

10 +1 συμβουλές για σωστή διαχείριση των τροφίμων στο σπίτι σου

1. Ψώνισε πάντα με λίστα που έχεις ετοιμάσει από πριν.
2. Απέφυγε να στοιβάζεις πολλά πράγματα στο ψυγείο ή στο ράφι.
3. Τοποθέτησε σωστά στο ράφι ή στο ψυγείο τα τρόφιμα.
4. Συντήρησε σωστά τα τρόφιμα.
5. Απέφυγε να βάζεις μαζί τρόφιμα που δεν πρέπει.
6. Μαγείρευε και σέρβιρε τις κατάλληλες μερίδες.
7. Ό,τι έχει περισσέψει δεν πρέπει να πετιέται.
8. Χρησιμοποίησε την κατάψυξη περισσότερο.
9. Ξεφλούδισε μόνο ό,τι χρειάζεται.
10. Διάβασε σωστά την ημερομηνία λήξης.
- 10+1. Αν κάτι δεν μπορείς να το καταναλώσεις, μοιράσου το με κάποιον άλλο.



ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ
ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

