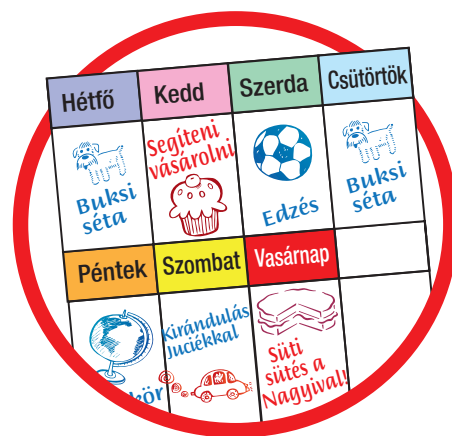


A mértékletesség és az élelmiszerpazarlás

Hetente maximum 2-3 alkalommal fogyasszunk édességet, desszertet! Érdemesebb inkább a gyümölcsös, tejes, joghurtos, túrós változatokat választani! Figyelem: 1 tábla tejcsokoládé (100 g)=58 g cukor, vagyis 19 db kockacukrot eszik meg, aki nem figyel a mértékre!



A mértékletességgel csökkenthetjük az élelmiszerpazarlást is! Egy 4 fős magyar család évente 50.000 Ft értékű olyan élelmiszert dob ki, amelyet feleslegesen vett meg.

A mértékletes só fogyasztás nem egyenlő az íztelenséggel! Ne sózzuk meg a nyers zöldségeket és fogyasztás előtt az ételeket! Ha főzünk, próbáljunk meg minél kevesebb sót használni, helyettesítsük zöldfűszerekkel!



Kevesebb lesz a kidobott étel ha: csak annyit szedünk a tányérra, amennyit meg is eszünk. **Gondoljuk át a heti étkezésünk és mindig készítsünk bevásárló listát!** Figyeljük az élelmiszerek lejárat dátumára és még időben fogyasszuk el! Gyakran ellenőrizzük a hűtő és az éléskamra tartalmát, a romlandó élelmiszereket helyezjük előrébb.

MINDENT SZABAD, DE CSAK MÉRTÉKKEL!