

Ételadagok, tálalás, terítés, újrahasznosítás

Hazánkban egy fő évente 68 kg élelmiszer-hulladékot termel, melynek fele a feleslegesen megvásárolt, vagy elfelejtett, lejárt fogyaszthatósági élelmiszerekből származik! Már azzal is csökkentheted a mennyiségét, ha csak a korodnak megfelelő adagokat eszel és átgondoltan vásároltok.



Egy szépen terített asztalon sokkal szívesebben fogyasztjuk el az ételt, szánj időt rá, ha lassabban eszel, a kevesebb is elég! Ne tegyünk oda nem illő tárgyakat az asztalra pl. telefont és ne is használjuk étkezés közben!

Az OKOSTÁNYÉR® önálló honlapján kalkulátorok segítségével mindenki kiszámolhatja az életkorának megfelelő adagmennyiségeket.
<http://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>
Adjuk meg az étkezésnek a módját, ne a televízió előtt vagy tanulás közben együnk. A terítéssel ráhangolódunk az evésre, a közösen elfogyasztott vacsora még ízletesebb!