

✓ STOSUJ ZASADĘ 4P



PLANUJ

- Rób listę zakupów
- Sprawdzaj, co już masz
- Kupuj tyle, ile faktycznie zużyjesz



PRZECHOWUJ

- Stosuj FIFO: pierwsze weszło, pierwsze wychodzi
- Trzymaj produkty na właściwych półkach w lodówce
- Zapisuj datę otwarcia na opakowaniu



PRZETWARZAJ

- Resztki = baza na nowe danie
- Rób przetwory



PODZIEL SIĘ

- Zanieś jedzenie do jadłodzielni
- Podziel się z rodziną lub znajomymi

✓ CO, GDZIE W LODÓWCE?

Środkowa półka
nabiał, gotowe dania

Dolna półka
mięso, ryby

Dolne szuflady
owoce i warzywa



Górna półka
dżemy, ciasta

Półka na drzwiach
sosy, jajka

WAŻNE DATY

„Najlepiej spożyć przed”

– data minimalnej trwałości i dotyczy jakości produktu, można zjeść po terminie. Ważne! Należy zawsze sprawdzić konsystencję, kolor i zapach.

„Należy spożyć do”

– data przydatności do spożycia i dotyczy bezpieczeństwa produktu, NIE jemy po tym terminie.



SCHOWAJ DO LODÓWKI

- pomidory, banany, kiwi, gruszki, awokado
- arbuz, ananas, cytrusy



TRZYMAJ POZA LODÓWKĄ

- papryka, brokuły, zielone warzywa
- jabłka, maliny, groszek, marchew