sincerely, food

Твоята храна

Защо е важно да намалим хранителните си отпадъци и как да го направим?

Октомври 2020

Съфинансирано от Европейския съюз

Съдържание

1. За проекта „Твоята храна“
2. Какво са хранителните отпадъци?
3. Какво се разхищава с хранителните отпадъци?
4. Съвети за решаване на проблема в домакинствата

sincerely, food

sincerely, food

«Твоята храна»
Глобален обучителен подход за намаляване на разхищението на храна чрез неформално образование“

LIETUVOS VARTOTOJŲ INSTITUTAS LVI

БИОСЕЛЕНА ФОНДАЦИЯ ЗА БИОЛОГИЧНО ЗЕМЕДЕЛИЕ

EESTI KORTERIÜHISTUTE LIIT EKÜL

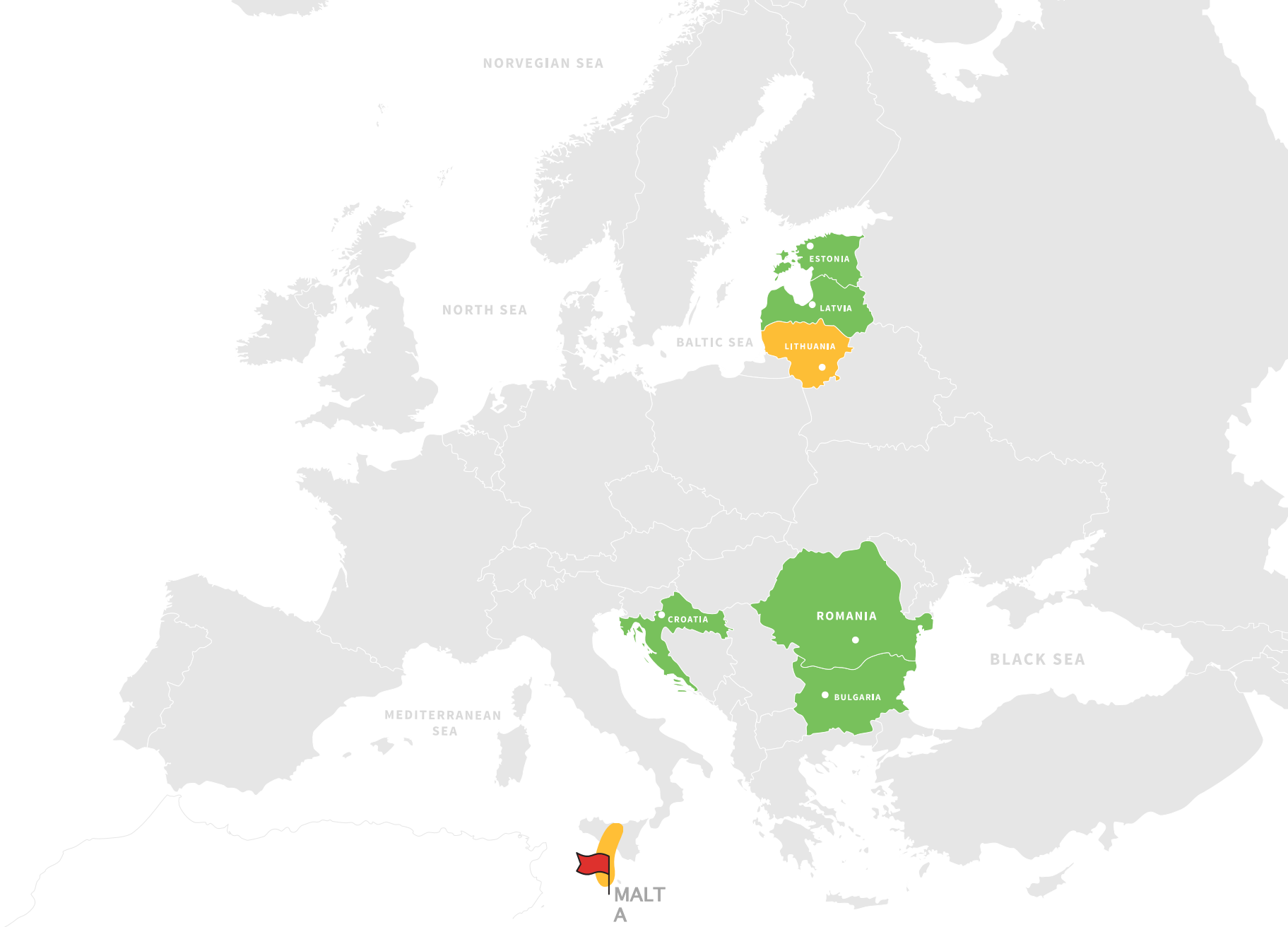
InfoCons protectia-consumatorilor.ro

CEIP CENTAR ZA EDUKACIJU I INFORMIRANJE POTROŠAČA

Zala briviba.lv

Съфинансиран от Европейския съюз

Партньори


NORVEGIAN SEA
NORTH SEA
BALTIC SEA
ESTONIA
LATVIA
LITHUANIA
CROATIA
ROMANIA
BULGARIA
BLACK SEA
MEDITERRANEAN SEA
MALTA

Дейности

- Кулинарни лаборатории с гост-готвач
- Обучения на работното място
- Състезания в общности
- Студентски и ученически дебати
- Симулационни обучения в час и по лагери сред природата
- Инфо щандове на изложения, празници
- Обучения за създаване на аудио-истории
- Срещи на заинтересовани страни
- Публични арт инсталации



1. За проекта «Твоята храна» Обучения за ученици в различните страни партньори









Какво са хранителните отпадъци?

