

# Slovenski dan brez zavržene hrane 24. 4.

KOLIKO HRANE ZAVRŽEMO?

**79 kg**  
na prebivalca letno



**30 kg**  
še vedno užitne hrane

Nastali deleži odpadne hrane (pribl.)



**44 %**

**Gospodinjstva**  
doma zavržena hrana



**32 %**

**Gostinstvo in strežba**  
restavracije, menze, catering



**16 %**

**Proizvodnja hrane**  
pridelava, predelava, pakiranje, transport



**9 %**

**Distribucija in prodaja živil**  
dejavnosti trgovine z živili

## NASVETI ZA ZMANJŠEVANJE ODPADNE HRANE DOMA

### Pametno načrtujte nakup

- preverite zaloge doma
- upoštevajte **nakupovalni seznam**
- ne kupujte impulzivno (akcije, popusti ...)
- **načrtujte obroke vnaprej**
- kupujte količine živil, primerne številu oseb v gospodinjstvu

### Priprava hrane

- **kuhajte manjše porcije**
- količino hrane prilagodite številu oseb
- užitne ostanke hrane ponovno uporabite

### Pravilno shranjevanje

- hrano shranjujte v **hladilniku** (0-5 °C)
- ne sodi vse v hladilnik: česen, krompir, avokado in banane raje hranimo na suhem in temnem mestu
- hrano **zamrzujte** za podaljšanje obstojnosti
- **starejša živila** postavite v **ospredje** hladilnika ali shrambe in jih **porabite prej**

### Rok uporabe

- **"uporabno najmanj do"** → živila so pogosto še povsem varna za uživanje tudi po tem datumu, če so pravilno shranjena
- **"uporabno do"** → živila po preteku datuma niso več varna za uživanje

### Ponovna uporaba živil

- užitne in pravilno shranjene ostanke hrane lahko **uporabite za naslednje obroke** ali jih **zamrznete**: iz sadja naredite sok, kompot ali ga porabite za sladico, manj svežo zelenjavo pa porabite za juhe
- ostanke sadja in zelenjave zbirajte v **kompost**, ki ga čez čas lahko uporabite kot naravno gnojilo

**Kar 1/3 vse pridelane hrane na svetu nikoli ne pride na krožnik.**

Medtem ko se hrana izgublja in zavrže, več kot **800 milijonov ljudi trpi zaradi pomanjkanja hrane.**

Po drugi strani velik del svetovnega prebivalstva zaradi **preobilja (nezdrave) hrane** trpi za posledicami **nenalezljivih bolezn**i kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezn