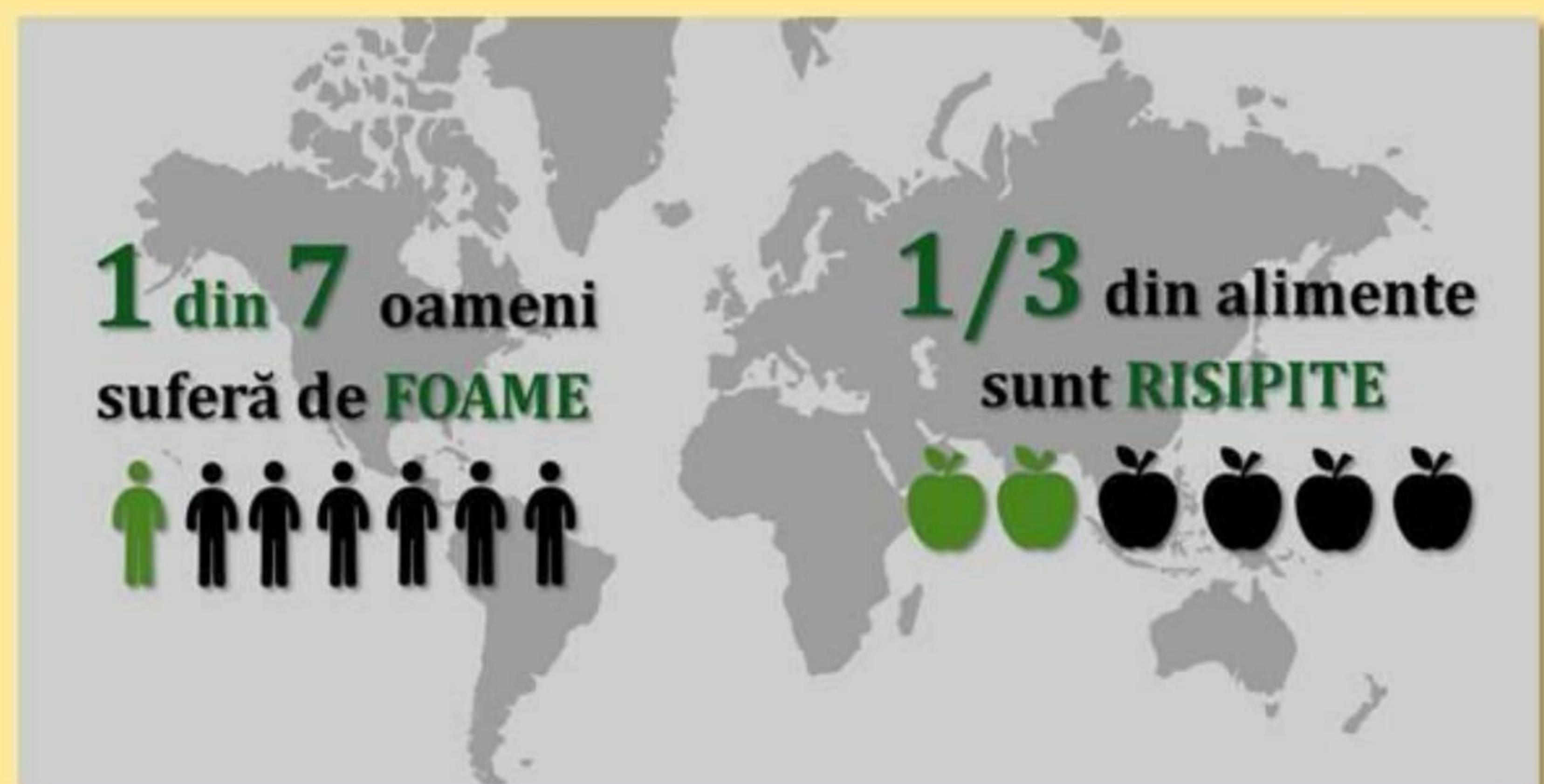


ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ! ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE! 16 OCTOMBRIE 2019

Urmăriți aceste sfaturi și reduceți risipa alimentară, economisiți bani, protejați mediul:

1. Planificați-vă cumpărăturile.
2. Verificați datele de pe ambalaj.
3. Luați în considerare bugetul.
4. Păstrați un frigider sănătos.
5. Păstrați produsele alimentare în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.
6. Ordonarea alimentelor. Când cumpărați produse alimentare noi de la magazin, aduceți/aranjați toate elementele mai vechi în dulapuri și frigider în față.
7. Serviți-vă în farfurie cantitatea de alimente pe care considerați că o consumați.
8. Utilizați resturile: în loc de aruncarea resturilor în coșul de gunoi, acestea pot fi folosite pentru masa următoare sau să fie înghețate pentru o altă ocazie.



