

ZIUA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI – 16 octombrie

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ, MAI PUȚINĂ RISIPĂ, CONSUM RESPONSABIL

Alegeri alimentare sănătoase și echilibrate



Consumați în fiecare zi fructe și legume de sezon!



Alegeți cereale integrale și surse de proteine sănătoase (pește, carne slabă, ouă, lactate, leguminoase)!



Hidratați-vă corespunzător!



Reduceți consumul de sare, zahăr și grăsimi nesănătoase!



Adoptați un stil de viață activ!

O alimentație echilibrată înseamnă energie, sănătate și o viață mai bună!

Reducerea risipei alimentare



Cumpărați doar ceea ce aveți nevoie!



Depozitați corect alimentele!



Faceți diferența între „Expiră la” și „A se consuma de preferință înainte de”!



Folosiți creativ resturile alimentare!



Compostați deșeurile organice!

*Fiecare aliment contează!
Mai puțină risipă,
mai multă hrană
pentru toți!*

Hrană sigură și nutritivă pentru toți



Accesul la alimente este un drept, nu un privilegiu.



Sprijiniți fermierii locali și practicile agricole durabile!



Protejează resursele naturale (sol, apă, biodiversitate)!



Alegeți produse locale și sezoniere!



Consumați responsabil pentru generațiile viitoare!

O planetă sănătoasă începe cu alegeri responsabile!



ZIUA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI – 16 octombrie

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ, MAI PUȚINĂ RISIPĂ, CONSUM RESPONSABIL

REDUCEM RISIPA ALIMENTARĂ!



CUMPĂRAȚI RESPONSABIL

Faceți o listă înainte de cumpărături.

- Cumpărați doar cât aveți nevoie.
- Verificați ce aveți deja acasă.



PĂSTRAȚI CORECT

Depozitați alimentele corespunzător.

- Folosiți mai întâi ce expiră mai repede.
- Congelați ce nu veți consuma la timp.



GĂTIȚI PORȚII POTRIVITE

Evitați să gătiți cantități prea mari

- Păstrați și refolosiți mâncarea rămasă.
- Transformați resturile în preparate noi.



FOLOSIȚI TOT CE AVEȚI

Valorificați toate părțile comestibile ale alimentelor.

- Consumați și fructele sau legumele imperfecte.
- Folosiți pâinea uscată pentru crutoane sau pesmet.



ÎMPĂRȚIȚI ȘI DONAȚI

Împărțiți surplusul de mâncare.

- Donați alimente neperisabile celor aflați în dificultate.
- Organizați o colectă de alimente.

 **CUMPĂRĂM MAI PUȚIN. FOLOSIM TOT. ARUNCĂM MAI PUȚIN.**

Fiecare aliment salvat înseamnă resurse economisite.
Schimbarea începe cu fiecare dintre noi. Mai puțină risipă = mai mult respect pentru hrană.

