

no allo SPRECO

SPRECARRE *non fa*
bene al PIANETA
e neppure al tuo
PORTAFOGLIO

LEGGIMI



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE ATS BRIANZA

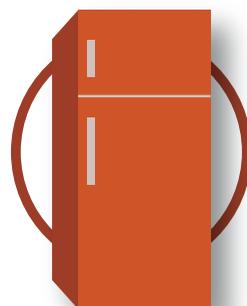
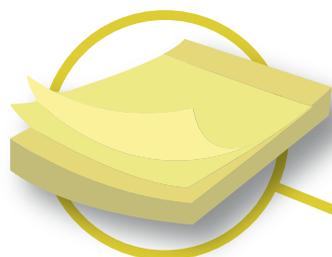
Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia

ATS Brianza



DURANTE LA SPESA

- Fai la lista in base alle tue esigenze settimanali
- Rispetta la tua lista durante l'acquisto
- Compra cibi con imballaggi minimi o bio-degradabili
- Acquista preferibilmente prodotti stagionali a km0 che impattano meno sull'ambiente
- Riponi gli acquisti in sacchetti riutilizzabili



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Usa correttamente il frigorifero:

- non riempirlo eccessivamente, l'aria deve circolare
- rispetta le temperature
- non inserire alimenti caldi
- posiziona davanti gli alimenti in scadenza

NON METTERE IN FRIGO: patate, cipolle, banane, mele e limoni

In freezer disponi piccole porzioni di alimenti:

- riponi in freezer porzioni che consumerai in un unico pasto
- non riempire eccessivamente i cassetti

RIUTILIZZARE GLI AVANZI

- Riponili in frigorifero e scaldali il giorno dopo
- Usa il cibo con fantasia e crea nuove ricette: macedonie, polpette, frittate, marmellate...
- Condividi con vicini e amici
- Utilizzali, se possibile, per gli animali domestici
- Se mangi fuori, chiedi la FAMILY BAG
- Dai nuova vita agli scarti ad esempio usali per il compost, per decorare, le scorze per detergere in modo ecologico l'ambiente domestico, etc...



no allo
SPRECO



IL VALORE DELLE ETICHETTE

Ricordati:

- ENTRO → da non consumare oltre la data
- PREFERIBILMENTE ENTRO → dopo quella data il cibo non è scaduto, prima di gettare il cibo, lasciati guidare dai tuoi sensi

ACQUA E SPRECO

- Bevi l'acqua del rubinetto
- Chiudi i rubinetti mentre ti lavi i denti e mentre ti insaponi
- Se puoi, non lavare piatti e stoviglie a mano ma utilizza la lavastoviglie