Хранителните отпадъци са...

Храна, която първоначално е била произведена за консумация от човека, но след това е била изхвърлена или не е била консумирана от хора.





Thyberg & Tonjes (2016)

Най-често изхвърляме храна, защото:

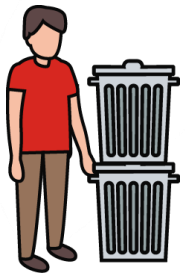
- Купуваме големи количества, които не съответстват на нуждите ни (презапасяване) или защото е на промоция (капанът „2 за цената на 1“)
- Приготвяме прекалено много храна
- Храната е престояла твърде дълго в хладилника и става нежелана („не я искам повече“)
- Не сме съхранили храната правилно
- Не сме използвали храната навреме – тя се е развалила или е изтекъл срокът на годност
- Не разбираме означението за срок на годност
- Не знаем как да ползваме пълноценно хранителните продукти

Хранителните отпадъци в цифри



- **Глобално:**

1,6 милиарда тона годишно или 1/3 от всички храни (FAO, 2013)



- **ЕС:**

88 милиона тона годишно или **173 кг на** човек (FUSIONS, 2016)

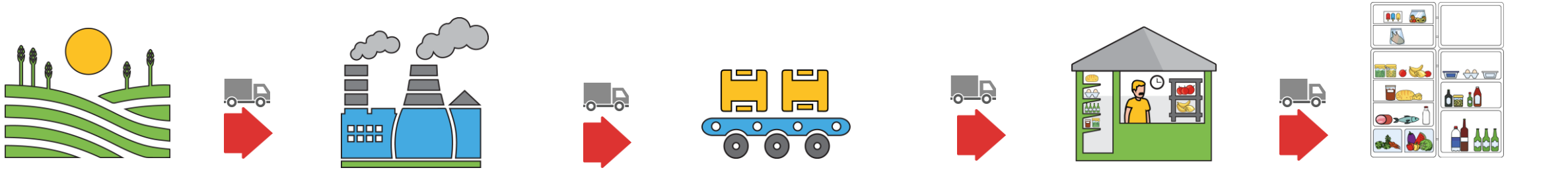


- **Около нас:**

в България70 кг на човек на година (ЦОРХВ, 2019)
в Гърция 44 кг на човек на година (Food sustainability index, 2016)

Пътят на храната в света

- Веригите за доставка на храни са сложни и дълги, минават през целия свят (глобални).
- Храната се отглежда на едно място, преработва се на друго и се консумира на трето.



