**Neplýtvejte potravinami – přejděte na udržitelnost a šetřete penězi**

Na základě údajů Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) se na celém světě každoročně vyhodí přibližně 1 miliarda 300 milionů tun poživatelných potravin, což představuje jednu třetinu již vyprodukovaných potravin. V Evropské unii se ročně vyhodí asi 88 milionů tun potravin, statisticky vzato každý z nás vyhodí asi 173 kg. Z údajů také vyplývá, že domácnosti a zpracovatelský průmysl dohromady produkují asi 78 % a skladují 7 % potravinového odpadu v EU. Stojíme tedy nejen před ekologickým a ekonomickým, ale také před etickým problémem. Proč vyhazujeme tolik potravin? Důvodů plýtvání je mnoho, 60 % vyhozených potravin tvoří produkty, které se zkazily, 40 % je způsobeno přehlédnutím data spotřeby. Dalšími důvody vzniku potravinového odpadu jsou neuvážené nakupování a příprava jídel v příliš velkém množství, nákup příliš velkých balení, nesprávné skladování a nedostatečné plánování nakupovaných potravin. Notoricky známou chybou, které se dopouštíme, je nesprávná interpretace údaje *,,Spotřebujte do"* na etiketě, což vede k vyhazování výrobků, které jsou stále vhodné ke spotřebě. Co tedy můžeme udělat, abychom této špatné praxi zabránili? Především plánujte a dělejte promyšlené nákupy. Místo vyhazování se vyplatí podělit se s potřebnými. Stále více stravovacích zařízení je zřizováno tak, aby přijímalo přebytečné potraviny vzniklé v našich domácnostech, což je skvělá ekologická i etická iniciativa. Zde je několik praktických tipů, jak neplýtvat potravinami:

A. **Jděte nakupovat pouze se seznamem potravin.** S pomocí předem připraveného jídelníčku si sestavte seznam pouze těch položek, které potřebujete, spolu s jejich množstvím, což vám dokonce usnadní pohyb po obchodě.

B. **Nakupujte pouze s plným břichem.** Věděli jste, že chodit nakupovat hladoví přispívá k nákupu zbytečných potravin?

C. **Pokud jste alergičtí, čtěte etikety.** Nákup výrobků, které obsahují alergeny, na něž jsme alergičtí, jen zatíží náš rozpočet, protože potraviny nakonec vyhodíme.

D. **Zkontrolujte datum spotřeby výrobku.**

E. **Pokud máte potřebu vytvářet zásoby, kupujte pouze výrobky s dlouhou dobou trvanlivosti.**

F. **Uspořádejte si potraviny v chladničce podle data spotřeby.**

G. **Kontrolujte stav ovoce a zeleniny.**

H. **Vařte ze zbytků jídla.**

I. **Přeměňujte pokrmy na nové.**

J. **Dávejte si na talíř menší porce.**

K. **Zmrazte to, co nebudete moci sníst.**

Zařazení těchto osvědčených postupů do našeho každodenního života ulehčí našemu domácímu rozpočtu a nesporně přispěje ke snížení množství vyhozených potravin. Zvyšování povědomí o této problematice je velmi důležité a má dopad na ekonomiku po celém světě. Postarejme se tedy společně o ekologii naší planety, protože její osud je svým způsobem v našich rukou.