



GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

CIBO: ZERO SPRECHI IN 10 REGOLE



IL 42% DELLO SPRECO ALIMENTARE AVVIENE NELLE NOSTRE CASE. SCOPRI COME EVITARLO, SEGUENDO ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI

- ✓ Prepara una **lista della spesa** e compra solo ciò che serve
- ✓ Presta attenzione all'**etichetta** e alla scadenza dei cibi che acquisti
- ✓ Pensa al **valore** del cibo: sprecarlo è anche un danno economico
- ✓ Dai precedenza a ciò che sta per **scadere**, in frigorifero come in dispensa
 - ✓ In cucina e a tavola non esagerare con le **porzioni**
- ✓ Tieni il **frigorifero** in ordine e controlla la temperatura
- ✓ **Conserva** gli alimenti seguendo le istruzioni sulla confezione
- ✓ Il cibo avanzato può essere **riutilizzato** nei pasti successivi
- ✓ **Congela** il pane e gli alimenti avanzati: potranno tornarti utili
 - ✓ Utilizza i **rifiuti organici** come concime per le tue piante

Fonte: Commissione Europea