Селско стопанство

Преработка и производство на хранителни стоки

Дистрибуция

Продажба

Нашата кухня

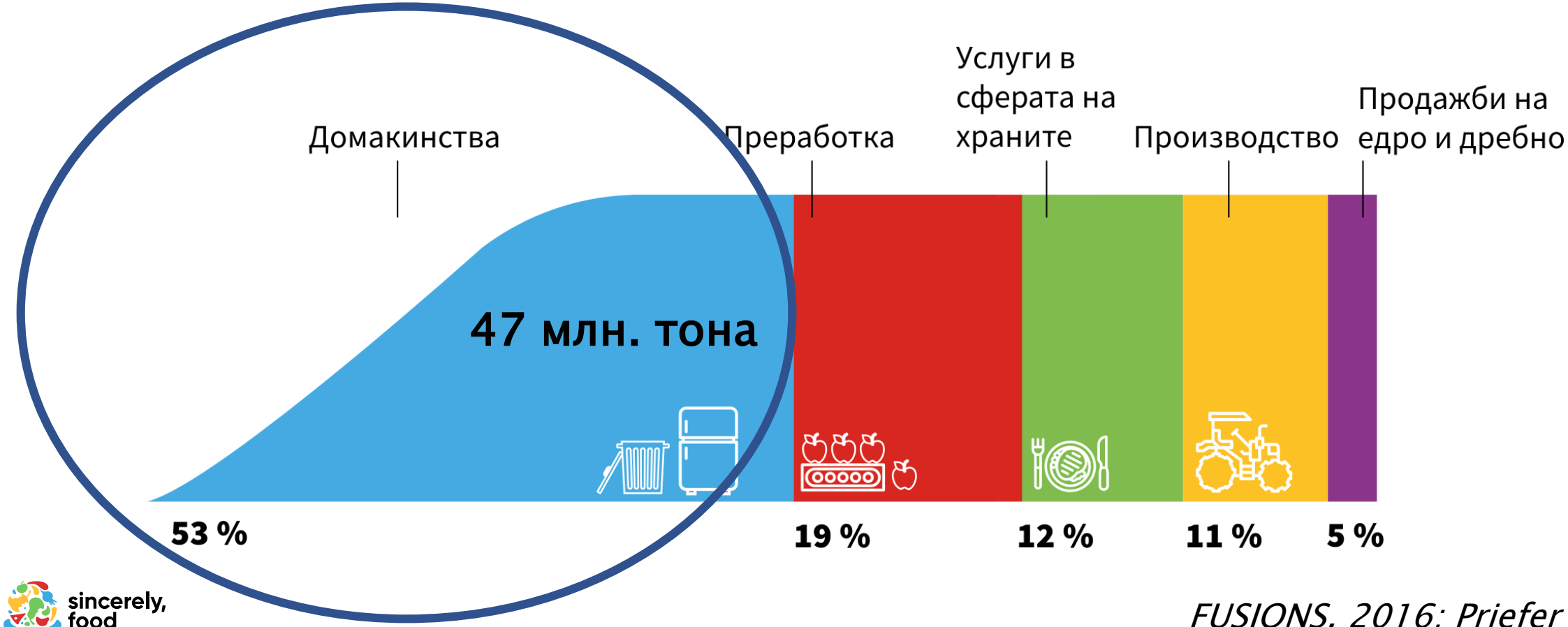
sincerely, food

CBinsights



От полето до масата: къде се губи най-голямо количество храна (в ЕС)?

Ето кой пълни кофата



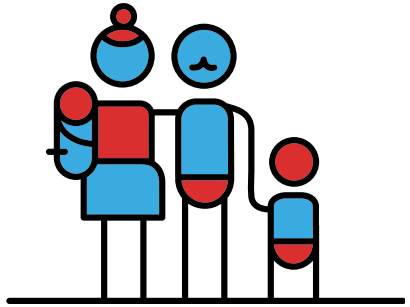
sincerely, food

FUSIONS, 2016; Priefer et al., 201

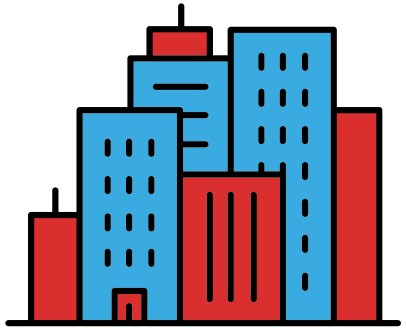
Кои групи хора разхищават най-много храна?



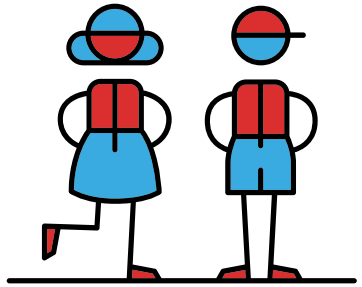
Домакинства с 1 член



Семейства с деца



Жители на големи градове



Млади хора до 25 годишна възраст

sincerely, food



Д

Какво се губи чрез храната, която не се консумира – екологични, социални, икономичеси апсекти

3. Какво се губи с хранителните отпадъци?

Изхвърлена храна = пропилени ресурси

- Влияем негативно върху околната среда:
  - Загуба на енергия, вода, земя
  - Зауба на местообитания и биоразнообразие
  - Замърсяване на подпочвени води, въздух, почва
  - Глобално затопляне и климатични промени
- Едни хора изхвърлят, докато 820 милиона души по света гладуват
- Пилеем пари и икономически възможности

