

# KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

## DOMA

- Načrtujte obroke
- Uporabite ostanke
- Seznanite se z datumi (datum »porabiti do« obvešča o tem, do kdaj je hrana varna, datum »uporabno najmanj do« pa o kakovosti hrane)
- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite
- Zamrzujte! (že pripravljene porcije)
- Pravilno shranjujte živila (na etiketah preberite navodila za shranjevanje, poskrbite, da bo temperatura v vašem hladilniku med 1°C in 5°C)
- Ne pozabite, kaj imate v shrambi in hladilniku
- Rotirajte živila, ki jih hranite doma – »prvo noter, prvo ven«!



POGLEJ  
POVOHAJ  
POSKUSI

## V TRGOVINI

- Napišite nakupovalni seznam
- Ne nakupujte, kadar ste lačni
- Kupite samo toliko, kot potrebujete (ustrezna velikost pakiranja ali živila, ki niso predpakirana)
- Izberite nepopolno sadje in zelenjavo (ki je pogosto naprodaj po znižanih cenah)



REPUBLIKA  
SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO

MINISTRSTVO ZA  
OKOLJE IN PROSTOR



Evropska  
komisija

# KAKO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

## V KAVARNAH, RESTAVRACIJAH IN HOTELIH

- Vzemite manjši krožnik in si ga po potrebi znova naložite.
- Ostanke odnesite s seboj.
- Obvladujte svoja pričakovanja v zvezi z razpoložljivostjo hrane glede na čas dneva.



## NA DELU/V ŠOLI/NA UNIVERZI

- Prosite, naj vam postrežejo ustrezno veliko porcijo (v menzi)
- Preverjajte vsebino hladilnika/košare s sadjem v pisarni
- Obveščajte druge – s sodelavci ali sošolci delite nasvete za preprečevanje odpadne hrane



# V PETIH KORAKIH DO VARNE HRANE



1.

vzdržuj  
čistočo

2.

ločuj surovo  
in kuhano  
hrano

3.

poskrbi za  
temeljito  
toplotno  
obdelavo

4.

hrano shranjuj  
pri ustrezni  
temperaturi

5.

pri pripravi  
uporabi varno  
pitno vodo in  
varna živila

Z nekaj kliki do več informacij:

<https://www.nasasuperhrana.si/zavrzki-hrane/>



<https://samo1planet.si>

