

JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA W ŚWIĘTA?

POZNAJ KILKA PROSTYCH SPOSOBÓW,
BY CIESZYĆ SIĘ ŚWIĄTECZNYM
STOŁEM, NIE WYRZUCAJĄC NADMIARU
JEDZENIA:

KROK 1

POLICZ GOŚCI

Zrób listę gości i ustal, kto przynosi jakie danie. Dzięki temu unikniesz powtarzających się potraw i nadmiaru jedzenia.

KROK 2

ZAPLANUJ JADŁOSPIS

Określ, jakie potrawy przygotujesz i w jakiej ilości. Lepiej zrobić mniejsze porcje, które można uzupełnić, niż wyrzucać resztki.

KROK 3

RÓB ZAKUPY Z LISTĄ

Kupuj tylko to, co naprawdę potrzebne. Sprawdź, co już masz w lodówce, aby nie dublować produktów.

KROK 4

DZIEL SIĘ NADWYŻKAMI

Jeśli zostanie Ci jedzenie, podziel się nim z rodziną, przyjaciółmi lub sąsiadami. Możesz też przekazać je do lokalnej jadłodzielni.



PLANOWANIE, ROZSĄDNE
ZAKUPY I DZIELENIE SIĘ
JEDZENIEM SPRAWIAJĄ,
ŻE ŚWIĘTA BĘDĄ SMACZNE,
RADOSNE I ODPOWIEDZIALNE.
NIECH TE ŚWIĘTA BĘDĄ PEŁNE
MIŁOŚCI... I ZERO MARNOWANIA!

Bank Żywności SOS
w Warszawie