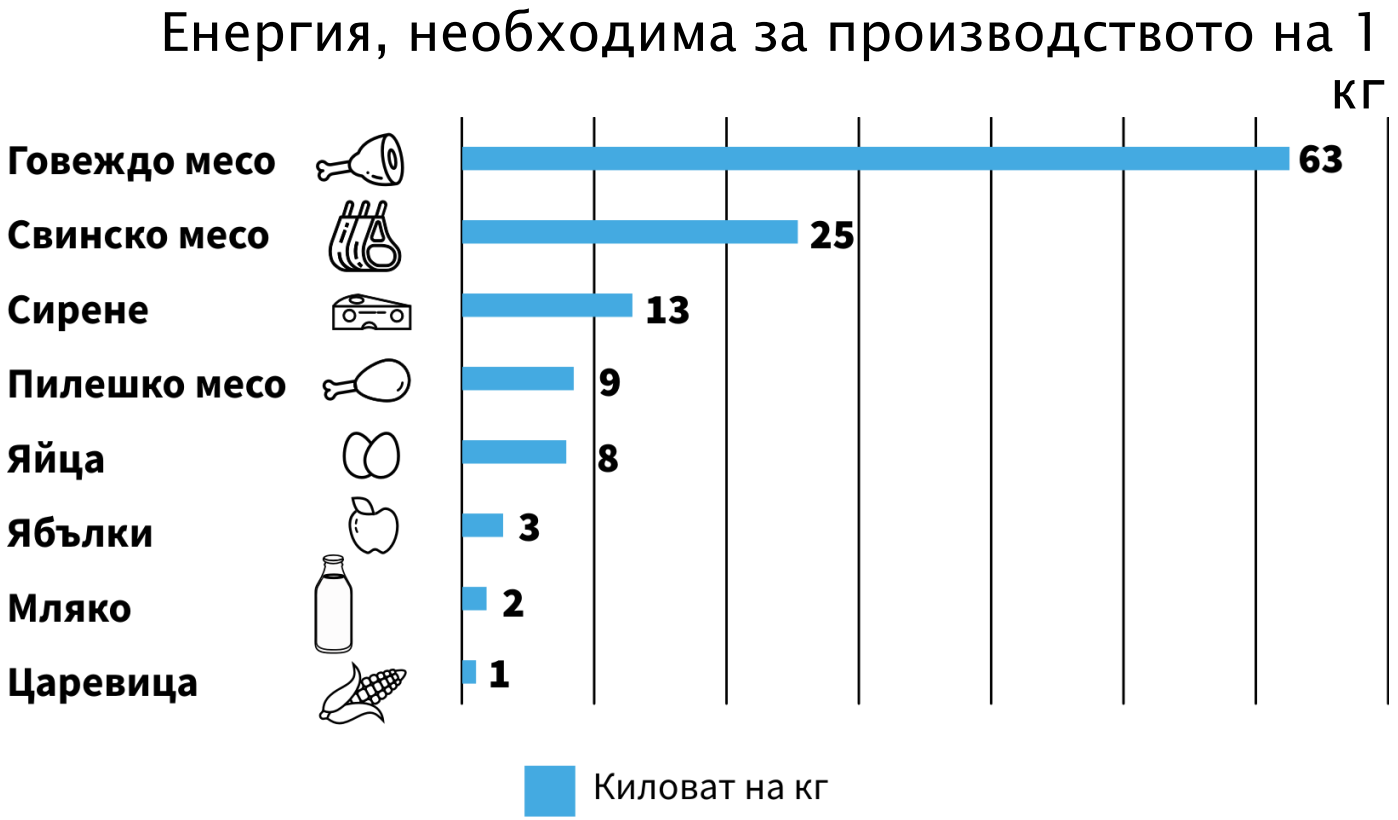
sincerely, food



3. Какво се губи с хранителните отпадъци?

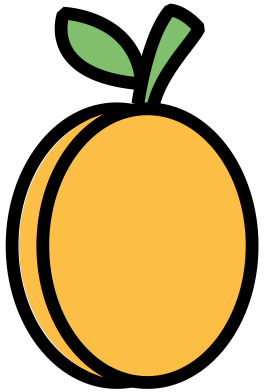
Въздействие върху околната среда: използване на енергия

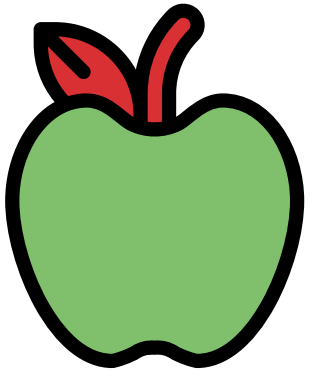
38% от употребената енергията в глобалната хранителна система се използва за производство на хранителни отпадъци (FAO, 2017)

