

Vyhozenou potravinu platíme 2x.  
Poprvé při nákupu, podruhé  
za svoz odpadu.

V odpadu končí především pečivo,  
ovoce a zelenina, mléčné výrobky  
a uvařená jídla, která lidé nestihnou sníst.



S vyhozenou potravinou  
znehodnocujeme všechnu energii,  
včetně té lidské, která do ní byla vložena.

\* Zdroj: ČSÚ; výpočet dle spotřebního koše za rok 2015

**Každý může omezit plýtvání potravinami,  
ušetřit peníze a udělat něco pro životní  
prostředí. Jak na to?**

## Zkuste následující:

- nákupy si plánujte,
- nenakupujte zbytečnosti,
- dávejte pozor na datum spotřeby,
- udržujte ledničku uspořádanou a čistou,
- skladujte potraviny podle doporučení uvedeného na obalu,
- servírujte menší porce,
- využijte zásoby beze zbytku,
- přebytky včas zavařujte, sušte, použijte mrazák,
- kompostujte.

## Chcete vědět víc?

**Další informace k tématu najdete na internetu:**

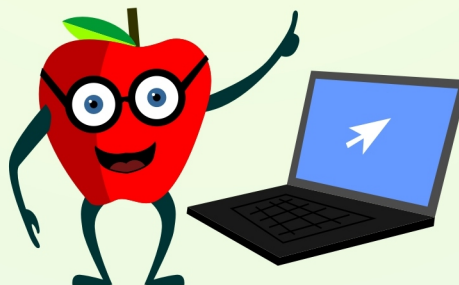
[www.zachranjidlo.cz](http://www.zachranjidlo.cz)

[www.potravinypomahaji.cz](http://www.potravinypomahaji.cz)

[www.festivalalimenterre.cz](http://www.festivalalimenterre.cz)

[www.glopolis.org/cs/potravinova-bezpecnost](http://www.glopolis.org/cs/potravinova-bezpecnost)

[www.svet-potravin.cz](http://www.svet-potravin.cz); atd.



Vytvořeno v rámci projektu č. TB050MZP009.  
Řešitel GREEN Solution s.r.o.

# Potraviny jsou cenné

V České republice až 1/3 potravin  
končí jako odpad.



**T A** Spolufinancováno  
**Č R** z prostředků TAČR.

Ministerstvo životního prostředí

### 1) Velké oči, skončí to v koši.

Nakupujte podle seznamu a nechoďte do obchodu hladoví.



### 2) Spotřebujete opravdu 2x tolik, jak láká slevová AKCE?



### 3) Dejte šanci outsiderům

I nevzhledná, malá nebo přerostlá zelenina a ovoce chutná stejně jako esteticky ideální příbuzní.

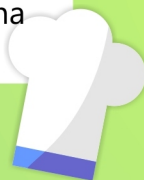


9) Přebytečné potraviny včas zavařte, usušte nebo zmrazte.



### 8) Hrajte si a tvořte, vymýšlejte nové recepty!

Vařit ze zbytků může být zábavné a inspirovat se můžete na mnoha serverech na internetu.



### 7) Minimální trvanlivosti do ≠ Spotřebujte do

Rychle se kazící potraviny jako je maso, nebo ryba, nikdy nekonzumujte po datu spotřeby. Po uplynutí minimální doby trvanlivosti otevřete balení a zkontrolujte, zda je potravina opravdu zkažená.

Používejte svůj zrak, čich a chuť.



### 6) Sejde z očí, sejde z mysli.

Uspořádejte si potraviny přehledně a ty dříve nakoupené si ponechte vpředu „na očích“.



### 4) Regionální a sezónní potraviny

Ovoce a zelenina, která je sklizena "ve své době", je čerstvá a bohatá na vitamíny.



### 5) Víte, že v ledničce je několik teplotních zón? Podívejte se do manuálu.

Nejčastěji jsou uspořádány takto:

úplně nahoře – uvařená jídla a další potraviny, kterým nevadí vyšší teplota  
uprostřed – sýry a mléčné výrobky  
dole – maso a ryby (tam je nejchladněji)  
šuplíky na zeleninu – ovoce a zelenina, která snáší chlad  
dvířka – nápoje a vejčička