



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на околната среда и водите
РЕГИОНАЛНА ИНСПЕКЦИЯ гр. ШУМЕН

БРОШУРА

Намаляването на хранителните отпадъци е важна стъпка за устойчивото развитие и опазването на околната среда. Ето няколко стратегии и практики, които могат да помогнат в този процес:

1. **Планиране на храненията:** Създайте седмично меню и подгответе списък за пазаруване, за да купувате само необходимите продукти.
2. **Пазарувайте разумно:** Избягвайте да купувате на промоция количества храни, които не планирате да консумирате. Проверявайте сроковете на годност и избирайте продукти, които не можете да изядете навреме.
3. **Съхраняване на храната:** Научете как да съхранявате хранителни продукти правилно, за да удължите срока им на годност. Например, съхранявайте зеленчуците в хладилника, а плодовете на стайна температура.
4. **Използвайте остатъците:** Намислете нови ястия от остатъците от храна и ги използвайте в готвенето. Например, стари зеленчуци могат да се използват за супа или бульон.
5. **Компостирането:** Ако е възможно, компостирайте органичните отпадъци, за да ги превърнете в хранителен компост за градината.
6. **Споделяне на храна:** Ако имате излишна храна, помислете за дарение на организации, които помагат на нуждаещи се, или споделяйте с приятели и съседи.
7. **Образование:** Информирайте се и образовайте другите за важноста на намаляване на хранителните отпадъци и устойчивите практики.
8. **Избягвайте „психологически“ отпадъци:** Внимавайте за порционите, които сервирате. По-добре е да сложите по-малки порции и да добавите, ако е необходимо.

Систематичното прилагане на тези практики може да доведе до значително намаляване на хранителните отпадъци и до по-отговорно поведение спрямо ресурсите на планетата.

