

PLANUJ NIE MARNUJ

PO CO PLANOWAĆ POSIŁKI ?

- ✓ Oszczędność czasu i pieniędzy
- ✓ Zakupy raz w tygodniu
- ✓ Mniej rzeczy na głowie
- ✓ Nie wyrzucanie jedzenia, którego nie wykorzystaliśmy



PLANUJ NIE MARNUJ

DLACZEGO NIE WARTO MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI?

Pamiętaj!

- Wyrzucając jedzenie szkodzisz środowisku
- Więcej w koszu, a mniej w portfelu
- Wiele osób na świecie głoduje
- Nadwyżki żywności oddaj potrzebującym



WOJEWÓDZTWO
WIELKOPOLSKIE



Daria Pyrzyńska

Milena Januchowska

Paulina Kaczmarek

Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego

ul. Warzywna 19

61-658 Poznań

PLANUJ NIE MARNUJ



DLACZEGO WARTO PLANOWAĆ ZAKUPY?

Niezaplanowane zakupy najczęściej kończą się tak, że wydajemy o wiele więcej pieniędzy niż byśmy chcieli. Wybierając się do sklepu bez konkretnego celu automatycznie stajemy się podatni na wszystkie pokusy. Wielkie marki doskonale wiedzą jak zadziałać na klienta, by ten kupując w jego sklepie wydał jak najwięcej gotówki.

PLANUJ NIE MARNUJ

JAK KUPOWAĆ I NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI?

1. Przed zakupami sprawdzaj, co masz w kuchni
2. Każdorazowo sporządzaj listę zakupów
3. Sprawdzaj daty ważności produktów



PLANUJ NIE MARNUJ

JAK PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOŚĆ ?

Z reguły świeże, surowe lub gotowane produkty najlepiej jest przechowywać w lodówce lub zamrażarce. Resztki z posiłku można wstawić do lodówki, jeśli planujemy je zużyć w ciągu najbliższych dwóch dni. Jeśli jednak nie mamy zamiaru ich jeść przez ten czas, najlepszym rozwiązaniem będzie pozostawienie ich w zamrażarce. Dzięki temu jedzenie się nie zmarnuje, a my w razie potrzeby będziemy mieli gotową porcję domowej potrawy do odgrzania.



PLANUJ NIE MARNUJ

Miejsce przechowywania produktu w samej lodówce ma również duże znaczenie. Na górnych półkach temperatura jest z reguły wyższa niż na dolnych, dlatego jest to idealne miejsce na mleko, kefiry, jogurty zawierające dobroczynne bakterie - ginące, gdy jest zbyt zimno. Produkty o krótkiej trwałości, takie jak biały ser, twarożek, pokrojona wędlina czy ugotowana zupa najlepiej przechowywać na środkowej półce. Z kolei dolna półka najlepsza jest na warzywa i owoce.



W spiżarni powinny się znaleźć suche produkty, które można przechowywać w szafce lub piwnicy.