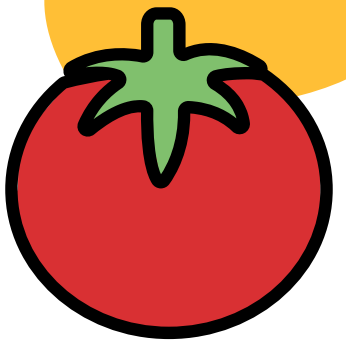


sincerely, food

Въздействие върху околната среда: разход на вода



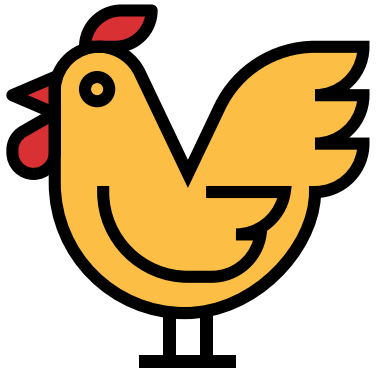


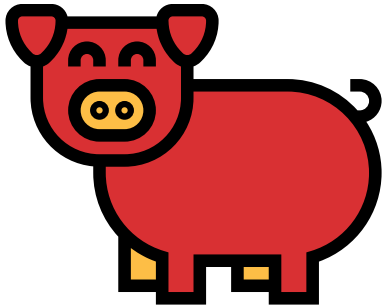


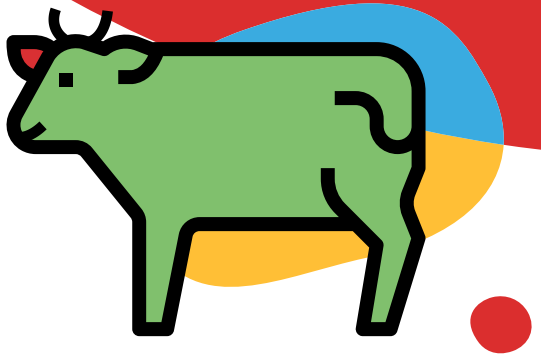
sincerely, food

www.waterfootprint.org

Въздействие върху околната среда: разход на вода



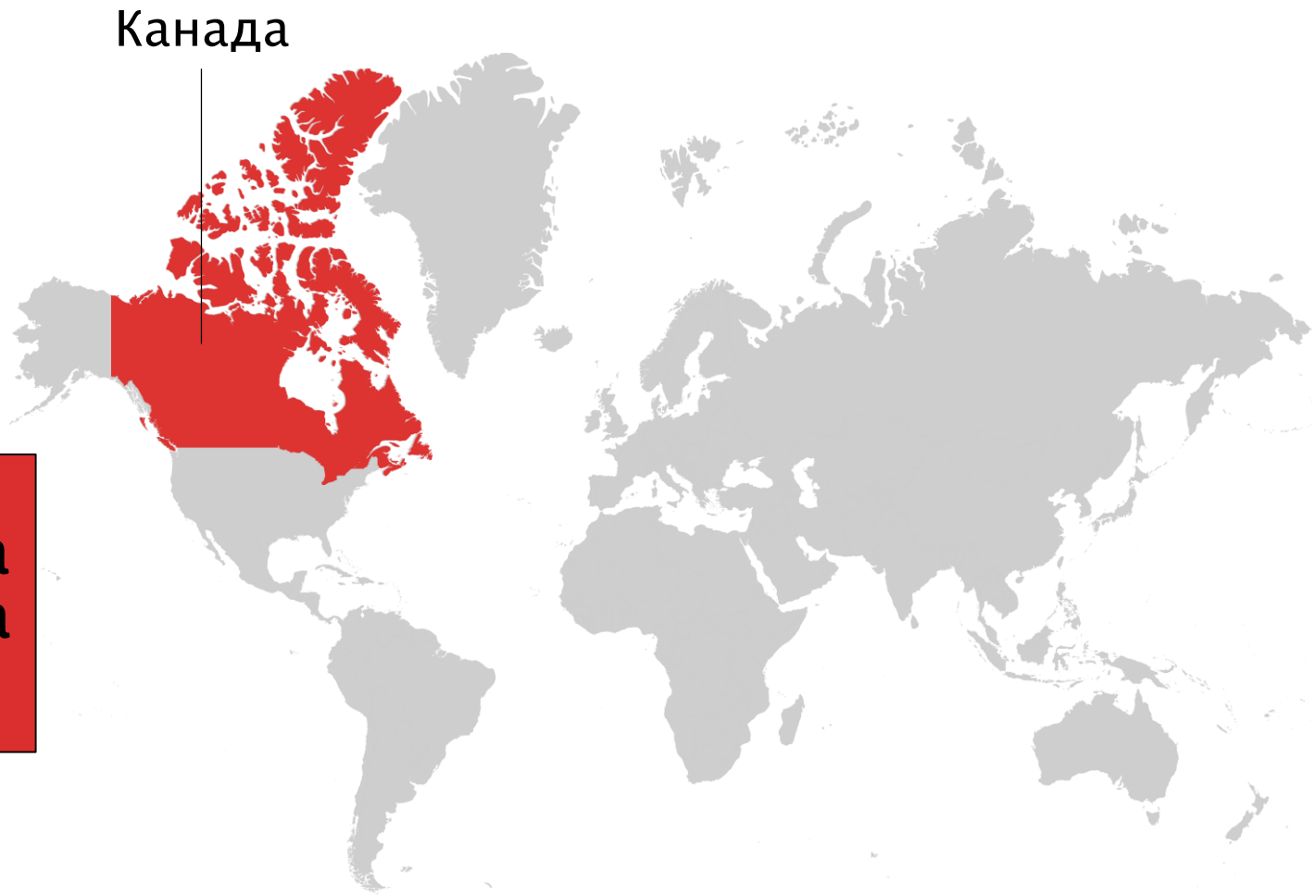




24% от цялата вода, използвана за селско стопанство е свързана с хранителни отпадъци (Kummu et al., 2012).

