



# Non c'è cibo da perdere

COSA PUOI FARE  
PER **RIDURRE**  
LO **SPRECO ALIMENTARE?**

Le buone abitudini di ogni giorno sono fondamentali per sprecare sempre meno. Eccone alcune:

*Fai diventare la spesa intelligente!*



**Pianifica insieme alla tua famiglia** un menu settimanale: in questo modo sarà più facile controllare cosa c'è già in casa e cosa invece scrivere nella lista della spesa.



**Non farti ingannare da sconti e maxi-formati:** rifletti su ciò di cui hai davvero bisogno.

**Se hai fame, non correre al supermercato!** Ti verrà voglia di comprare più di ciò che ti serve.



**Leggi bene l'etichetta dei prodotti,** non solo perché è importante sapere cosa mangi, ma anche per capire come conservarlo al meglio.



# Organizza, osserva, inventa.



**Conserva il cibo come scritto sulla confezione;** se metti qualcosa in frigorifero non farlo a caso: ogni ripiano ha una sua temperatura che ti permette di conservare in maniera ottimale tutti i cibi, i ripiani inferiori del frigorifero di solito sono i punti più freddi dove conservare gli alimenti.

**Una volta aperta la confezione, sostituiscila con un contenitore ermetico** per conservare meglio il prodotto.



**Tieni frutta e verdura ben visibili** e sfruttale con fantasia: la frutta più matura può trasformarsi in ottimi frullati, la verdura un po' appassita va bene per le zuppe.

**Quando riponi la spesa, non avere fifa, c'è il FIFO** (First-In-First-Out, cioè "primo dentro primo fuori"): questo metodo consiste nel sistemare gli alimenti prossimi alla scadenza o più vicini al deterioramento in bella vista, così da consumarli per primi.



**Non mangiare con gli occhi!** Spesso la fame inganna, e ricorda che, in generale, la tua porzione dovrebbe essere più piccola di quella di un adulto.



**Fai attenzione alle parole:** la "data di scadenza" indica il limite oltre il quale un prodotto non deve essere consumato, mentre il "termine minimo di conservazione"

indica la data oltre la quale il prodotto può aver cambiato le sue caratteristiche organolettiche (come odore e sapore), senza però risultare pericoloso per la salute.



**Inventa nuove ricette con gli avanzi** che trovi a casa: chiedi aiuto a un adulto per preparare gustosi piatti anti-spreco.

**Dai uno sguardo ai rifiuti di casa:** c'è qualcosa che finisce sempre nella spazzatura? Forse è meglio comprarne meno, o provare a conservarla meglio.



## Passaparola



Se conosci il problema, puoi scoprire tante soluzioni per risolverlo e spiegarle agli altri. **Impara e diffondi!**

# CIRFOOD

Feed the future

