



29 SEPTEMBRIE

Ziua internațională de conștientizare asupra risipei și pierderilor alimentare

Risipa alimentară
reprezintă o
problemă globală!



la atitudine și spune
**STOP risipei
alimentare!**

**1 ÎNȚELEGE
PROBLEMA!**

Risipa alimentară are implicații economice, sociale, precum și asupra mediului înconjurător!!

Într-o lume în care milioane de oameni se confruntă cu foametea în fiecare zi, reducerea pierderilor și a risipei de alimente este esențială!

Obiceiuri precum cumpărarea impulsivă de alimente, comandarea unor porții prea mari la restaurant, pun presiune asupra resurselor noastre naturale.

Când risipim alimente care ar fi putut fi consumate, risipim forța de muncă, investițiile și resurse prețioase (precum apa), care au fost folosite pentru a crește, produce, procesa și transporta acele alimente!



**2 Stabilește
cauzele!**

Risipa alimentară are implicații economice, sociale, precum și asupra mediului înconjurător!!

Există o mulțime de motive pentru care oamenii risipesc alimente, iar multe dintre acestea au legătură cu obiceiurile noastre. Plecând de la cumpărăturile pe care le facem și modul în care preparăm mâncarea, până la felul în care gestionăm depozitarea alimentelor, toate aceste aspecte joacă un rol important în cantitatea de alimente pe care o risipim.

Două dintre cele mai comune categorii de alimente risipite sunt fructele și legumele, precum și resturile de la mesele anterioare.



3 ACȚIONEAZĂ!

Există multe modalități de a reduce risipa alimentară. Iată câteva exemple:

1. Cumpără doar alimentele de care ai nevoie!
2. Învăță să iubești fructele și legumele imperfecte!
3. Fii atent la dimensiunea porțiilor!
4. Acordă atenție termenelor de valabilitate!
5. Păstrează alimentele în condițiile optime de temperatură!
6. Transformă resturile de alimente în mesele de a doua zi!
7. Donează surplusul de alimente!

IMPLICĂ-TE ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA RISIPEI ALIMENTARE!



MINISTERUL AGRICULTURII ȘI
DEZVOLTĂRII RURALE

29 SEPTEMBRIE

**ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE
ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR
ALIMENTARE!**

**FII UN EROU ÎN
LUPTA ÎMPOTRIVA
RISIPEI
ALIMENTARE!**



**Respectă
hrana pe care
o consumi!**



- Cumpără doar alimentele de care ai nevoie!
- Învăță să iubești fructele și legumele imperfecte!
- Fii atent la dimensiunea porțiilor!
- Acordă atenție termenelor de valabilitate!



- Păstrează alimentele în condițiile optime de temperatură!
- Transformă resturile de alimente în mesele de a doua zi!
- Donează surplusul!



În 2019, în cadrul celei de-a 74-a Adunare Generale a Națiunilor Unite, a fost desemnată ziua de 29 septembrie drept Ziua Internațională de Conștientizare asupra Risipei și Pierderilor Alimentare, fiind recunoscut rolul fundamental pe care producția alimentară durabilă îl joacă în promovarea și asigurarea securității alimentare.

**Pierderile și
risipa de
alimente
reprezintă o
provocare
globală!**

Potrivit Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO), aproximativ o treime din totalitatea alimentelor produse în întreaga lume se pierd sau se risipesc, la un moment dat, pe parcursul lanțului de aprovizionare cu alimente, de la fermă la consumator.



**Lucruri pe
care trebuie
să le știi!**

- La nivel global, aproximativ 13% din alimentele produse se pierd între recoltare și vânzarea cu amănuntul.
- Se estimează că 17% din producția globală totală de alimente este risipită în gospodării, în serviciile de alimentație și în comerțul cu amănuntul.
- Alimentele pierdute și îrosite reprezintă 38% din consumul total de energie în sistemul alimentar global.

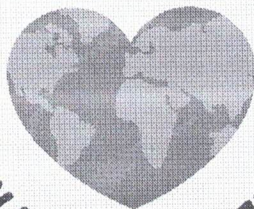
Obiceiurile alimentare pot fi schimbate! Depinde doar de tine!



29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE
ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

CONTRIBUIE ȘI TU LA SĂNĂTATEA PLANETEI!



**CUM AFECTEAZĂ RISIPA
ALIMENTARĂ PLANETA?**

EFECTE

Pe măsură ce hrana începe să se descompună, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.

Risipa alimentară înseamnă și risipă de combustibili.

Risipa de alimente dăunează biodiversității!

<https://www.madr.ro>

STOP
risipei alimentare!

CAUZE

Data de expirare: Verifică cu atenție data de expirare și învață diferența dintre "consum optim" și "expirare".

Cumpăratul excesiv: De cele mai multe ori, cumpărăm mai mult decât este nevoie...

Standarde estetice ridicate: Frumusețea vine în toate formele și dimensiunile. Nu respinge alimentele doar pentru că nu arată perfect.

PREVENȚIE

Din respect pentru mâncare, cumpără cumpătat!

Depozitează corect alimentele și urmărește termenul de valabilitate al acestora!

Consumă inclusiv fructe și legume fără aspect comercial, sunt la fel de valoroase din punct de vedere nutritiv cu cele aspectuoase!

Reutilizează și transformă resturile alimentare în preparate alimentare delicioase!

Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le celor care au nevoie!