3. Какво се губи с хранителните отпадъци?

Въздействие върху околната среда: използване на земята



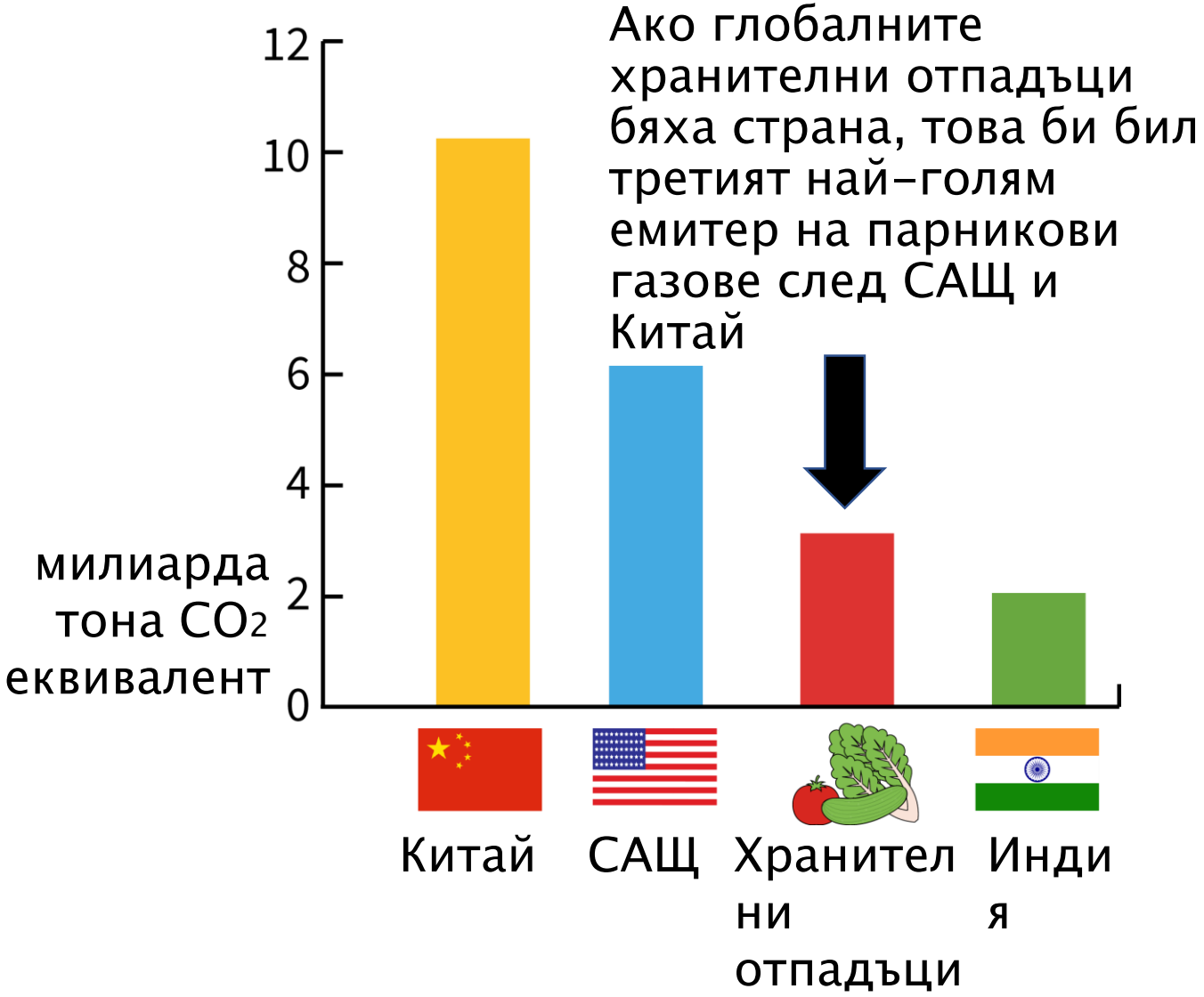
28% от земеделската земя се използват за производство на храна, която бива изхвърлена
(FAO, 2013 г.)

sincerely, food

3. Какво се губи с хранителните отпадъци?

