

# A TÁPLÁLKOZÁS ÉS AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS ELLENI KÜZDELEM ORSZÁGOS NAPJA

2023. október 16.

<b>Világviszonylatban</b> az élelmiszerek 1/3-a kárba megy. <b>Európai szinten</b> az élelmiszerek 20%-a megy kárba.	<b>EZEK KÖZÜL:</b> <b>45%</b> gyümölcs és zöldség <b>35%</b> hal és tenger gyümölcsei <b>30%</b> gabona <b>20%</b> tejtermék <b>20%</b> hús
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉNEK MÓDJAI

<b>OTTHON:</b> Tervezze meg az étkezéseit, és használja fel az előző étkezések maradékát! Olvassa el az élelmiszerek eltarthatóságáról szóló információkat. A termékek címkéjén a következő szavakkal találkozhat: „megőrzési idő:...”, vagy „fogyaszthatósági idő:... vége előtt...”! „lejár...” (olyan termékek esetében, amelyek nagymértékben romlandó- és a szavatossági idő lejártá után fogyasztva veszélyesek lehetnek az egészségre) Tegyen kevesebbet a tányérra, és töltsé újra, ha szükséges! Tárolja megfelelően az élelmiszert (ellenőrizze a tárolási utasításokat a címkén, ügyeljen arra, hogy a hűtőszekrény hőmérséklete 1 °C és 5 °C között legyen)! Az otthon tárolt élelmiszereket – elsőként be, elsőként ki” – használja fel!	<b>AZ ÜZLETEKBEN VAGY PIACON:</b> Készítsen bevásárlólistát! Ne vásároljon, ha éhes! Csak annyit vásároljon, amennyire szüksége van (megfelelő méretű csomagolás vagy ömlesztett élelmiszer)! Vásároljon és egyen olyan kedvezményes árú termékeket, amelyek közel vannak a szavatossági idő lejártához. <b>MUNKAHELYEN / ISKOLÁBAN:</b> Kérje, hogy az Önnek megfelelő adagot szolgálják fel (a menzán)! Terjessze a kollégáknak az ajánlásokat arra vonatkozóan, hogy hogyan előzhetjük meg az élelmiszer-pazarlást!
	<b>KÁVÉZÓKBAN, ÉTTERMEKBEN ÉS SZÁLLODÁKBAN:</b> Tegyen egy keveset a tányérjára, és töltsé újra, ha szükséges! Vigye haza, ami megmaradt!

## TANULJON MEG OKOSAN VÁLASZTANI!

Az Egészségügyi Minisztérium egészségügyi értékelési és -népszerűsítési és egészségügyi oktatási alprogramja keretében megvalósított anyag – ingyenes szétosztásra.



EGÉSZSÉGÜGYI  
MINSZTERIUM



ORSZÁGOS  
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI  
INTÉZET