



ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ



ΠΕΤΑΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ



ΜΕΤΡΟ - ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Καθημερινά πετάμε το
20% - 30%
του πιάτου μας.



1. Ελέγχουμε το ψυγείο πριν ψωνίσουμε.
2. Καταψύχουμε εγκαίρως τρόφιμα που δεν θα καταβάλουμε άμεσα.
3. Κάνουμε χρήση όλων των δυνατοτήτων συντήρησης των καινούριων συσκευών.



1. Ψωνίζουμε με λίστα.
2. Προγραμματίζουμε το μενού της εβδομάδας.
3. Ψωνίζουμε "χορτάτοι", μετά το φαγητό.
4. Αδιαφορούμε για προσφορές σε τρόφιμα που δεν είναι στη λίστα μας.



1. Παραγγέλνουμε ακριβώς αυτό που θέλουμε να φάμε, χωρίς υπερβολές.
2. Παίρνουμε "για το σπίτι", φαγητό που περίσσεψε στο εστιατόριο.



1. Διαβάζουμε πάντα την ημερομηνία λήξης, κυρίως σε προϊόντα προσφοράς.
2. Μαθαίνουμε την ερμηνεία των ημερομηνιών λήξης.
3. Μοιραζόμαστε την τροφή με φίλους, γνωστούς και ανθρώπους σε ανάγκη.

16 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής