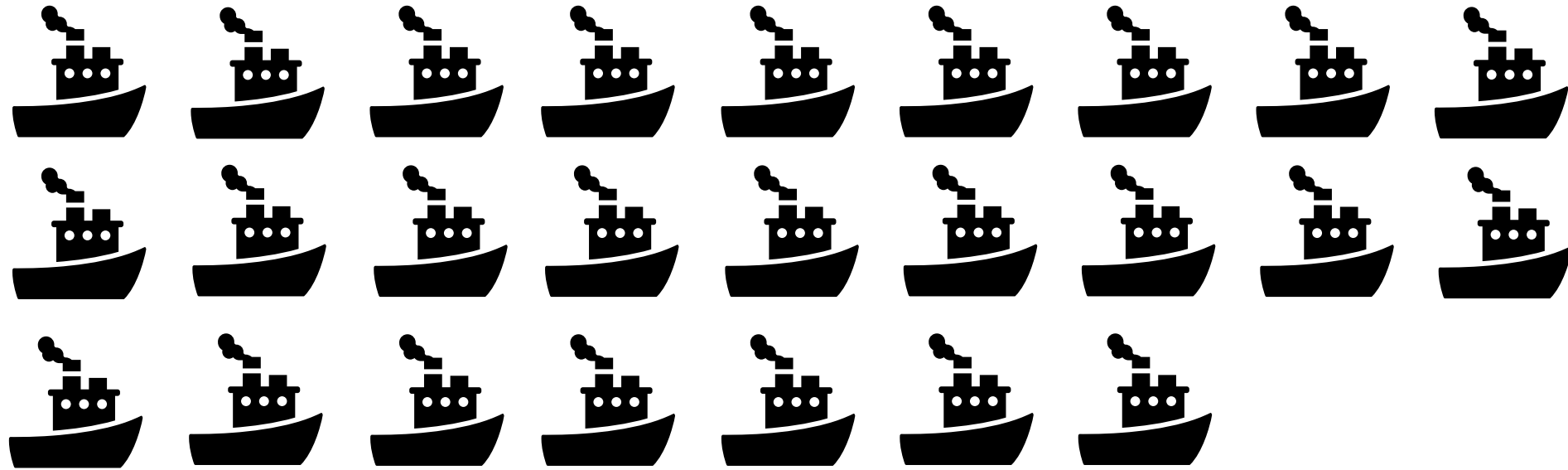




Jak nie marnować jedzenia?

