

## Comprar i planificar

### Abans d'anar a comprar

- **Feu una llista.**

Adquiriu només allò que realment necessiteu per evitar comprar menjar que possiblement no tindreu temps de consumir.

- **Comproveu el rebost i la nevera.**

Mireu què teniu a la nevera i als armaris de la cuina per tal de conèixer les vostres reserves d'aliments.

- **Planifiqueu els àpats.**

Si programeu un menú setmanal evitareu comprar menjar que no necessiteu i comprovareu la diferència existent entre «convenient» i «necessari» quan ompliu el carretó.



Fotografia: Love Food Hate Waste

### A la compra

- **Eviteu comprar menjar que no sigui necessari.**

Assegureu-vos de no omplir el carretó amb productes innecessaris només perquè estan d'oferta. Les ofertes especials poden ser temptadores, però abans d'adquirir-les assegureu-vos que podreu consumir tota la quantitat que ofereixen.

- **Escolliu la venda a granel.**

Les compres a granel porten menys envasos i són una manera de comprar només la quantitat de menjar que necessiteu.

- **Comproveu les etiquetes del producte.**

Cal distingir entre la data de caducitat i la data de consum preferent. Trobareu més informació sobre etiquetatge d'aliments aquí.

- **Escolliu el moment d'anar a comprar.**

Si aneu al supermercat quan teniu gana acabareu comprant més menjar del que necessiteu. Només cal que mengeu una petita cosa abans d'anar a comprar per evitar comprar menjar innecessari.



Fotografia: Recycle for Wales

CONSELLS PER PREVENIR EL  
MALBARATAMENT ALIMENTARI

## A casa

- **Organitzeu els llocs on guardeu el menjar.**

Comproveu la distribució dels productes no peribles als armaris i ordeneu els prestatges de la nevera.

- **Els productes més antics han de ser els més visibles.**

Els aliments amb més dies han d'estar exposats a primera línia als prestatges i les sobralles haurien de consumir-se abans que arribin nous aliments. Aquest mètode evitarà segurament que es malbarati menjar i us ajudarà a estalviar.

- No tingueu por de fer servir les **sobralles!**

Podeu preparar àpats deliciosos amb les sobralles. Aquí hi trobareu algunes receptes.



Fotografia: Recycle for Wales