

# Jak nie marnować jedzenia?



01

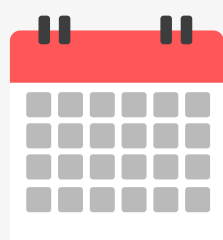
## Regularnie przeglądaj szafki i lodówkę



Zacznij od tego, co już masz – zanim kupisz coś nowego, przejrzyj dokładnie lodówkę i szafki w kuchni. Zużyj produkty, które zalegają w szafce. Zrób z takich przeglądów nawyk przed każdymi zakupami.

02

## Planuj posiłki w oparciu o swój kalendarz



Dostosuj plan posiłków do tego, jak faktycznie wygląda Twoje życie. Jeśli wiesz, że w danym dniu nie masz czasu na wymyślne gotowanie, zaplanuj prosty posiłek.

03

## Planuj, kupuj i gotuj to, co faktycznie lubicie



Nie rób zakupów dla „idealnej” wersji siebie. Kupuj rzeczy, które Twoja rodzina faktycznie lubi i zjada.

04

## Zrób listę: „Tego nie kupuję”



Jeśli zauważysz, że notorycznie wyrzucasz te same produkty lub nie dajesz rady ich przejeść – wpisz je na listę: „Tego nie kupuję”.

05

## Ogarnij zakupy po powrocie ze sklepu



Zadbaj o właściwe przechowywanie produktów w lodówce, zamrażarce i spiżarni. Dzięki temu dłużej zachowają świeżość.

06

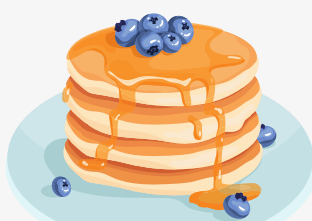
## Stosuj FIFO (first in, first out)



Ułóż produkty w lodówce/szafkach w taki sposób, żeby od razu było wiadomo, co musisz zużyć w pierwszej kolejności.

07

## Wykorzystaj resztki



Poszukaj w internecie sprawdzonych przepisów na smaczne dania z resztek. Możesz w ten sposób wykorzystać resztki nabiału, kasz, owoców i warzyw.