



ПОМОЩНИК

ЗИМА 2023



SOTSIAALMINISTEERIUM



Europea Liit
Euroopa abi fond nim
puudustkannatavate
isikute jaoks



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

На что обращать внимание при покупке, приготовлении и употреблении продуктов питания?

В действующих в Эстонии рекомендациях по питанию продукты разделены на пять основных групп. Продукты из этих групп рекомендуется употреблять каждый день. А также советуется употреблять разнообразные продукты питания внутри одной группы.

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ,
КАРТОФЕЛЬ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ,
ЯГОДЫ

МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

РЫБА, МЯСО ПТИЦЫ,
ЯЙЦА, МЯСО

ДОБАВЛЯЕМЫЕ
ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ, ОРЕХИ,
СЕМЕНА, МАСЛОСОДЕР-
ЖАЩИЕ ПЛОДЫ

Рекомендации по питанию выражены в виде пищевой пирамиды с ориентировочным недельным рационом для среднестатистической взрослой женщины¹. Для мужчины эти количества должны быть немного больше.

При разнообразном питании, т. е. употреблении продуктов из всех основных пищевых групп по мере необходимости, сбалансированно и делая оптимальный выбор внутри пищевых групп, можно получить с едой все необходимые витамины и минералы.

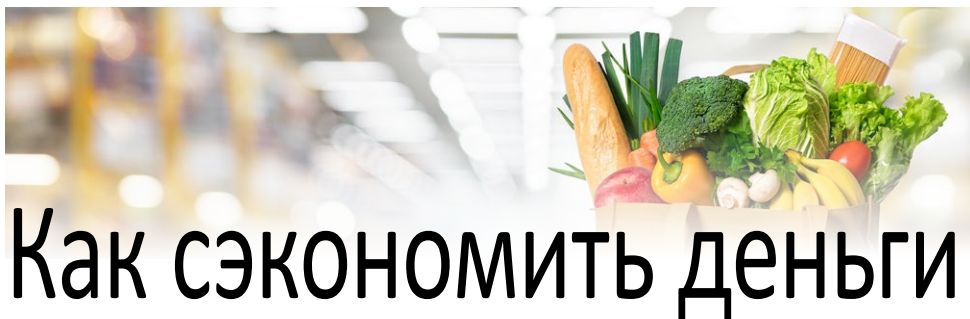
В качестве пищевой добавки на масляной основе следует принимать только витамин D₃.



ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО

¹ Суточная потребность в энергии составляет около 2000 ккал

- ✓ Каждый день съедайте что-нибудь из всех пяти основных групп продуктов!
- ✓ Варьируйте продукты в пределах групп!



Как сэкономить деньги

1. Идя в магазин, всегда составляйте **список**, чтобы избежать импульсивных покупок.
2. Следите за **скидками**, но при этом смотрите срок годности товара.
3. Для сравнения цен на аналогичные товары используйте цену за килограмм, приведенную на ценнике, а не цену за единицу. Цена за единицу может ошибочно создать впечатление, что продукт более дешевый, но при этом различается вес.
4. Если вы употребляете продукты питания чаще и в больших количествах (особенно те, которые хранятся дольше, такие как бакалея, орехи, семена), стоит покупать **большую упаковку, цена за килограмм** которой, как правило, ниже. Если вы не съедаете все сразу, многие продукты (например, выпечку, мясо, рыбу) можно заморозить.
5. Дешевле **купить свежие продукты и приготовить блюдо самому**, чем покупать готовую еду или полуфабрикаты. Когда вы готовите сами, вы также можете контролировать, что и в каком количестве (например, соль) вы добавляете в еду.
6. **Отдавайте предпочтение сезонным** фруктам, овощам и ягодам, потому что они дешевле.
7. Цена за килограмм **замороженных фруктов, овощей и ягод** зачастую ниже, а качество лучше по сравнению с не сезонными свежими фруктами и овощами.
8. Если есть возможность **вырастить фрукты и ягоды** самому, получить от знакомых или собрать в лесу и заморозить, это будет отличным подспорьем. Работа в саду и сбор ягод также являются хорошей физической нагрузкой. **Делать заготовки** дешевле, и если вы используете меньше соли/сахара, то и полезнее для здоровья.
9. Покупайте **молочные продукты** (йогурт, творог) **без вкусовых добавок** и добавляйте сами (замороженные, сушеные) ягоды, семена и др. — это дешевле и к тому же содержит меньше добавленных сахаров, чем купленные в магазине сладкие творожные кремы и йогурты.
10. Из соковых продуктов всегда отдавайте предпочтение соку, хотя цена за литр может быть немного дороже. Содержание сока в соке всегда 100%, в нектаре — 25-40%, в сокосодержащем напитке — не известно. То есть, сокосодержащий напиток может содержать только около 5% сока, остальное — это вода и сахар. Таким образом, из одного литра сока можно приготовить около 15 литров сокосодержащего напитка, разбавив его водой.
11. **Не покупайте домой конфеты, шоколад, выпечку и сладкие напитки** — они не содержат необходимых для организма веществ и только «воруют» деньги. Не ешьте шоколад или варенье просто так, а используйте их для подслащивания блюд, например, творога. Если вы хотите чего-то сладкого, съешьте фрукты или испеките пирог или другую выпечку, уменьшив количество сахара, указанное в рецепте. Приготовить выпечку самостоятельно, конечно, намного дешевле, чем купить ее в магазине. Если вы готовите за один раз большое количество булочек, заморозьте часть из них.