Въздействие върху околната среда: изменение на климата

Хранителните отпадъци се равнява на ~87% от глобалните емисии на парникови газове от автомобилен транспорт.



източник: FAO, 2013 и 2015

sincerely, food

Съвети и трикове за предотвратяване на хранителни отпадъци у дома



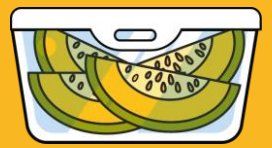
Планиране на храненето



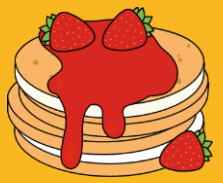
Интелигентно пазаруване



Планиране на порциите



Интелигентно съхранение



Използване на остатъци

4. Съвети за лесно справяне с проблема

Планиране на храненето

- Какво ще ядем няколко дни напред
- Проверка на запасите

Ако бързате, просто направете снимка на съдържанието на вашия хладилник, преди да отидете на пазар!



1 **Проверете хладилника и шкафовете**



2 **Помислете какво ще готвите**



3 **Обмислете грамажа на храната,** която ще сготвите

sincerely, food

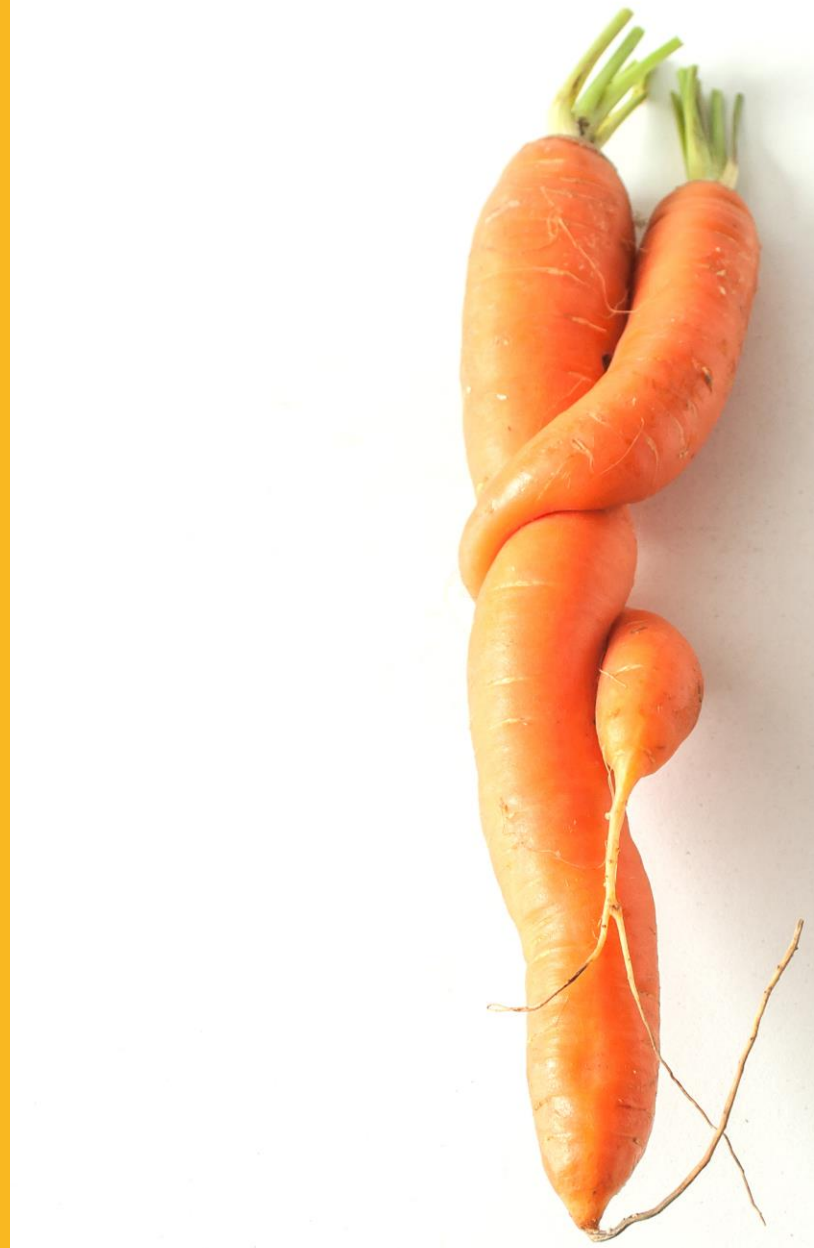
Съвет 2: Интелигентно пазаруване

Внимателно направете списък за пазаруване.
Ако се придържате към него, ще намалите хранителните си отпадъци с от 4 до13 кг на човек годишно.

