

Sejde z očí, sejde z mysli

Při ukládání jídla do lednice se držte pravidla „first in, first out“ (první dovnitř, první ven). Ukládejte nejčerstvější potraviny dozadu, ať včas sníte starší suroviny, kterým dříve končí trvanlivost.

Záchranářský box

Zřid'te si v lednici „záchranářský box“, kam budete dávat otevřené produkty určené k rychlému snědení. Mějte ho na očích.

Ledničková slepota

Díváte se do lednice a nějak tam nic dobrého nevidíte? Stává se nám to všem. Pokusme se ale otevírání lednice omezit. Zvyšujeme tím teplotu vzduchu a to jídlu nedělá dobře.

Napište si nákupní seznam

Když budete mít seznam, neskončíte s vozíkem plným zbytečností, které „se vyplatí“. Pomoci mohou i mobilní aplikace, díky nimž neztratíte přehled (např. *Keep*, *Nákupní seznam*, *Listonic* či *Tomikup*).

Ne všechny slevy se vyplatí

V supermarketu se snažte odolat slevovým akcím. Cenově výhodné nabídky nemusí být výhodné, pokud se vám jídlo zkazí v lednici, nebo se do něj pustí moli.

Ne s prázdným břichem

Nechod'te nakupovat hladoví. Platí totiž přísloví „Velké oči, skončí to v koši.“

Neničte zboží

Snažte se volně prodejnou zeleninu a ovoce moc „neosahávat“. Pomačkané a oťukané ovoce už si bohužel nikdo nekoupí.

Je to opravdu zkažené?

Zapojte své smysly. Po uplynutí data na obalu se potraviny ihned nutně nekazí. Spolehněte se na své smysly, jídlo očichejte a pořádně prohlédněte. Zdá se v pohodě? Neváhejte a snězte ho!

Vezměte to do školy

Zbyla vám po narozeninové oslavě plná lednička chlebičeků, pomazánek nebo dortíků? Vezměte přebytky do školy a nabídněte spolužákům. Uvidíte, že získáte na popularitě.

„Minimální trvanlivost“ vs. „Spotřebujte do“

Tyhle dva termíny nezaměňujte.

Datum spotřeby je doba, do které je potravina zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná (např. jogurt). Po vypršení lhůty **minimální trvanlivosti** je potravina zdravotně nezávadná a požitelná, ale její jakost se může změnit (např. mouka).