Рецепты составил повар Английского колледжа и координатор TUBLI 5 Антон Караваев вместе с волонтерским объединением Английского колледжа TUBLI 5. Фото: Ольга Панкевич/волонтерское объединение Английского колледжа TUBLI 5. Материал составил Институт развития здоровья. Министерство социальных дел благодарит за составление рецептов Антона Караваева вместе с учениками и Ольгой Панкевич, за составление текстов — Тагли Питси и Хайди Канамяэ из Института развития здоровья и Кристель Кокк из Хаапсалуского колледжа Таллиннского университета.

КУПИТЬ ПИРОГ В МАГАЗИНЕ ИЛИ СДЕЛАТЬ САМОМУ?

В магазине яблочный пирог стоит, например, 1.80 (250 г), а цена за килограмм составляет 7.15. Если приготовить яблочный пирог дома из купленного в магазине сырья, то по сентябрьским ценам 1 кг яблочного пирога обойдется вам примерно а 1.10 евро (плюс стоимость электричества и воды). Если у вас есть яблоки дома и/или вы положите их больше, чем указано в рецепте, цена за килограмм пирога будет еще ниже. Однако, если у вас дома нет необходимых ингредиентов и их надо купить в магазине, то на них придется потратить около 7.10, но при этом у вас дома останется много муки, растительного масла и сахара для приготовления следующих блюд.

	Граммы	Цена за кило-грамм	Себестоимость Для 1 кг пирога	Цена, если дома нет ингредиентов
Пшеничная мука	250	0.78	0.20	1.55
Яблоки	450	0.57	0.26	0.30
Растительное масло	50	2.69	0.13	2.69
Сахар	200	1.09	0.22	1.09
Яйца	2 шт.	10 шт. – 1.49	0.30	1.49
ИТОГО			1.11	7.12

Согласно пищевой пирамиде, большую часть нашего рациона должны составлять фрукты и овощи, ягоды, картофель и зерновые продукты. Как есть их больше?

- Утром готовьте **кашу** с добавками (ягоды, семена, орехи, немного меда) внутри и сверху.
- С вечера приготовьте «сырую» кашу: растолките орехи и семена, добавьте хлопья, воду, по желанию йогурт, мед, сушеные фрукты и ягоды, льняную муку и т. д. Хорошо перемешайте, оставьте на ночь в холоде, утром снова перемешайте и ешьте холодной.
- Всегда съедайте **ломтик хлеба** со вторым, супом или салатом.
- Добавляйте в блюда (такие как салаты, блюда в духовке и запеканки) предварительно замоченную и сваренную **крупу**.
- Если вы любите макароны или рис, всегда добавляйте в них много овощей.
- Если вы любите **мюсли**, приготовьте их сами из хлопьев, сушеных фруктов и ягод, орехов и семечек.
- Если срок годности хлеба и булки подходит к концу, сделайте из них кубики или брусочки, быстро поджарьте в духовке и используйте в качестве перекуса или в блюдах (запеканка с булкой, салат «Цезарь», суп-пюре, хлебный суп).
- Отварной **картофель** можно использовать для приготовления запеканки, а картофельное пюре – для приготовления картофельных котлет.
- Картофель также очень хорошо подходит для завтрака, например, картофель, обжаренный в небольшом количестве масла, с яйцом.
- **Овощи** можно использовать в качестве основного ингредиента во многих различных блюдах, таких как супы, супы-пюре, салаты, рагу, блюда в духовке, запеканки, блюда вок, котлеты, каши.
- Добавляйте овощи во все блюда (нарезанные или тертые), куда возможно, например, в соусы (например, морковь), котлеты (например, морковь, свекла, кабачки), блюда из пасты (например, помидоры, шпинат, лук, бобовые), гречневую кашу или кашу из ячменной крупы (например, лук, морковь, паприка), пиццу (сверху паприка, лук, основа из цветной капусты)
- Чем больше овощей вы добавите в блюда, содержащие мясо или рыбу (например,

соусы, рагу, запеканки), тем дешевле будет блюдо.

