

NIE MARNUJ JEDZENIA!

Poznaj triki na niemarnowanie...



Planuj zakupy

Rób listę potrzebnych produktów.



Prawidłowo przechowuj żywność

Dbaj o porządek w kuchni i przechowuj żywność w odpowiednich dla niej warunkach, zgodnie z informacją na opakowaniu.



Pamiętaj o datach

Ustawiaj produkty zgodnie z ich terminem przydatności do spożycia, z przodu te z najkrótszą datą.



Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce

Optymalna temperatura w lodówce to 2-4 stopnie Celsjusza.



Bądź zero waste

Gotuj z tego, co zostało - w kuchni liczy się kreatywność!

...i tajemnice Twojej lodówki!

Prawidłowo przechowując żywność w lodówce przedłużymy ich trwałość.



BOCZNE PÓŁKI

sosy typu majonez, musztarda, ketchup, jaja, olej, napoje i soki

PIERWSZA GÓRNA PÓŁKA

dżemy, powidła, potrawy domowe nie wymagające niskiej temperatury (np. sałatka), ciasta

DRUGA PÓŁKA

mleko, jogurty, śmietana, biały ser

TRZECIA PÓŁKA

gotowe dania (np. kurczak pieczony), wędliny, sery żółte

CZWARTA PÓŁKA

surowe mięso i ryby

SZUFLADA

świeże warzywa i owoce



Zmień nawyki żywieniowe na zdrowsze!

→ cdo.pzh.gov.pl