



Élelmiszerpazarlás

Tájékoztató anyag szülők számára

Tippek szülőknek az élelmiszerpazarlás ellen:

A gyermekeknek a magyar táplálkozási ajánlásban, az OKOSTÁNYÉR®-ban, foglalt mind a négy élelmiszercsoportból származó élelmiszerek fogyasztására szükségük van ahhoz, hogy megfelelően fejlődjenek és egészségesek maradjanak. De sokszor elbátortalanodunk, ha gyermekünk nem hajlandó elfogyasztani azokat az ételeket, amelyeket kínálunk, az iskolában kínálnak neki. Íme néhány tipp, hogy mit tehetünk ellene:

- Bátorítsuk a gyermeket, hogy annyit kérjen/szedjen magának, amennyit elfogyaszt és ha még éhes kérjen.
- Ne kérleljük, hogy egyen meg mindent ami a tányéron van. Ezzel túlevésre bízgatjuk, annak ellenére, hogy már jóllakott.
- Az új étel/élelmiszer bevezetése időigényes folyamat. Gyakran a gyermekek az új ételeket elsőre nem fogyasztják el. Ha a gyermekünk elutasít egy élelmiszert, azt ne vegyük ki az étrendből, hanem próbáljuk meg másféleképpen elkészíteni. Az egészséges táplálkozásról oktatás is sokat segít abban, hogy a gyermekek új ételeket kóstoljanak meg.
- Próbáljuk ki otthon! Ha egy ételt a gyermekünk nem fogyasztott el az iskolában, próbáljuk meg otthon együtt elkészíteni és megkóstolni.
- **Főzzünk abból ami kéznél van.** Elsőként nézzünk körül a hűtőben, fagyasztóban, kamrában és használjuk fel azokat a nyersanyagokat amelyek kéznél vannak. A közeli lejáratú élelmiszerek elsőbbséget élveznek, ezeket mindig helyezzük előtérbe.
- **Írjunk listát** azokról a termékekről, amelyeket még be kell szerezzünk.
- Csak annyi **romlandó ételt** vásároljunk, amennyit néhány napon belül elfogyasztunk vagy lefagyasztunk. Ez főleg igaz pl. a zöldségekre, gyümölcsökre, húsra, tejre és tejtermékekre.
- **A maradékokat használjuk kreatívan!**
 - A zöldség és húsmaradékokat újrahasznosíthatjuk levesbe, salátába, szendvicsbe.
 - A megmaradt gabonafélékből, párolt rizsből, főtt tésztából remek saláta, levesbetét, rakott étel készülhet.
 - A maradék sült húst tortillába, szendvicsbe is elrejtethetjük.
 - A megtisztított, fel nem használt zöldséget/gyümölcsöt fagyasszuk le és legközelebb egy leves/smoothie összetevője lehet.
 - Ha az elkészült ételeket később fogyasztanánk el, mint ameddig biztonságosan eltarthatók, érdemes a felesleget lefagyasztani.



Ételek ajánlott tárolási ideje

	Hűtőszekrényben tárolva (2-5 °C)	Fagyasztóban tárolva (-18 °C)
Húsleves	1-2 nap	2-3 hónap (húst és zöldségeket külön tárolni)
Szósztok és szószos-húsos ételek	1-2 nap	2-3 hónap
Szószos tésztaételek	1-2 nap	1 hónap
Rakott ételek	1-2 nap	1 hónap
Habos, vajkrémes sütemények	1-2 nap	nem ajánlott
Süteményekéspíték(pl. piskóták, péksütemények)	1-3 nap	4-6 hónap
Levesek általában	2-3 nap	4-6 hónap
Főtt húsok	2-3 nap	2-3 hónap
Pörköltök	2-3 nap	4-6 hónap
Pizza	2-3 nap	3 hónap
Szendvicsek	2-3 nap	1 hónap
Kaszinótojás	2-3 nap	nem ajánlott
Sült csirke	3-4 nap	4 hónap
Húsos ételek	3-4 nap	2-3 hónap
Főtt tészta (magában)	3-4 nap	nem ajánlott
Tojásos ételek	3-4 nap	1 hónap
Saláták sonkával, csirkehússal, tonhállal	3-4 nap	nem ajánlott
Gofri, fánk	4-5 nap	1 hónap
Főtt kemény tojás	5-7 nap	nem ajánlott

Ehető, de általában nem használt alapanyagok:

Ehető a retek, a sárgarépa, a brokkoli levele, a zöldhagyma zöldje, amelyeket pestoba, salsa, tészta szószba, smoothieba, a karfiol, brokkoli torzsáját krémlevesbe, tócsniba fel lehet használni.

A maradék száraz kifliből készíthető mákosguba, máglyarakás, kiflifelfújt, zsemleből túróval töltött zsemle, a szikad kenyérből piritós, bundáskenyér, fasírt, vagdalt, zsemlegombóc, kenyérmorzsa, vagy levesbetét.

Ismerjük a dátumokat!

