

i-REFO

increase in reduction and recovery of expired food

7 CONSIGLI UTILI

PER RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI:

- 1. Evita di andare a fare la spesa** quando sei **"affamato"**: acquisterai più del necessario.
- 2. Considera la differenza tra "data di scadenza" e "termine minimo di conservazione"**.
- 3. Pratica il FIFO** (First-In-First-Out, "primo dentro primo fuori"): riponi gli alimenti appena acquistati dietro quelli già presenti in frigo o in dispensa.
- 4. Leggi sempre l'etichetta** per essere informato sulla natura degli alimenti e su come conservarli.
- 5. Utilizza confezioni ermetiche** per gli alimenti non richiudibili, così potrai garantirne la freschezza.
- 6. Diventa consapevole di tutto quello che hai in cucina e non sottovalutare gli avanzi.**
- 7. Controlla i tuoi rifiuti**, potrai organizzare meglio la tua **spesa futura**. Se ad esempio getti del pane, vuol dire che dovrai comprarne meno.



www.irexfo.eu



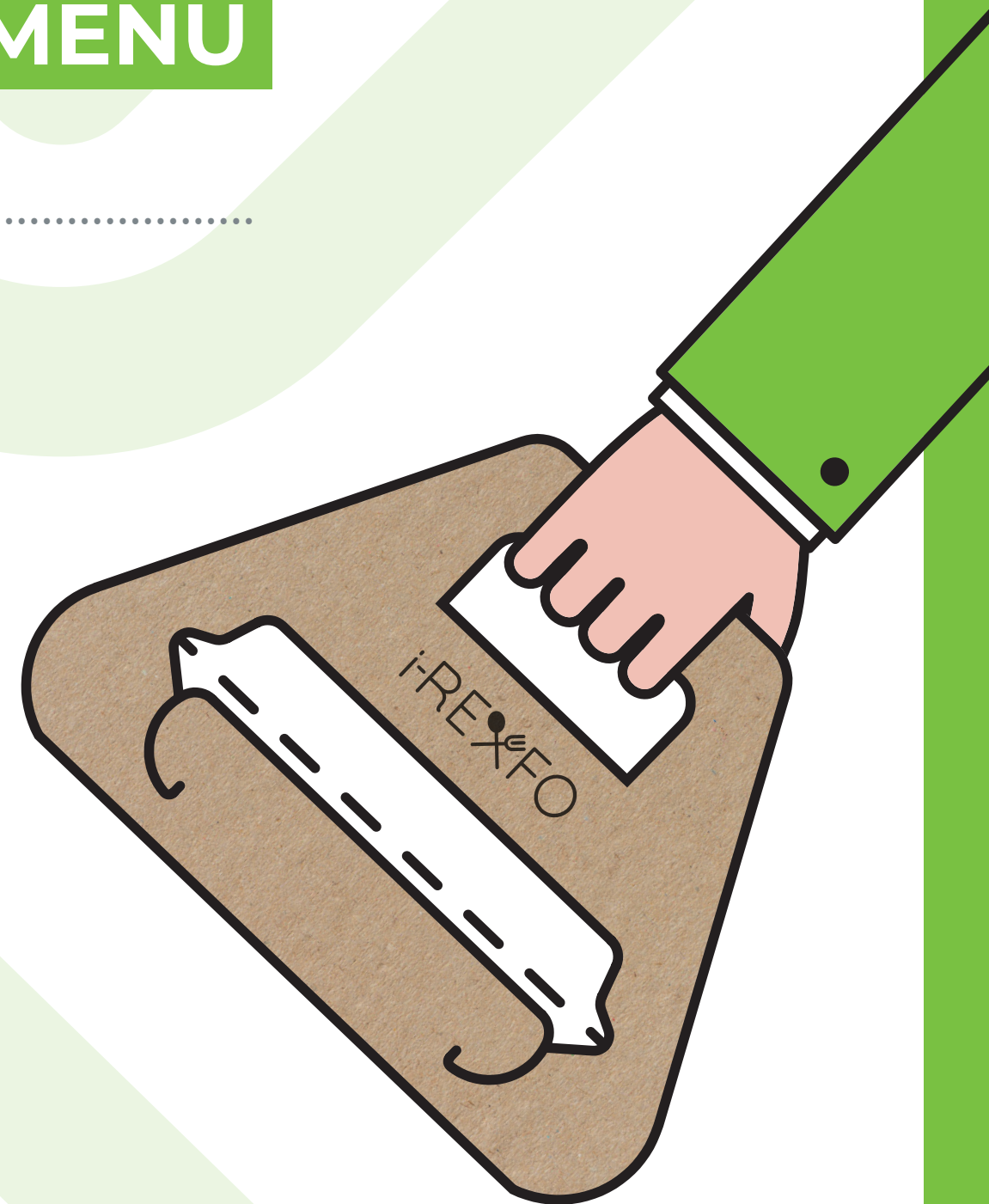
LIFE 16 ENV/IT/000547

Co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma per l'ambiente e l'azione per il clima (LIFE 2014-2020).

i-REFO

increase in reduction and recovery of expired food

PORTA MENÙ



www.irexfo.eu