

# NIE MARNUJ!

## Wystarczą proste kroki:

### Przygotuj się

- Zrób przegląd szafek i lodówki
- Zrób listę zakupów
- Nie wychodź głodny na zakupy
- Czytaj etykiety i trzymaj się listy

### Organizuj

- Przechowuj żywność w odpowiednich dla niej warunkach
- Trzymaj się zasady:  
**pierwsze weszło - pierwsze wyszło**  
+  
kieruj się bliskim terminem ważności na produkcie
- Produkty przesypane do domowych pojemników oznacz datami otwarcia

### Planuj

Planuj posiłki

- Gotuj z tego, co masz, także z niezjedzonych potraw
- Nakładanie potraw zaczynaj od mniejszych porcji
- Zostaw na później to, czego nie zjesz: pasteryzuj, mroź i susz jeśli jest to możliwe

**Dziel się!**  
**WTEDY  
NA PEWNO NIC SIĘ  
NIE ZMARNUJE!**