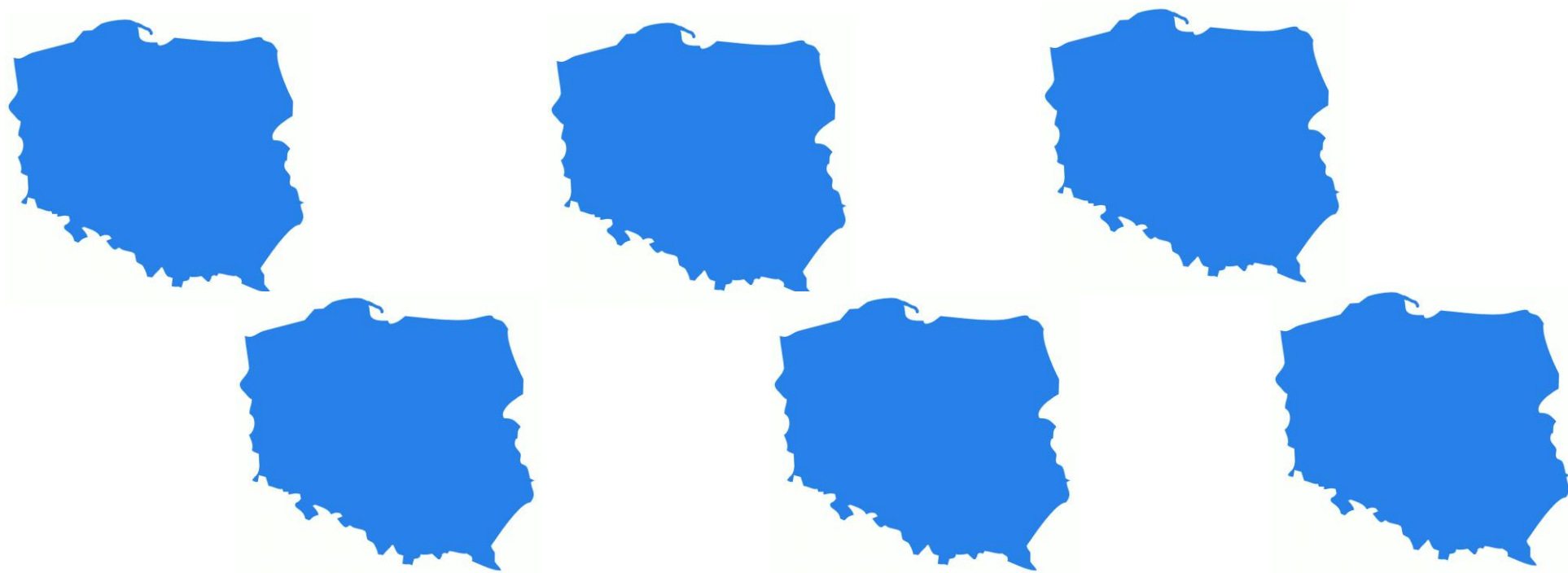
Wstęp do zero waste w kuchni

Rocznie ok. 1,3 miliona ton
jedzenia na świecie trafia do
kosza...



...to tyle, ile ważyłoby 25 Titaniców

By wyprodukować taką ilość jedzenia, potrzeba ok. 1,9 km²



Czyli 6-krotność powierzchni Polski



Średnio
każdy z nas
wyrzuca
dziennie ok.
1300 kalorii
– czyli na
przykład
1 bochenek
chleba

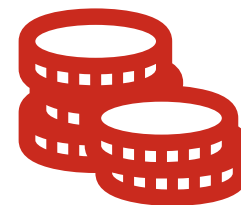
A w Polsce...



Wyrzucamy rocznie
9 milionów ton
jedzenia



Jedna osoba wyrzuca
średnio 253 kg jedzenia
w ciągu roku. To prawie
350 gramów dziennie –
tyle, **ile ważą 2 jabłka**



Marnujemy w ten
sposób 50 zł
miesięcznie – czyli aż
600 zł rocznie!

KTÓRE PRODUKTY MARNUJĄ SIĘ W POLSCE NAJCZĘŚCIEJ?



62%
PIECZYWO



47%
OWOCE



46%
WĘDLINY



35%
WARZYWA



24%
ZIEMNIAKI



21%
JOGURTY



16%
SERY



10%
MIĘSO



9%
MLEKO



6%
FAST FOOD

Realizacja: www.fromsquare.com

Banki Żywności

www.bankizywnosci.pl

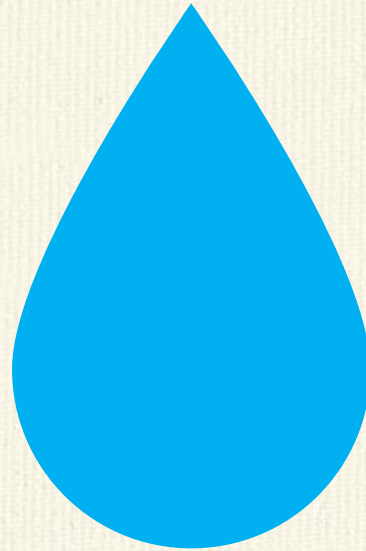
Co marnuje się
najczęściej?

Przemysł spożywczy zajmuje
3-cie miejsce pod względem
zanieczyszczenia środowiska

Wyrzucając jedzenie, każdy z nas przyczynia się,
że rocznie tracimy bezpowrotnie:



Ok. 2 tys. kalorii dziennie –
tyle, ile potrzebuje dorosły
człowiek



60 m³ wody – czyli 40 tys.
butelek wody po 1,5 litra



832 m² pól uprawnych – tyle,
co 2 boiska do koszykówki

Jak możesz to zmienić?

- Rób mądrze zakupy.
- „Ratuj” samotne owoce i warzywa – inaczej zostaną wyrzucone.
- Nie wybieraj perfekcyjnych owoców i warzyw – te pokrzywione też dadzą radę ;)
- Wykorzystuj resztki pozostałe po przygotowaniu posiłku – możliwości jest wiele!
- Z czerstwego pieczywa rób grzanki, tosty – może być również świetną przekąską dla zwierząt.
- Regularnie sprawdzaj swoją lodówkę i szafki.
- Produkty o najkrótszej dacie przydatności ustawiaj z przodu, tak by sięgać po nie w pierwszej kolejności.
- Zamrażaj!

KUPUJ SAMOTNE BANANY!



CHROŃ PRZED ZMARNOWANIEM

Banki Żywności 

www.bankizywnosci.pl

Jak czytać etykiety?



NALEŻY SPOŻYĆ DO...

tzn. „termin przydatności do spożycia”
– po tej dacie produkt nie nadaje się do spożycia. Dotyczy mięs, produktów garmazeryjnych, mleka i nabiału.

NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED KOŃCEM...

tzn. „data minimalnej trwałości” – po tej dacie prawidłowo przechowywany produkt może stracić pewne walory (kolor, smak, zapach), ale nadal jest bezpieczny do spożycia.



Nie marnuj
jedzenia –
myśl
ekologicznie!

