

# JAK OCENIĆ ŚWIEŻOŚĆ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I ZAPOBIEGAĆ MARNOWANIU ŻYWNOŚCI?



# CELE LEKCJI

Dowiesz się, jak:

1

Rozpoznawać świeżą i zepsutą żywność.



2

Odróżniać daty „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed”.



Odżywianie

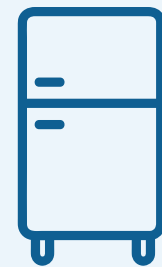


# CELE LEKCJI

Dowiesz się, jak:

3

Przechowywać produkty spożywcze.



4

Dbać o to, by nie marnować jedzenia.



Odżywianie



# CO TO ZNACZY, ŻE ŻYWNOSĆ JEST ŚWIEŻA?

- Świeża żywność ma odpowiedni zapach, kolor i smak.
- Nie jest przeterminowana.
- Nie ma oznak pleśni, śluzu ani nieprzyjemnego zapachu.



**Pamiętaj!**

**Świeże** jedzenie **to zdrowe** jedzenie!

Odżywianie

# JAK CZYTAĆ DATY WAŻNOŚCI?

**NALEŻY  
SPOŻYĆ DO**



Po tej dacie **produkt może być niebezpieczny dla zdrowia** (np. nabiał, mięso).

**NAJLEPIEJ  
SPOŻYĆ PRZED**



Po tej dacie **produkt może być mniej smaczny albo wartościowy**, ale nadal jest bezpieczny (ważne: oceń samodzielnie świeżość produktu).

Odżywianie



# JAK PRZECHOWYWAĆ JEDZENIE?

## WAŻNE:

Miejsce w lodówce ma również znaczenie!

### JAK PRZECHOWYWAĆ JEDZENIE?

<b>W LODÓWCE</b>	Produkty łatwo psujące się: nabiał, mięso, wędliny, owoce po obraniu.
<b>W SZAFCE KUCHENNEJ</b>	Produkty suche: makarony, kasze, konserwy.
<b>POZA LODÓWKĄ</b>	Banany, pomidory, cebula, ziemniaki.

Odżywianie



# JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOCI?



Odżywianie

# ZAPAMIĘTAJ!



**Nie marnuję – dbam  
o siebie i o Ziemię!**

- Świeża żywność to zdrowie.
- Odpowiednie przechowywanie = mniej odpadów.
- Nie marnując jedzenia, dbasz o siebie i planetę!

**Odżywianie**





**KUPUJ MĄDRZE!**  
**PRZECHOWUJ ODPOWIEDNIO**  
**I NIE MARNUJ!**

Odżywianie