokite gamindami kitus patiekalus. Būkite kūrybingi!

Į lėkštę įsidėkite valgio tik tiek, kiek galėsite suvalgyti.

Dalinkitės maistu, kurio negalite suvalgyti (jei užkandžių dėžutėje turite kelis sumuštinis ir nebegalite suvalgyti, pasiūlykite draugui – juk tai geriau nei maistą tiesiog išmesti.

APSIPIRKIMAS

- Prieš eidami į parduotuvę patikrinkite, ką turite šaldytuve ir spintelėse. Kartu su šeima sudarykite reikiamų produktų sąrašą.

- Įsitikinkite, kad nesate alkani ar ištroškę prieš eidami apsipirkti, nes galite norėti mažiau sveikatai palankių produktų, kurių jums visai nereikia.

- Rinkitės neįprastos formos vaisius ir daržoves, juk jų išvaizda – išskirtinė ir įdomi, o skonis toks pat. Dažnai neįprastos formos produktai atsiduria šiukšliadėžėse, nes pirkėjai jų tiesiog nesirenka.

!!!
Apgalvotas pirkinių sąrašas padeda sumažinti maisto atliekų kiekį – net 4–13 kg asmeniui per metus.

MAISTO LAIKYMAS

- Grūdinius gaminius (duoną, bandeles ir kt.) galima laikyti šaldytuve, kad jie būtų apsaugoti nuo pelėsio.
- Vaisius laikykite atskirai nuo daržovių, nes nokdami vaisiai išskiria dujas, kurioms daržovės yra jautrios ir dėl kurių jos greičiau sugenda.
- Išmokite atskirti maisto galiojimo terminus „Tinka vartoti iki...“ nuo „Geriausias iki...“.
- Pasidomėkite, ar koks nors maisto produktas nestovi pamirštas šaldytuve ar lentynos kamputyje.
- Naujus maisto produktus padėkite šaldytuvo ir spintelės gale, o senesnius perkelkite į priekį.

ŠALDYMAS

- Jei maisto produktas pažymėtas terminu „Tinka vartoti iki...“, iki tos datos jį galite saugiai užšaldyti. Maistą atšildžius jį suvartoti reikėtų per 24 valandas.
- Maisto produktus reikėtų sudėti į uždaromas dėžutes arba sandarius maišelius, kurie nepraleidžia oro ir drėgmės.
- Maistą geriausia užšaldyti padalijus į nedideles porcijas, kurias galima iš karto suvalgyti.
- Atšildyto maisto dėl saugos ir kokybės negalima dėti atgal į šaldiklį.

„TINKA VARTOTI
IKI...“

Po šios datos
produktą vartoti
NESAUGU.



„GERIAUSIAS IKI...“



Iki šio termino pabaigos
produktas yra geriausias,
tačiau praėjus laikui jį
vartoti SAUGU.