33%
din alimentele produse la nivel global sunt pierdute sau risipite în fiecare an



45%
din fructele și legumele produse la nivel global sunt pierdute sau risipite pe an



25%
din alimentele risipite la nivel global ar putea hrăni 795 de milioane de persoane subnutrite din lume

9. Întoarceți alimentele în grădină: risipa unor alimente este inevitabilă, aşa că de ce să nu le creați un coș de compost ca îngrășământ pentru grădina de fructe și legume?

Sursă: <http://www.fao.org/resources/infographics>
<https://d36tnp772eyphs.cloudfront.net/blogs/1/2011/11/world-food-crisis.gif>
https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/communications_materials_en



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CNEPSS



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ SUCEAVA



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ MUREŞ

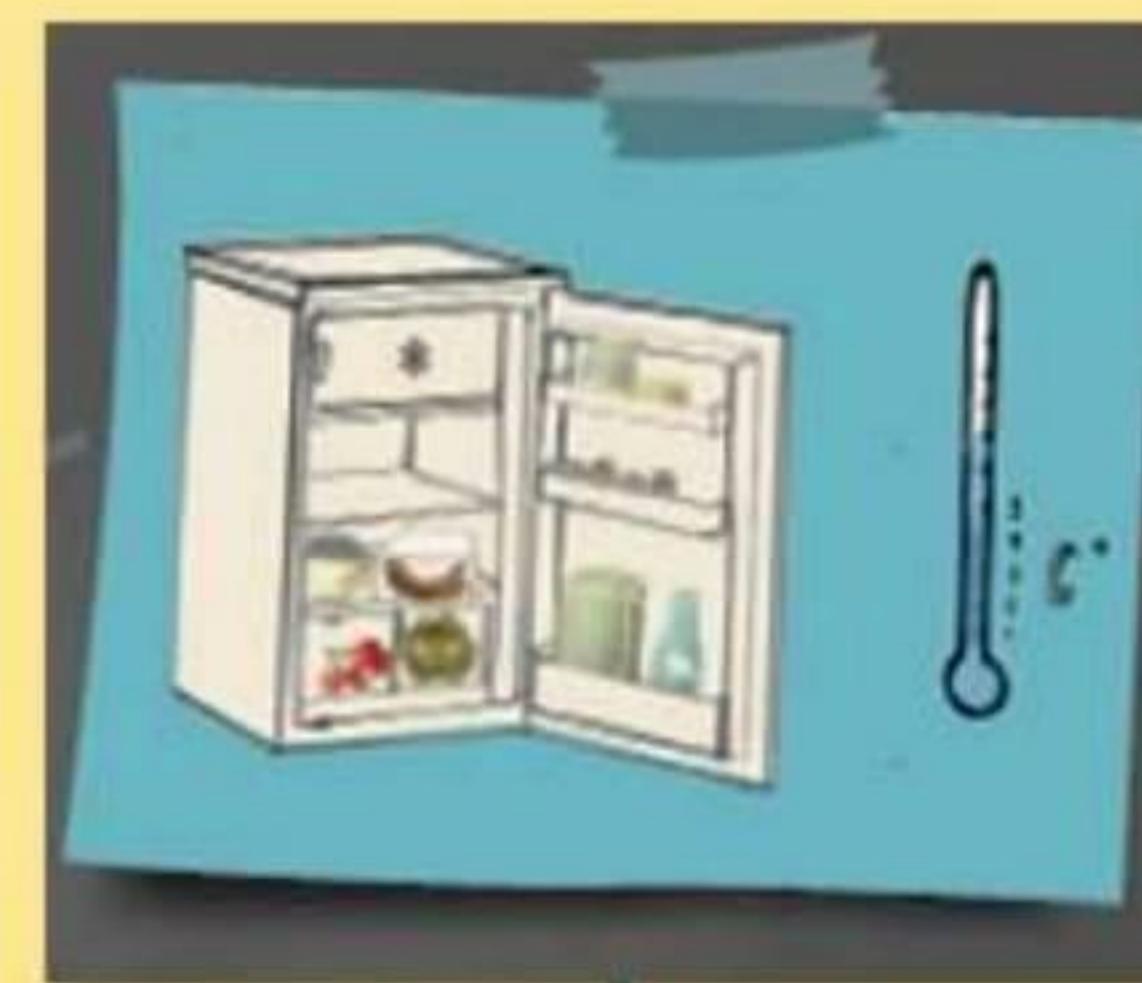
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ! ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE! 16 OCTOMBRIE 2019