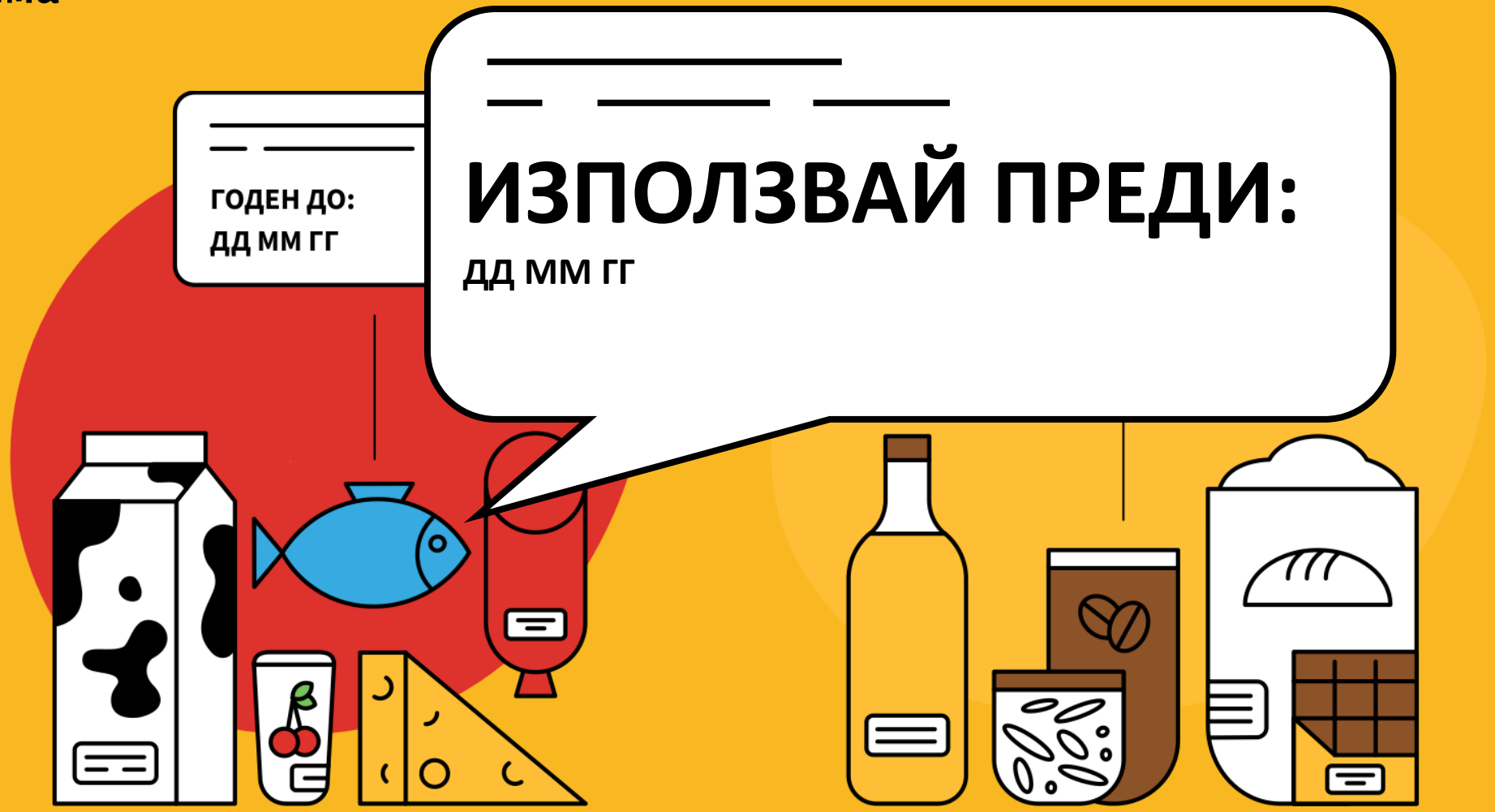


Съвет 2: Интелигентно пазаруване

- Плодовете и зеленчуците с необичаен външен вид са толкова добри, колкото и техните добре оформени колеги
- А разбирате ли значението на срока на годност?



4. Съвети за лесно справяне с проблема



sincerely, food

Съвет 3: Планиране на порциите

Използвайте калкулатори за порции!



Съвет 4: Интелигентно съхранение

- Съхранявайте хранителните продукти в прозрачни контейнери, торбички от текстил или хартия
- Уверете се, че тези, които трябва да се консумират скоро, са отпред, на нивото на очите
- Дръжте плодовете и зеленчуците отделно
- Кой обича хладилника и кой не



Съвет 5: Спасете храната с въображение!

Какво можете да направите с черните банани?



B

sincerely, food

4. Съвети за лесно справяне с проблема

Нови рецепти, нови вкусове, нови възможности = спасена храна ☺



sincerely, food

sincerely,
food

Благодаря за участието!

www.hrana.bioselena.com