

Sprječavanje nastanka otpada od hrane započinje prilikom kupovine namirnica i nastavlja se u kućanstvu gdje se namirnice čuvaju i koriste

PLANIRAJ!	DORUČAK	RUČAK	VEČERA	UŽINA
PONEDJELJAK	Pokušajte definirati Vaš „tjedni jelovnik“. Napravite popis namirnica koje su Vam potrebne i prilikom kupovine pokušajte se pridržavati popisa! Na ovaj način ne samo da ćete preventivno utjecati na mogući nastanak otpada od hrane već ćete si olakšati kupovinu i uštedjeti ne kupujući suviše i bespotrebne namirnice.			
UTORAK	Prije odlaska u kupovinu, a osobito kada je riječ o kupovini tjednih zaliha, pogledajte sadržaj Vašeg hladnjaka, zamrzivača, kuhinjskih ormarića i pokušajte u skladu s tim planirati vaše obroke. <b>Ne idite u kupovinu gladni – kupit ćete više hrane nego što Vam je uistinu potrebno!</b>			
SRIJEDA	Provjeravajte <b>oznake roka valjanosti</b> kako biste izbjegli kupovinu namirnica koje će se pokvariti ukoliko se ne konzumiraju „odmah“. Trgovci često na prednjim dijelovima polica izlažu robu kojoj će u kratkom vremenskom periodu istjeći rok trajanja – <b>provjerite namirnice izložene „dublje“ na policama.</b>			
ČETVRTAK	Ponude tipa „kupi jedan proizvod, dobiješ dva“ pogodne su u slučaju kupovine primjerice šampona, deterdženata i sl, ali ne nužno za pokvarljive namirnice (voće, povrće, salate...). Baš poput supermarketa primjenjujte pametnu taktiku „kontrola zaliha“ – rotirajte namirnice u vašem hladnjaku/zamrzivaču na način da starije namirnice stavljate naprijed, a novije otraga kako biste uvijek iskoristili one s kraćim rokom uporabe.			
PETAK	Kruh je jedna od namirnica koja se najčešće baca – kupujte što manje količine ove namirnice, a ukoliko ne konzumirate kruh često smrznute narezanu štrucu i odmrzavajte kriške po potrebi.			
SUBOTA	Pravilno koristite i održavajte svoj hladnjak – u hladnjak ne stavljate tople namirnice, vrata otvarate samo na kratko i kada je to potrebno, otklanjajte naslage leda, temperatura hladnjaka neka uvijek bude u rasponu od 0 – 5 °C. Namirnice u hladnjacima isušuju se – čuvajte meso, perad, ribu, listove salate ili sličnog povrća u hermetičkim posudama za hranu ili u vrećicama.			
NEDJELJA	» <b>upotrijebiti do</b> « - minimalni rok trajanja hrane koja je s mikrobiološkog gledišta brzo pokvarljiva i predstavlja neposrednu opasnost za ljudsko zdravlje. Namirnica se ne smije konzumirati nakon navedenog datuma osim ukoliko je smrznuta. Ova oznaka karakteristična je za lako pokvarljive svježe namirnice: riba, salate, svježi sirevi... » <b>najbolje upotrijebiti do...</b> « ili » <b>najbolje upotrijebiti do kraja...</b> « - datum do kojeg hrana zadržava svoja najbolja svojstva kod pravilnog čuvanja - moguće je sigurno konzumirati i nakon navedenog roka, ali namirnica najvjerojatnije počinje gubiti svoj okus i teksturu. Pojavljuje se kod širokog spektra prehrambenih proizvoda sa dužim vijekom trajanja primjerice konzervirane, sušene i smrznute namirnice.			

### Jeste li znali?

Svake godine propadne 1.3 milijarde tona hrane što predstavlja 1/3 svjetske proizvodnje hrane.

Jedna od sedam osoba u svijetu odlazi na počinak gladna i više od 20 000 djece mlađe od 5 godina dnevno umire od gladi.



Za svjetsku proizvodnju hrane koristi se 25% cjelokupne naseljive površine, 70% svjetske potrošnje pitke vode. Uzrok je 30% emisija stakleničkih plinova i 80% ukupnog krčenja šuma.

Svjetska proizvodnja hrane jedan je od najvećih uzročnika promjena u korištenju zemljišta i gubitka bioraznolikosti.

### Zašto spriječiti i smanjiti količine otpada od hrane koje nastaju?

#### Očuvanje okoliša

Smanjenje emisija metana sa odlagališta otpada.

Smanjenje iskorištavanja resursa koji su potrebni za proizvodnju hrane.

Proizvodnja vrijednih tvari za prihranu tla.

Poboljšanje sanitarnih uvjeta i zdravstvene sigurnosti u vašoj okolini

#### Ekonomska i socijalna korist

Osim uštede koje bi vaše kućanstvo ostvarilo pravilnom i dobro organiziranim kupnjom, čuvanjem i pripremom hrane, doniranjem namirnica dobrotvornim ustanovama i sudjelovanje u sličnim akcijama koje danas organiziraju i mnoge trgovine pomogli biste vašim sugrađanima.

#### Hijerarhija u gospodarenju otpadom od hrane



Aktivnosti i mjere koje Vi možete poduzeti od velikog su značaja za ostvarenje ne samo smanjenja nastajanja otpada od hrane već i za razvoj i poticanje minimalizacije globalnog utjecaja proizvodnje hrane na okoliš.