Fogyaszthatósági idő

A fogyaszthatósági időt a gyorsan romló élelmiszerek (például nyers húsok, tej és tejtermékek stb.) esetében alkalmazzák és **lejárát után** egészségügyi ártalmat okozhatnak, még akkor is, ha úgy tűnik, hogy nem romlott meg, ezért azt követően **már nem fogyaszthatók!** A fogyaszthatósági idő viszonylag rövid időtartamra vonatkozik, ezért érdemes előre tervezni, vásárláskor figyelembe venni, hogy a lejárat dátum előtt el tudjuk fogyasztani a kiválasztott mennyiséget.



Minőségmegőrzési idő

A minőségmegőrzési idő azt a dátumot jelöli, ameddig elvárhatjuk a terméktől, hogy a gyártó által garantált minőséget, pl. ízt, illatot, színt vagy állagot nyújtsa, ha azt megfelelően tároltuk. Ilyen jelölés szerepel a hosszabb ideig eltartható árukon, pl. a konzerveken, kekszeken, szárított/gyorsfagyasztott élelmiszereken.

A lejárati idő után minőségéből, élvezeti értékéből veszíthet, de bontatlan csomagolásban, a gyártó által megadott körülmények között tárolva, a lejárati időt követően **is fogyaszthatók**. Azonban ha penészesedést, kellemetlen szagot, az élelmiszere nem jellemző színt, állagot tapasztalunk, akkor az élelmiszert ne használjuk fel.

Lejárt minőségmegőrzési idő után javasolt fogyaszthatósági határidő

1. hónap	2. hónap	3. hónap	4. hónap	5. hónap	6. hónap	7. hónap	8. hónap	9. hónap	10. hónap	11. hónap	12. hónap
Olaj, zsír											
Tejpor											
Chips, sós ropogtatnivalók											
Aszalványok											
Müzli, gabonapehely											
Fagyasztott termékek											
Édes keksz, kemény cukor, csokoládé											
Üdítőital, gyümölcsle, szörp											
Majonéz											
UHT tej, UHT tejszín											
Só, cukor, édesítőszer											
Rizs											
Száraz hüvelyes											
Instant termékek (pl. pudingpor, kakaó, fűszerek)											
Száraztészta											
Szósztok (pl. ketchup, mustár)											
Gabonafélék (pl. liszt, búzadara, kuskusz)											
Konzerv (pl. gyümölcs, zöldség, hús, hal, készétel)											
Ásványvíz											
Méz											
Lekvár											
Kávé, tea, kakaópor											

- Figyeljünk a tárolásra. Nézzük meg, hogy a beszerzett élelmiszert milyen körülmények között javasolt tárolni, és ismerjük, hogy mely zöldségek, gyümölcsök tárolhatók egymás mellett. Egyes zöldségek, gyümölcsök etilént termelnek, amely felgyorsítja az érési folyamatot és korán romláshoz vezethetnek.



Mely gyümölcsöket és zöldségeket lehet együtt tárolni?

	sárgabarack, alma, kivi, körte, banán, mangó	őszibarack, szilva, paradicsom, dinnye, avokádó, nektarin, papaya	káposzta, uborka, sárgarépa, spenót, burgonya, zeller, spárga, padlizsán, citrusok	articsóka, paprika, bogyós gyümölcsök, szőlő, ananász
sárgabarack, alma, kivi, körte, banán, mangó	✗	✗	✗	✓
őszibarack, szilva, paradicsom, dinnye, avokádó, nektarin, papaya	✗	✓	✗	✓
káposzta, uborka, sárgarépa, spenót, burgonya, zeller, spárga, padlizsán, citrusok	✗	✗	✓	✓
articsóka, paprika, bogyós gyümölcsök, szőlő, ananász	✓	✓	✓	✓

Tudatos vásárlás 5 lépése:

- 1. A bevásárlólista** Vásárlás előtt gondoljuk végig, mennyi időre vásárolunk, mit szeretnénk főzni és milyen alapanyagok szükségesek ehhez. Mindig ellenőrizzük, hogy a listán az ajánlásnak megfelelően az összes élelmiszer-csoportból szerepeljen nyersanyag. Vagyis rendszeresen kerüljön a kosarunkba friss zöldség és gyümölcs, teljes értékű gabonaféle (pl. teljes kiőrlésű kenyér vagy péksütemény), sovány tejtermék és húsféle.
- 2. Együnk vásárlás előtt** Több és nagyobb energiatartalmú élelmiszert választunk, ha éhesen megyünk el vásárolni, mivel a vizuális és egyéb ingerek hatással vannak az étvágyunk kialakulására és növekedésére.
- 3. Gondoljuk át a mennyiségeket!** Csak annyi élelmiszert vásároljunk, amennyi rövid időn belül el is fogy, így nem feledkezünk meg róla és nem dobjuk ki.
- 4. Nézzük meg az élelmiszercímkét!** A lejáratí idő ellenőrzése mellett, tanulmányozzuk át az összetevők listáját, hogy minőségi, friss, lehetőség szerint helyi termékek kerüljenek a kosárba.
- 5. Vásárlás után irány haza!** A hűtést, fagyasztást igénylő termékeket mihamarabb haza kell vinni és először ezeket kell elpakolni, megfelelő hőmérséklet között tárolni. A már felolvasztott élelmiszert nem szabad újrafagyasztani!