

**STOP!** Ne švaistykite  
maistą



Iššūkis kiekvienam – sumažinti išmetamo maisto per pusę.

Ne tik vaikams, bet ir suaugusiems trūksta žinių ir įpročių, kurie padėtų planuoti mitybą, stebėti įsigytų produktų galiojimo laiką, gamintis tik tiek, kiek reikia, neišmesti maisto likučių, o užšaldyti ir suvalgyti vėliau

Nemažai maisto susitaupyta gaminant iš įvairiausių likučių: „Patiekalų likučius galima panaudoti įvairiausiais būdais. Pavyzdžiui, likusią keptą paukštieną ar žuvį galima pabaigti gaminant įvairias salotas, troškinius su daržovėmis, užkepėles, picas, karštus sumuštinis ir daugybę kitų dalykų. Tereikia šiek tiek fantazijos“.



**Maisto švaistymas yra ne tik ekonomikos ir aplinkosaugos, bet ir etikos problema.**

### *Patarimai vartotojams*

- Susiplanuokite, ką pirssite
- Patikrinkite suvartojimo datas
- Maistą laikykite taip, kaip nurodyta ant pakuočių
- Kai nusiperkate naujų maisto produktų, dėkite juos į šaldytuvo ir spintelėlių lentynų galą
- Suvartokite likučius
- Užšaldykite maistą, jei suvalgote tik mažą jo dalį

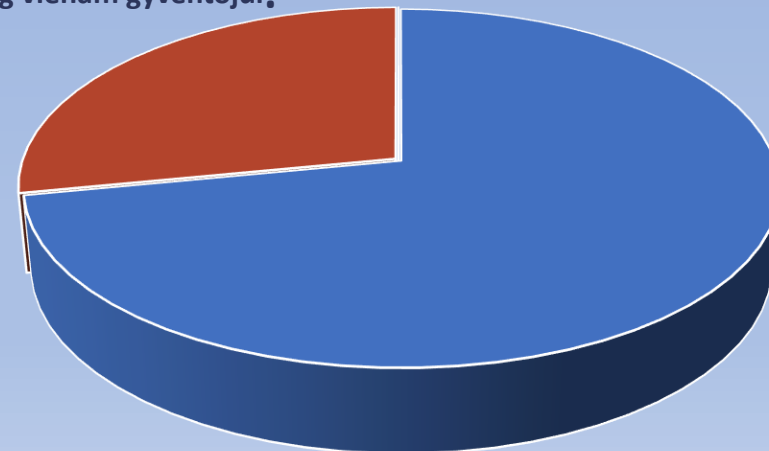


## **Maisto švaistymas**

Apie trečdalią pasaulyje kasmet pagaminimo maisto

(1,3mlrd.tonų) nesunaudojame arba išmetame.

**Kasmet maisto atliekos Europos Sąjungoje sudaro 173 kg vienam gyventojui.**



# 5 PAGRINDINĖS TAISYKLĖS, KAD MAISTAS BŪTŲ SAUGUS

LAIKYKITES ŠVAROS



ATSKIRKITE ŽALIAVĄ NUO VARTOJIMUI PARUOŠTO MAISTO



GERAI TERMIŠKAI APDOROKITE



TINKAMAI LAIKYKITE MAISTĄ



RINKITĖS ŠVIEŽIĄ IR NESUGEDUSĮ MAISTĄ

