

# Consigli utili per la lotta allo spreco alimentare

## PIANIFICA I PASTI per tutta la settimana

sarà più facile organizzare la spesa, senza dimenticare dei prodotti e rischiando di comprare quello che già abbiamo in dispensa. In oltre potrai gestire meglio una dieta bilanciata!

**Ti sarà utile scrivere una LISTA della SPESA**

Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e scrivi una lista di quelli di cui hai bisogno



## LEGGI L'ETICHETTA

**DATA DI SCADENZA / DA CONSUMARSI**

**ENTRO:** indica il limite oltre il quale l'alimento non deve essere consumato.

**TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE (TMC) / DA CONSUMARSI**

**PREFERIBILMENTE ENTRO:** indica la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.



## CONSERVA

**IN FRIGO PRATICA LA FIFO**

prima dentro primo fuori: gli alimenti con scadenza più ravvicinata posizionali davanti agli altri.

**ATTENZIONE AL FRIGO!**

Accertati del suo buon funzionamento, delle guarnizioni e della temperatura (per il frigo l'ideale è tra + 4° e +5°C, per il freezer tra -18°/-20°C).



## ..e gli AVANZI?

**USA CONTENITORI ERMETICI**

Se consumi alimenti con confezione non richiudibile, una volta aperti riponili in contenitori ermetici: manterranno più a lungo la loro freschezza.

Conserva gli avanzi.

Ricorda che gli avanzi di cibi cotti vanno riscaldati bene prima di essere consumati!

Riutilizzali con fantasia



fonti:

**STOP allo spreco di cibo - Ministero della Salute**

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_256\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_256_allegato.pdf)

**IL MIO FRIGO - Ministero della Salute**

[https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_5\\_1.jsp?lingua=italiano&id=190](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=190)

**ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI. COSA DOBBIAMO SAPERE**

[https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_5\\_1.jsp?lingua=italiano&id=215](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=215)