1. Cere porții mici!



5. Verifică frigiderul!



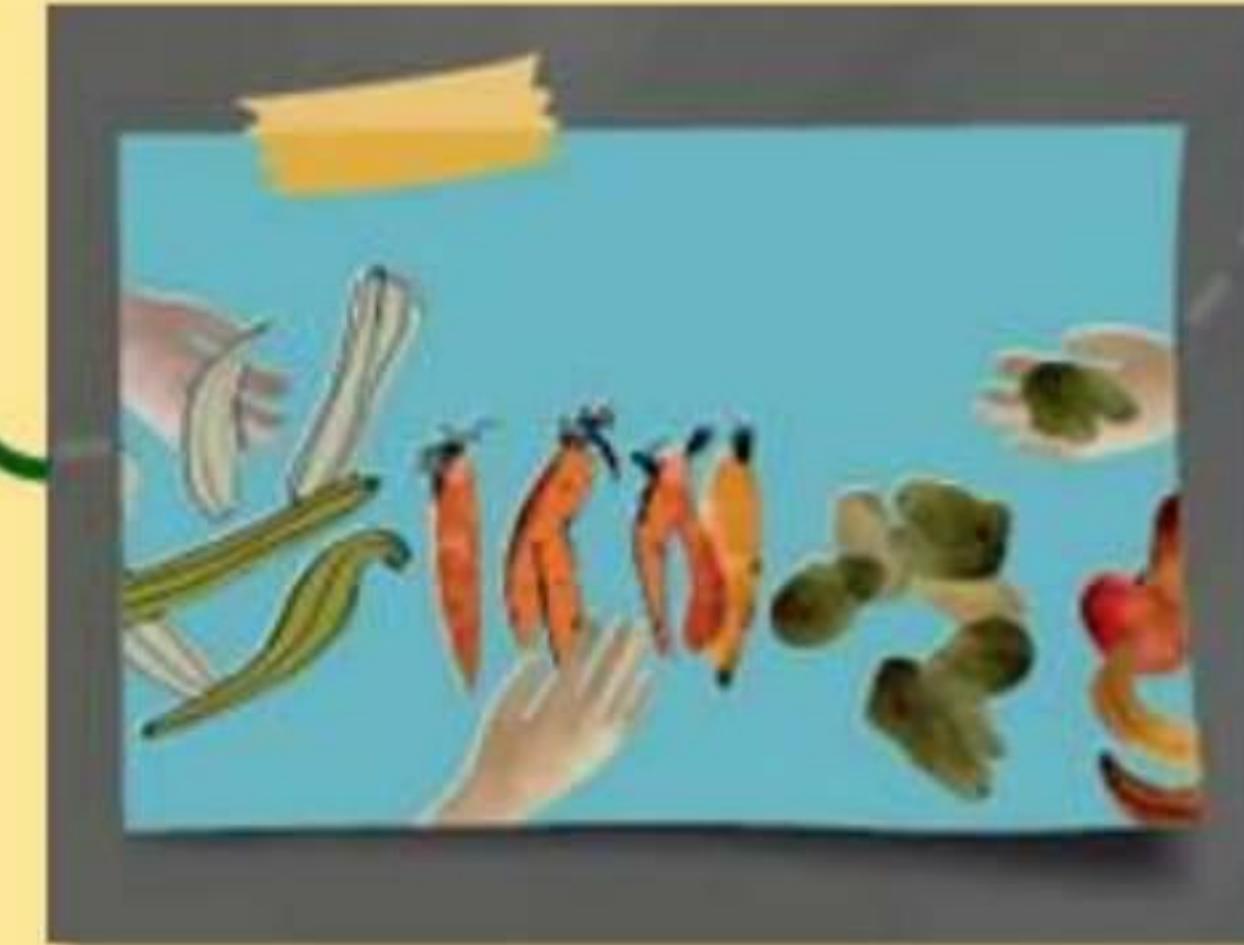
3. Cumpără intelligent!



