



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

Dipartimento di Prevenzione – S.I.A.N.
Educazione Sanitaria

"Contro lo Spreco Alimentare"

5 consigli pratici per il consumatore responsabile...



1. PIANIFICA I TUOI PASTI in modo da comprare la giusta quantità di cibo

2. FAI LA TUA SPESA CON UNA LISTA comprando solo ciò che ti serve e le quantità che hai programmato di consumare

3. LEGGI LE ETICHETTE E CONTROLLA LE SCADENZE e distingui tra la dicitura "da consumarsi entro..." riferita alla sicurezza di un alimento e "da consumarsi preferibilmente entro il..." riferita alla qualità di un alimento

4. FAI RUOTARE GLI ALIMENTI IN FRIGO E DISPENSA consuma prima ciò che scade prima e congela ciò che non puoi consumare

5. LIBERA LA TUA CREATIVITÀ gli avanzi li puoi utilizzare come ingredienti di altre preparazioni, avendo cura di conservarli correttamente in frigorifero.

