

MUSAI să alegi conștient și responsabil: ce cumperi și ce mănânci

1. MUSAI să **planifici** cumpărăturile și mesele săptămânale
2. MUSAI să folosești **tot** ce ai cumpărat
3. MUSAI să **reduci** porțiile de mâncare
4. MUSAI să **iubești** fructele și legumele urâte și să cumperi hrană locală
5. MUSAI să înveți regulile de depozitare și **conservare** (în cămară, frigider și congelator)
6. MUSAI să gătești **creativ** și din resturi
7. MUSAI să iei mâncarea în plus **la pachet** (în oraș și de la serviciu)
8. MUSAI să **împarți** mâncarea cu alții
9. MUSAI să stabilești o zi de **curățenie în frigider**
10. MUSAI să începi să faci **compost**