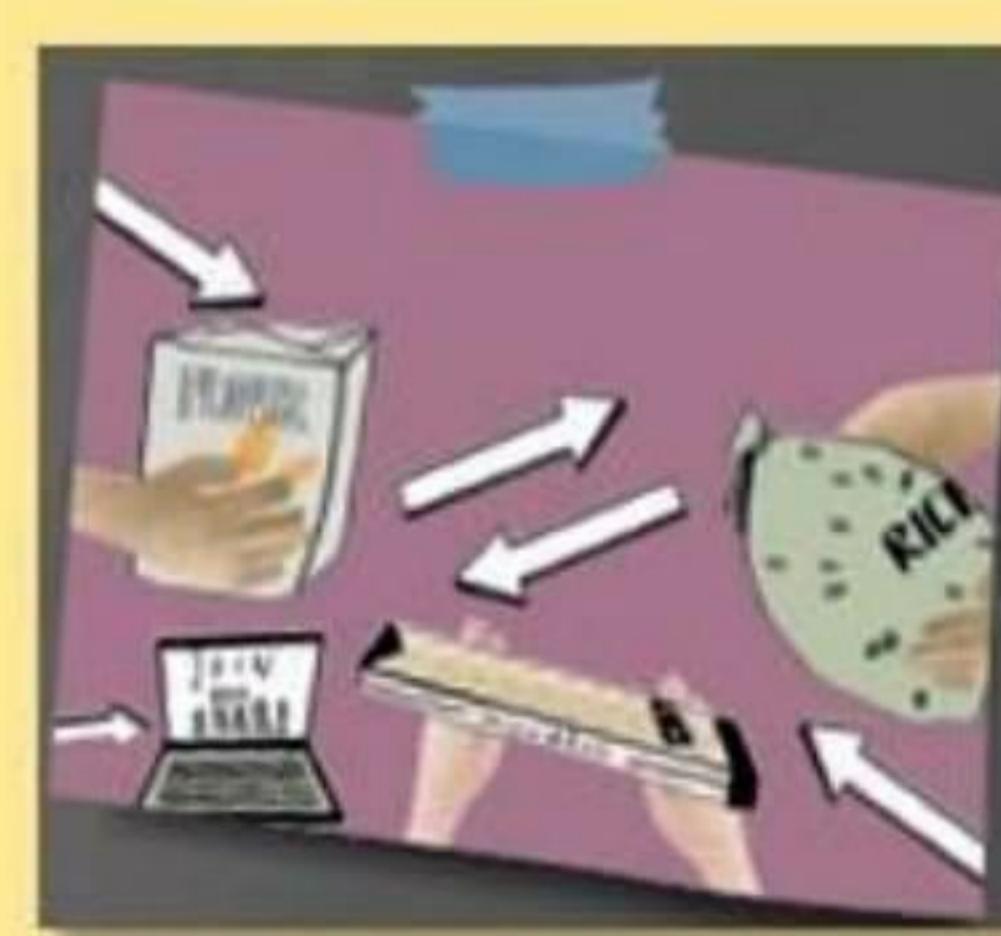
7. Verifică termenul de valabilitate!



4. Cumpără fructe și legume, chiar dacă sunt urâte!



8. Transformă deșeurile în compost!



9. Oferă ca să ajută!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CNEPSS



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ SUCEAVA



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ MUREŞ

Mai mult de 200 de boli se transmit prin alimente

Manipularea corectă a alimentelor poate preveni cele mai multe boli transmise prin alimente.

