**Nie marnuj żywności- postaw na ekologię i oszczędzanie**

Według danych Organizacji Narodów Zjednoczonych ds.Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) wynika, że  na świecie, co roku marnowanych jest około 1 mld 300 mln ton żywności nadającej się do spożycia, czyli jedna trzecia już wyprodukowanej. W Unii Europejskiej wyrzuca się rocznie około 88 mln ton jedzenia, statystycznie ujmując każdy z nas marnuje ok. 173 kg. Z danych również wynika, że gospodarstwa domowe i przetwórstwo łącznie produkują około 78%, a sklepy 7% unijnych odpadów spożywczych. Zderzamy się zatem nie tylko z problemem ekologicznym i ekonomicznym, ale także etycznym. Dlaczego wyrzucamy, aż tyle jedzenia? Powodów marnowania jest wiele, 60% wyrzucanej żywności, to produkty, które się zepsuły, 40% to przeoczenie daty ważności. Kolejnymi powodami produkowania strat w żywność są nieprzemyślane zakupy i przygotowanie posiłków w zbyt dużej ilości, zakup zbyt dużych opakowań, niewłaściwe przechowywanie oraz brak planowania zakupionych produktów spożywczych. Notoryczny błąd, jaki popełniamy, to niewłaściwa interpretacja zapisu na etykiecie ,,Najlepiej spożyć przed”, w którego rezultacie wyrzucamy produkty nadające się nadal do spożycia. Co zrobić zatem by zatrzymać tą złą praktykę? Przede wszystkim planować i robić przemyślane zakupy. Zamiast wyrzucać, warto się podzielić z potrzebującymi. Powstaje coraz więcej Jadłodzielni, które przyjmują nadmiar jedzenia wygenerowany w naszych domach, co jest wspaniałą inicjatywą ekologiczną, a także etyczną. Oto kilka praktycznych porad jak nie marnować żywności:

1. **Na zakupy chodź wyłącznie z ich listą.** Za pomocą wcześniej przygotowanego jadłospisu przygotuj sobie listę wyłącznie potrzebnych do tego artykułów wraz z ich ilością, dzięki temu nawet ułatwisz sobie poruszanie się po sklepie
2. **Zakupy tylko z pełnym brzuchem.** Czy wiesz, że chodzenie na zakupy głodnym przyczynia się do kupowania niepotrzebnego jedzenia?
3. **Jeśli jesteś alergikiem, czytaj etykiety.** Zakup produktów zawierających alergeny, na które jesteśmy uczuleni obciąży wyłącznie nasz budżet, ponieważ w efekcie końcowym żywność ta zostanie wyrzucona
4. **Sprawdzaj datę przydatności spożycia produktu**
5. **Kupuj wyłączni produkty z długim terminem ważności, jeśli masz potrzebę tworzenia zapasów**
6. **Układaj w lodówce produkty zgodnie z terminem przydatności do spożycia**
7. **Kontroluj stan owoców i warzyw**
8. **Gotuj z resztek**
9. **Przekształcaj potrawy w nowe**
10. **Nakładaj na talerz mniejsze porcje**
11. **Zamrażaj to czego nie zdołasz zjeść**

Wprowadzenie tych dobrych praktyk do naszego codziennego życia, odciąży nasz budżet domowy i niepodważalnie przyczyni się do zmniejszenia ilości marnowanego jedzenia. Zwiększanie świadomości w tej kwestii jest bardzo ważne i ma wpływ na gospodarkę na całym świecie. Zatem wspólnie dbajmy o ekologię naszej planety, ponieważ poniekąd w naszych rękach leży jej los.