



# 29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENȚIZARE  
ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

CONTRIBUIE ȘI TU LA SĂNĂTATEA PLANETEI!  
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!**