

نصائح للحد من التبذير الغذائي

عزيزي المستهلك عليك بـ

- ✓ تعزيز ثقافة استهلاكية رشيدة في نفسك و اهلك.
- ✓ شراء ما تستهلك واعلم ان الاقتصاد نصف المعيشة.
- ✓ إعداد قائمة بالمواد الغذائية التي تحتاجها الأسرة قبل الخروج للشراء في حدود ميزانية الأسرة.
- ✓ لا تكثر من اقتناء المنتجات الزائدة في فرص تخفيض الاسعار.
- ✓ تقدير كمية الأغذية التي تعد يوميا مما يناسب احتياجات الأسرة حتى لا يتم إلقائها.
- ✓ الاهتمام بقراءة بطاقة الوسم من اجل معرفة تاريخ الصلاحية .
- ✓ إيجاد ظروف تخزين جيدة حتى لا تتلف المواد الغذائية وبالتالي خسارة قيمتها المادية
- ✓ عدم الإسراف في إقامة الولائم واعتبارها رمزا للغنى والكرم وخاصة في الأعياد والمناسبات

إن ترشيد الاستهلاك لا يعني الاستغناء عن العناصر الغذائية الأساسية التي تلعب دورا هاما في الحفاظ على الصحة و انما يقصد به الوعي الغذائي باحتياجات الأفراد اليومية من العناصر الغذائية وكيفية التخطيط لإعداد الوجبات اليومية مكتملة العناصر الغذائية لتجنب الإصابة بأمراض سوء التغذية

