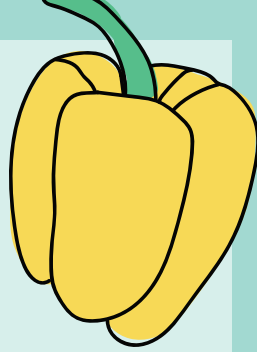




HÄVIKKI-
VIIKKO

Osta vain tarpeeseen



Arjen ruokahävikki johtuu usein siitä, että ruokaa ostetaan liikaa. Näillä vinkeillä ostat vain tarpeeseen!

- 1** Suunnittele niin monen päivän ruokalista kuin voit. Säästät samalla aikaa, rahaa ja vaivaa.
- 2** Tarkista jääkaapin sisältö ennen ostoksille menoa. Voit napata vaikka valokuvan jääkaapin sisällöstä. Näin vältät turhaa ostamista.
- 3** Tee kauppalista sen perusteella, mitä kotona kaapeissa odottaa.
- 4** Arvioi tarkemmin ruoan menekki. Monien elintarvikkeiden pakkauksista voi löytää annosteluohjeen.
- 5** Pidä kerran viikossa jämäruokapäivä. Näin varmistat, että viikon aikana syntyneet tähteet tulevat varmasti syödyksi, eikä kaappeihin jää ruokia vanhenemaan.
- 6** Älä haksahda paljoustarjouksiin, jos tuote on tuoretavaraa, joka menee helposti pilalle.
- 7** Paras tapa välttää turhat heräteostokset kaupassa on mennä kauppaan kylläisenä.