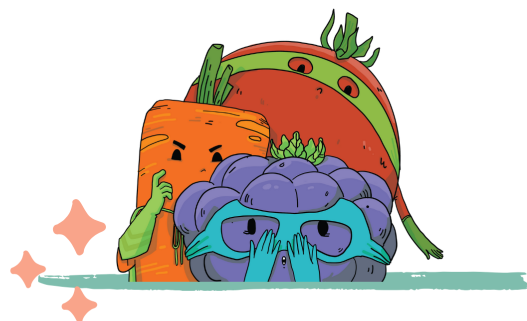




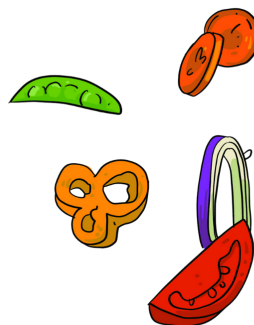
În Uniunea Europeană, peste 58 de milioane de tone de alimente se risipesc anual, cu o valoare estimată la 132 de miliarde EUR.

În România, risipa alimentară provenită din consumul casnic reprezintă aproximativ 40,78% din totalul risipei alimentare naționale.

Deși operatorii din lanțul alimentar sunt reglementați prin legi care vizează reducerea risipei alimentare, pentru consumatori soluțiile nu sunt atât de evidente. Însă, fiecare dintre noi poate face mici schimbări pentru a reduce risipa alimentară, economisind astfel resurse valoroase.

Conform: Risipa alimentară. ANSVSA. 2025, de pe <https://www.ansvsa.ro>

RĂSPÂNDIM SPERANȚĂ PENTRU UN VIITOR SENIN

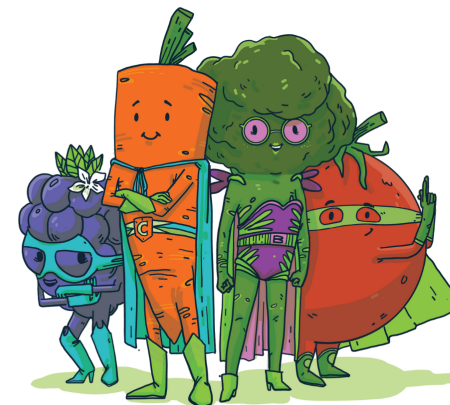


www.asociatia-albastru.ro



REDUCEREA RISIPEI ALIMENTARE

Ghid pentru
Consumatori



Powered by

Asociația
ALBASTRU
pentru
UMANITATE

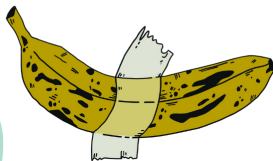
&





CELE 4 REGULI DE BAZĂ

- Fii atent la ce și cât cumperi.
- Depozitează alimentele corespunzător pentru a le păstra proaspete mai mult timp.
- Nu încărca farfuria cu mai multe alimente decât vei mânca.
- Învăță să reutilizezi mâncarea rămasă de la alte mese.



CE POȚI FACE ACASĂ

PLANIFICĂ

Gândește din timp ce vei găti, pentru a evita cumpărarea de alimente în exces.

Surplusul din mesele anterioare poate fi transformat în noi preparate.

Citește etichetele și înțelege diferența între „expiră la data...” și „a se consuma de preferință înainte de...”.

CONGELEAZĂ

Congelează porții gata făcute, pentru a preveni deteriorarea alimentelor.

DEPOZITEAZĂ

Verifică etichetele pentru instrucțiuni de stocare și menține frigiderul la temperaturi între 1°C și 5°C.

ORGANIZEAZĂ

Verifică mereu ce alimente ai în frigider și cămară și consumă-le pe cele cu data de expirare cea mai apropiată.

CE POȚI FACE LA MAGAZIN SAU LA PIAȚĂ

- Fă o listă de cumpărături!

Cumpără doar ce ai nevoie, fără impulsuri de moment.

- Nu cumpăra când îți este foame!

Așa vei evita să achiziționezi mai mult decât ai nevoie.

- Alege cantitățile potrivite!

Alege porția care se potrivește nevoilor tale.

- Alege și fructe sau legume imperfecte!

Produsele comercializate în zona anti risipă sunt adesea mai ieftine și la fel de nutritive.

- Cumpără la reducere!

Produsele aproape de data de valabilitate minimală sunt la reducere, dar sunt încă bune pentru consum.

