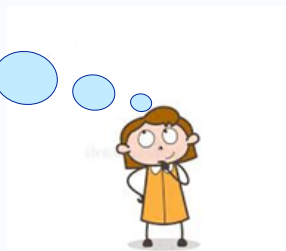


Изхвърлената храна  
означава по-малко  
пари за дома

По-малко изхвър-  
лена храна, по –  
чиста природа!



Почти половината от хранителни-  
те отпадъци могат да се компос-  
тират:

- обелки от плодове, зеленчуци,  
остатъци от храна, черупки от яй-  
ца, кафе.

В компоста не трябва да се слагат  
материали от животински произ-  
ход:

- остатъци от месо, кости, мазни-  
ни, млечни продукти, яйца.

Резултатът - ще има полезен тор  
и така ще се намалят парникови-  
те газове.



Европейски съюз

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ  
НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА  
С финансиране по линия на REACT-EU

Оперативна програма за храни и/или основно  
материално подпомагане 2014-2020

Агенция за социално подпомагане  
Дирекция "Международно сътрудничество,  
програми и европейска  
интеграция"  
ул. Триадница № 2  
1051– София  
България  
e-mail:  
opfead@asp.government.bg



## ХРАНАТА:

знаеш ли как да помогнеш за  
спасяването на природата?



Големите промени започват с  
малки стъпки

Знаеш ли че:



Всеки от нас може да допринесе за ограничаване на разхищението на храна. 43 % от случаите, в които се налага да изхвърляме храна се дължат на това, че купуваме и приготвяме повече, отколкото ни е нужно.



- 38% от консумацията на енергия в световната хранителна система се използва за производството на храна, която ще бъде изхвърлена
- В ЕС всяка година се губят или разхищават около 87,6 милиона тона храни.
- 98 милиарда евро е стойността на храната, която домакинствата от ЕС изхвърлят. Ако изхвърляме по-малко—ще имаме повече спестявания!
- В световен мащаб хранителните отпадъци предизвикват 4.4 гигатона парникови газове. Това означава, че те допринасят за климатичните промени толкова колкото и транспорта, индустрията, ТЕЦ-овете и др.
- Колкото повече храна се произвежда и се разхищава, толкова повече намалява биоразнообразието в природата. Пестицидите, които се използват при производството на храна могат да доведат до изчезването на бозайници, птици, земноводни и насекоми.
- Почти половината европейци вярват, че могат да допринесат за борбата с климатичните промени.

- ⇒ Не пазарувай гладен;
- ⇒ Планирай покупките си;
- ⇒ Купувай с мярка;
- ⇒ Съхранявай продуктите правилно;
- ⇒ Съхранената в хладилник и в стъкло храна издържа по-дълго. Ограничи използването на пластмаса;
- ⇒ Замразявай продуктите, преди крайния срок за употреба.
- ⇒ Влагай повторно останалата храна

Какво означава маркировката за срок на годност на продуктите?

„**използвай преди**“ - датата, до която храната може да бъде консумирана безопасно. След тази дата храната **НЕ СЕ КОНСУМИРА** – дори да изглежда добре!

⇒ прясно месо, прясна риба, прясно мляко, кисело мляко, сирене.

„**най-добър до**“ - храната е **БЕЗОПАСНА** за консумация и след посочената дата, но може да не е в най-добрия си вид

⇒ ориз, шоколад, олио, кафе, брашно

Когато следш етикетите, ще намалиш изхвърлянето на храна

