

10-MINUTNI PREGLED HLADNJAKA

PROPADA LI HRANA U TVOJEM HLADNJAKU?

Ova brzinska provjera pomoći će ti da osvijestiš koliko hrane nepotrebno bacaš i što možeš napraviti da to promijeniš.

PROVJERA STANJA U HLADNJAKU 1

datum: _____

1. Napiši današnji datum. Pogledaj u hladnjak i ukloni svu hranu koja se pokvarila ili više nije dobra za jelo.

Možeš pregledati i smočnicu, kao i stanje namirnica u kuhinjskim ormarićima.

2. Označi vrstu hrane koju je trebalo baciti:

- Povrće
- Voće
- Začini
- Mlijeko
- Jaja i mliječni proizvodi (sir, jogurt, itd.)
- Meso i riba
- Žitarice (kruh, riža, tjestenina, itd.)
- Ostatci (od pripremljene hrane ili hrane iz dostave)
- Ostalo: _____



3. Označi razloge zbog kojih ćeš baciti navedenu hranu:

- Prošao je datum naznačen pod „Upotrijebiti do“ ili „Najbolje upotrijebiti do“
- Kupljeno je previše namirnica ili su kupljene pogrešne
- Hrana mi se ipak nije svidjela
- Namirnice su djelomično potrošene, ali se ostatak pokvario
- Namirnice su uvenule ili oštećene
- Ostatci već pripremljene hrane su zaboravljeni
- Ostalo: _____

4. Od hrane koju treba baciti izdvoji one koji idu u biootpad i stavi ih u (smeđu) vrećicu. Zabilježi koliko je vrećica puna:

- Popunjena je $\frac{1}{4}$ vrećice
- Popunjena je $\frac{1}{2}$ vrećice
- Popunjene su $\frac{3}{4}$ vrećice
- Vrećica je u potpunosti puna ili nije sve niti stalo u jednu vrećicu



5. Vrećicu odnesi u kontejner za biootpad.

6. Pregledaj svoje odgovore na 3. pitanje i ponovno ih označi na popisu u nastavku. Zatim pročitaj povezani savjet.

- Prošao je datum naznačen pod „Upotrijebiti do“ ili „Najbolje upotrijebiti do“**

Probaj ovo: Ako hrana ima oznaku „Upotrijebiti do“, to znači da je treba potrošiti do navedenog datuma, no to ujedno znači da je do tog datuma možeš zamrznuti i tako spriječiti propadanje. Ako hrana ima oznaku „Najbolje upotrijebiti do“, to znači da je možeš jesti i nakon tog datuma, samo provjeri je li miris i izgled i dalje u redu.



- Kupljeno je previše namirnica ili su kupljene pogrešne**

Probaj ovo: Prije nabavke namirnica pregledaj što već imaš, isplaniraj svoje obroke i napravi popis za kupovinu. Popis će ti pomoću da kupiš samo ono što ti stvarno treba pa ćeš tako i uštedjeti novac.

- Namirnice su djelomično potrošene, ali se ostatak pokvario**

Probaj ovo: Zamrzni namirnice koje ne stigneš potrošiti. Također, biraj recepte koji sadrže namirnice koje već imaš.

- Namirnice su uvenule ili oštećene**

Probaj ovo: Nauči kako pravilno pohraniti namirnice, posebno voće i povrće, kako bi im se produžio vijek trajanja.

- Ostatci već pripremljene hrane su zaboravljeni**

Probaj ovo: Odvoji malo prostora u hladnjaku za namirnice i hranu koju trebati potrošiti što brže. Kao podsjetnik, možeš koristiti i natpis „Ovo pojesti prvo!“



7. Pokušaj primjenjivati ove savjete idućih 4-6 tjedana. Počni već danas!

PROVJERA STANJA U HLADNJAKU 2

4-6 tjedana kasnije

datum: _____

- 8.** Nakon 4 tjedna pridržavanja savjeta, ponovi provjeru stanja u hladnjaku. Pogledaj u hladnjak i ukloni svu hranu koja se pokvarila ili više nije dobra za jelo.

Možeš pregledati i smočnicu, kao i stanje namirnica u kuhinjskim ormarićima.

- 9.** Od hrane koju treba baciti izdvoji one koji idu u biootpad i stavi ih u (smeđu) vrećicu. Zabilježi koliko je vrećica puna:

- Popunjena je $\frac{1}{4}$ vrećice
- Popunjena je $\frac{1}{2}$ vrećice
- Popunjene su $\frac{3}{4}$ vrećice
- Vrećica je u potpunosti puna ili nije sve niti stalo u jednu vrećicu

- 10.** Vrećicu odnesi u kontejner za biootpad.

- 11.** Usporedi rezultate prve i druge provjere stanja u hladnjaku. Je li se smanjila količina namirnica i hrane koju treba baciti?

- DA – Čestitamo! Na dobrom si putu ne samo da smanjiš količinu otpada od hrane, nego i da uštediš novac.
- NE – Nemoj još odustati! Treba vremena za prihvaćanje novih navika. Pročitaj još jednom savjete i pokušaj ponovno.



**ZEROFOOD
WASTE
REVOLUCIJA**

 centarzdravlja_{HR}



@zerofoodwasterevolucija