

## Mai mult de 200 de boli se transmit prin alimente

Manipularea corectă a alimentelor poate preveni cele mai multe boli transmise prin alimente.

Pentru o mâncare mai sigură respectați cele cinci mesaje cheie OMS:

**1** Păstrați curățenia



**2** Separați alimentele gătite de cele crude



**3** Gătiți cât mai bine alimentele



**4** Păstrați alimentele la temperaturi sigure



**5** Folosiți surse de apă și materii prime sigure



## Împreună să păstrăm planeta verde!

### Lupta contra risipei alimentare este o urgență mondială.

### Cumpărând cu chibzuință, salvăm planeta.

### Donați ce nu consumați!

### Folosiți surse de apă și materii prime sigure!



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



DIRECȚIA DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
JUDEȚUL

MEHEDINȚI



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI  
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății  
- pentru distribuție gratuită -

## OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ! ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE!

## CAMPANIA ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

### 16 OCTOMBRIE 2019



## Ce pot face pentru a reduce risipa de alimente?

### 1 Cereți porții mici!

Asigurați-vă că începeți mesele cu o porție mică de alimente pe farfurie. Poți reveni pentru încă o porție dacă mai îți este foame.

E bine să nu ai ochii mai mari decât stomacul!



### 2 Prețuiești resturile de mâncare



Nu aruncați resturile alimentare la coșul de gunoi, acestea pot fi refolosite pentru a prepara o nouă masă!

Rețineți că resturile alimentare trebuie păstrate la frigider sau congelator. De asemenea poți să folosești resturile alimentare pentru animalul tău de companie sau pentru cele fără adăpost!

### 3 Cumpărați inteligent!

Pentru a evita risipa alimentară ajută-ți părinții la întocmirea unei liste de cumpărături!



### 4 Cumpărați fructe și legume, chiar dacă sunt urâte!

Fructele și legumele chiar dacă sunt urâte pot avea un gust foarte bun. Nu refuzați un fruct sau o legumă pentru că nu vă place cum arată, poate fi mai gustoasă ca sora ei mai frumoasă.



### 5 Verifică frigiderul!



Înainte să cumperi un aliment verifică dacă nu ai în frigider acel produs. Evită să faci stocuri de alimente perisabile în frigider care riscă să nu fie consumate.

Știi că în frigider alimentele care se strică cel mai repede trebuie să le depozitezi în compartimentele cele mai reci? Iar cele cumpărate ultimele se depozitează în spatele celor care se apropie de expirare.

### 6 Primul pus, primul scos!

Întotdeauna să folosești alimentele din partea din față a raftului deoarece expiră înaintea celor din spatele raftului, cu condiția să le depozitezi corect.



### 7 Verifică termenul de valabilitate de pe etichetele alimentelor!

Termenul "a se consuma până la" indică data până când alimentele se pot consuma în siguranță. Dacă a trecut acest termen alimentele nu mai pot fi consumate.

Termenul "a se consuma de preferință înainte de" arată numai perioada în care produsele sunt la cea mai bună calitate, cu condiția să fie depozitate corespunzător.



### 8 Transformați deșeurile în compost!



Uneori este imposibil să mai păstrați unele alimente, însă nu trebuie să le aruncați la coșul de gunoi, ajutați-i pe părinții voștri să le composteze.

În felul acesta le veți transforma în hrană pentru grădinile voastre sau ale bunicilor voștri. Fermele vă pot ajuta să reduceți deșeurile, primind în schimb legume proaspete.

### 9 Oferiți ca să ajutați!

Știți că sunt mulți copii care se culcă seara fără să mănânce? Puteți să le oferiți din surplusul vostru cu ajutorul organizațiilor care se ocupă de acest lucru, sau o poți face chiar tu dacă cunoști astfel de copii.

