

## Ce veți găsi aici?

Continuăm cu Școala Familiilor!

Care este un newsletter lunar care te va ajuta să afli mai multe despre Risipa Alimentară și cu care vei putea participa la concursuri legate de aceasta. Veți primi, de asemenea, infografice și jocuri sau provocări de făcut acasă.

Și dacă doriți să aflați mai multe, vă recomandăm să continuați să explorați ghidurile noastre educaționale [site-ul nostru](#).

### · **Doriți să reduceți risipa alimentară? Faceți liste.**

Încercați să reduceți risipa alimentară? Probabil că sunteți conștient de problema globală pe care o presupune, dar este adevărat că atunci când vă confrunțați pentru prima dată cu provocarea de a încerca să reduceți risipa alimentară, s-ar putea să vă fie greu să faceți acest lucru. Astăzi, vă vom oferi un sfat simplu, dar eficient, despre cum să reduceți cantitatea de alimente pe care trebuie să o aruncați.

#### · Faceți liste

Poate suna chiar ca o glumă, dar nu este. Crearea de liste este o modalitate simplă și vizuală de a ține evidența lucrurilor. De exemplu, știind câtă mâncare intră și iese de acasă. Deci, cu ce ar trebui să faceți liste?

#### · Aveți un plan de masă săptămânal

Dacă vă planificați mesele pe care le veți găti sau le veți pregăti în timpul săptămânii, vă forțați să cumpărați doar ingredientele de care aveți nevoie pentru ele. În plus, dacă faceți planul de masă având în vedere tipul de alimente pe care urmează să le consumați în fiecare zi, vă va ajuta să obțineți o dietă echilibrată.

Dacă doriți, puteți chiar să o duceți mai departe și să vă faceți planuri lunare de masă!

#### · Faceți o listă de cumpărături

Dacă aveți un plan de masă, următorul pas este ușor: faceți o listă cu ingredientele de care aveți nevoie și încercați să o respectați atunci când mergeți la cumpărături. Astfel, veți cumpăra doar lucrurile și cantitățile de care aveți nevoie, ceea ce vă va ajuta să evitați să aveți mai multă mâncare decât este necesar acasă.

Cu toate acestea, fiți conștienți de posibilele modificări ale listei atunci când mergeți la cumpărături. Obiectivul listei în sine este acela de a evita cumpărăturile impulsive, nefiind o povară. S-ar putea să găsiți o ofertă interesantă sau un produs la care nu va-ți gândit și care se poate încadra în planul dvs. de masă. Înlocuirea unuia dintre articolele originale cu acesta este foarte bine.

- Lista deșeurilor

Este grozav să aveți o listă cu ceea ce plănuți să mâncați și să cumpărați, dar să știți ce ați irosit înainte este, de asemenea, o modalitate bună de a fi conștient de cât de eficiente sunt achizițiile dvs. Dacă plănuți întotdeauna anumite mese cu care exagerați întotdeauna cu cantitatea, poate doriți să vă reprogramați planul pentru a profita la maximum de resturile rămase.

Ați încercat deja aceste sfaturi? Spuneți-ne dacă v-au ajutat în demersurile reducerii risipei alimentare!

### **Iar luna viitoare...**

Vă vom arăta ce indicatori sunt utilizați pentru a măsura risipa alimentară la nivel global. Dacă doriți să aflați mai multe, vă invităm să citiți primul nostru [ghid didactic](#) și urmăriți-ne mai departe [Facebook](#).

*Imagine asociată:*

[https://www.freepik.es/foto-gratis/surtido-abono-base-alimentos-podridos-espacio-copia\\_17662411.htm#query=food%20waste&position=0&from\\_view=search](https://www.freepik.es/foto-gratis/surtido-abono-base-alimentos-podridos-espacio-copia_17662411.htm#query=food%20waste&position=0&from_view=search)