Pentru o mâncare mai sigură respectați cele cinci mesaje cheie OMS:

1 Păstrați curătenia



2 Separați alimentele gătite de cele crude



3 Gătiți cât mai bine alimentele



4 Păstrați alimentele la temperaturi sigure



5 Folosiți surse de apă și materii prime sigure



Sursă: www.euro.who.int/foodsafety

Împreună să păstrăm planeta verde!

Lupta contra risipei alimentare este o urgență mondială.

Cumpărând cu chibzuință, salvăm planeta.

Donați ce nu consumați!

Folosiți surse de apă și materii prime sigure!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



DIRECȚIA DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
SUCEAVA

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREŞ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -

OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ!

ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE

CAMPANIA ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2019

Ce pot face în viață de zi cu zi pentru a reduce risipa alimentară?

Urmăriți aceste sfaturi care vă ajută să reduceti risipa alimentară, să economisiți bani și să protejați mediul:

- 1 Planificați-vă cumpărăturile:** Planificați-vă meniul timp de o săptămână. Verificați ingredientele din frigider și dulapuri, apoi scrieți o listă de cumpărături doar pentru ingredientele de care aveți nevoie.
- 2 Verificați datele de pe ambalaj:** Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate.
- 3 Luați în considerare bugetul:** produse alimentare irosite înseamnă bani irosiți.
- 4 Păstrați un frigider sănătos:** Verificați garniturile și temperatura frigiderului. Alimentele trebuie păstrate între 1 și 5 grade Celsius pentru prospetime maximă.

- 5 Păstrați:** produsele alimentare în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.
- 6 Ordonarea alimentelor:** Când cumpărați produse alimentare noi de la magazin, aduceți/aranjați toate elementele mai vechi în dulapuri și frigider în față.
- 7 Se servesc** cantități mici de produse alimentare, cu înțelegerea că toată lumea poate veni din nou pentru a se servi după ce au terminat alimentele din farfurie.
- 8 Utilizați resturile:** În loc de aruncarea resturilor în coșul de gunoi, acestea pot fi folosite pentru prânzuri ziuă următoare sau să fie înghețate pentru o altă ocazie.
- 9 Înghețare:** Dacă mâncăți deodată doar o cantitate mică de pâine, puteți să o congelați și să luați din aceasta câteva felii cu câteva ore înainte de a avea nevoie de ea. De asemenea e bine să aveți în congelator și alimente fierite.
- 10 Întoarceti alimentele în grădină:** Risipa unor alimente este inevitabilă, aşa că de ce să nu le creați un coș de compost ca îngrășământ pentru grădina de fructe și legume?

Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate pentru a preveni risipa de alimente și de a economisi bani:

"**A se consuma de preferință înainte de**" indică data până la care se preconizează că produsul alimentar își păstrează calitatea. Alimentul se poate consuma în siguranță după data menționată "**A se consuma de preferință înainte de**" cu condiția ca instrucțiunile de depozitare să fie respectate și ambalajul să nu este deteriorat, dar ar putea să înceapă să-și piardă gustul și textura.

"**A se consuma până la**" indică data până când alimentele pot fi consumate în siguranță. Nu utilizați alimente după expirarea termenului de utilizare: "**A se consuma până la**". Datele "**A se consuma până la**" apar pe produsele alimentare foarte perisabile, cum ar fi pește proaspăt, carne proaspătă tocată etc. Urmați instrucțiunile de păstrare, cum ar fi "**păstrați la frigider**" sau "**păstrați la 2-4 °C**". Dacă nu, mâncarea se va strica mai repede și puteți risca otrăvirea alimentelor. Prin înghețarea hranei la domiciliu imediat după cumpărare, puteți să-i extindeți viața dincolo de data de "**A se consuma până la**", dacă este înghețată corespunzător.

Mai mult de 200 de boli se transmit prin alimente

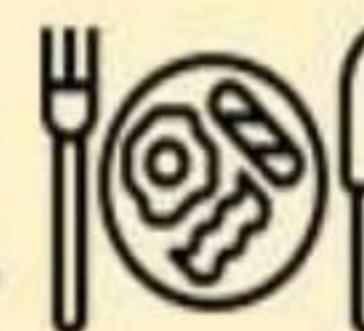
Manipularea corectă a alimentelor poate preveni cele mai multe boli transmise prin alimente.

Pentru o mâncare mai sigură respectați cele cinci mesaje cheie OMS:

1 Păstrați curătenia



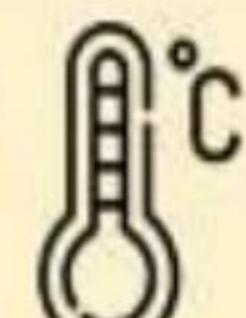
2 Separați alimentele gătite de cele crude



3 Gătiți cât mai bine alimentele



4 Păstrați alimentele la temperaturi sigure



5 Folosiți surse de apă și materii prime sigure



Împreună să păstrăm planeta verde!

Lupta contra risipei alimentare este o urgență mondială.

Cumpărând cu chibzuință, salvăm planeta.

Donați ce nu consumați!

Folosiți surse de apă și materii prime sigure!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



DIRECȚIA DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
SUCEAVA

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -

**OPRIȚI RISIPA
ALIMENTARĂ!**

**ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM
PLANETA VERDE!**

**CAMPANIA ZIUA
NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI
ȘI A COMBATERII RISIPEI
ALIMENTARE**

16 OCTOMBRIE 2019

Ce pot face pentru a reduce risipa de alimente?

1 Cereți porții mici!

Asigurați-vă că începeți mesele cu o porție mică de alimente pe farfurie. Poți reveni pentru încă o porție dacă mai îți este foame.

E bine să nu ai ochii mai mari decât stomacul!



2 Prețuiți resturile de mâncare



Nu aruncați resturile alimentare la coșul de gunoi, acestea pot fi refolosite pentru a prepara o nouă masă!

Rețineți că resturile alimentare trebuie păstrate la frigider sau congelator. De asemenea poți să folosești resturile alimentare pentru animalul tău de companie sau pentru cele fără adăpost!

3 Cumpărați inteligent!

Pentru a evita risipa alimentară ajută-ți părinții la întocmirea unei liste de cumpărături!



4 Cumpărați fructe și legume, chiar dacă sunt urâte!

Fructele și legumele chiar dacă sunt urâte pot avea un gust foarte bun. Nu refuzați un fruct sau o legumă pentru că nu vă place cum arată, poate fi mai gustoasă ca sora ei mai frumoasă.



5 Verifică frigiderul!



Înainte să cumperi un aliment verifică dacă nu ai în frigider acel produs. Evită să faci stocuri de alimente perisabile în frigider care riscă să nu fie consumate.

Știi că în frigider alimentele care se strică cel mai repede trebuie să le depozitezi în compartimentele cele mai reci? Iar cele cumpărate ultimele se depozitează în spatele celor care se apropie de expirare.

6 Primul pus, primul scos!

Întotdeauna să folosești alimentele din partea din față a raftului deoarece expiră înaintea celor din spatele raftului, cu condiția să le depozitezi corect.



7 Verifică termenul de valabilitate de pe etichetele alimentelor!

Termenul "a se consuma până la" indică data până când alimentele se pot consuma în siguranță. Dacă a trecut acest termen alimentele nu mai pot fi consumate.

Termenul "a se consuma de preferință înainte de" arată numai perioada în care produsele sunt la cea mai bună calitate, cu condiția să fie depozitate corespunzător.



8 Transformați deșeurile în compost!



Uneori este imposibil să mai păstrați unele alimente, însă nu trebuie să le aruncați la coșul de gunoi, ajutați-i pe părinții voștri să le composteze.

În felul acesta le veți transforma în hrană pentru grădinile voastre sau ale bunicilor voștri. Fermele vă pot ajuta să reduceti deșeurile, primind în schimb legume proaspete.

9 Oferiți ca să ajutați!

Știi că sunt mulți copii care se culcă seara fără să mănânce? Putei să le oferi din surplusul vostru cu ajutorul organizațiilor care se ocupă de acest lucru, sau o poți face chiar tu dacă cunoști astfel de copii.