- Очень хорошо использовать овощи в качестве перекуса, например, если нарезать их брусочками.
- Вместо консервированной фасоли дешевле и полезнее использовать сушеную фасоль, которую следует замочить на несколько часов, а затем отварить.
- Отдавайте предпочтение сезонным овощам, но не бойтесь время от времени использовать замороженные овощи – их проще и быстрее готовить.
- Чтобы ускорить приготовление еды на неделю, вы можете в выходные дни нарезать разные овощи и заморозить их в небольших пакетиках, но не храните их в морозилке дольше нескольких недель.
- Если вы готовите суп из банки, добавьте свежие, нарезанные или замороженные овощи.
- Используйте консервированные овощи и заготовки в качестве дополнения к блюду, чтобы разнообразить его, нежели как самостоятельное блюдо.
- Соблюдайте правило тарелки – овощи всегда должны составлять половину тарелки.
- Также используйте возможность при раздаче продуктовых наборов, когда предлагают овощи – их использование в рационе может сделать его значительно полезнее.
- **Ягоды и фрукты** прекрасно сочетаются с

кашами на завтрак, йогуртом, творогом и камой. Их можно использовать для приготовления смути или салата.

- Фрукты и ягоды также подходят для соленых блюд, например салатов.
- Свежие фрукты и ягоды очень хорошо подходят в качестве перекуса, а вот сушеные фрукты и ягоды следует использовать скорее в составе блюд, например, в творожных десертах.
- Хотя рекомендуется есть как можно меньше консервированных фруктов, они являются лучшим вариантом для десерта, чем выпечка и всевозможные сладкие и соленые закуски.
- Отдавайте предпочтение целым или измельченным ягодам и фруктам, а не сокам. Не пейте больше 1-2 стакана сока в неделю.



Не употребляйте в пищу большое количество мяса и рыбы

- При приготовлении блюд используйте меньше мяса и рыбы, а для того, чтобы «создать массу» и наесться, добавляйте овощи, килограмм которых стоит гораздо дешевле, чем мясо, а также крупы и другие зерновые продукты – это более дешевый и полезный для здоровья вариант.
- Покупайте рыбу или курицу целиком, чтобы можно было приготовить несколько блюд (например, запечь в духовке, пожарить, сделать соус, суп, салат)
- Мясо и рыбу хорошо покупать со скидкой и при возможности большим куском – нарежьте дома на более мелкие кусочки, положите в морозилку с датой и употребите в ближайшие месяцы.
- Иногда стоит купить большой кусок рыбы или мяса на несколько семей.
- Используйте мясные и рыбные консервы только для приготовления блюд, а не в качестве самостоятельного блюда или на бутерброде. Вместо ветчины и колбасы лучше покупать «настоящее» мясо, но в меньшем количестве.
- Дешевле (а зачастую и полезнее для здоровья) приготовить котлеты или фрикадельки из фарша и т. д. самому, а не покупать их готовыми в магазине.

Многозлаковая каша с сыром и яблоком

На четверых. Время приготовления 15 минут

3 дл (около 90 г) многозлаковых хлопьев

300 мл воды

3 дл (300 г) молока

2 ч. л. (10 г) соевого соуса

1 яблоко (150-200 г)

2,5-3 дл (100 г) тертого сыра

1 ст. л. (20 г) меда

Приготовление

- Высыпьте хлопья в кастрюлю, добавьте воду, молоко и соевый соус.
- Потушите на среднем огне.
- Очистите яблоко, нарежьте его маленькими кубиками и когда каша закипит, добавьте в кастрюлю.
- Периодически помешивайте и, когда каша загустеет, добавьте тертый сыр.
- Поварите на медленном огне, пока тертый сыр не расплавится.
- Снимите кастрюлю с плиты, дайте немного остыть и добавьте мед.





Толстые кофейные блины

На четверых. Время приготовления 20 минут

1 яйцо

2 ст. л. (15-20 г) сахара

Немного соли по вкусу

2 дл (200 г) сметаны

3 дл (около 170 г) пшеничной муки

2 дл заваренного охлажденного кофе

1 ч. л. (5 г) соды или 2 ч. л. (10 г) разрыхлителя

3 ст. л. (40 г) растительного масла



Приготовление

- Разбейте яйцо в миску, добавьте сахар, немного соли и смешайте вилкой до однородной массы.
- Добавьте сметану, перемешайте.
- Добавьте муку (лучше через сито), перемешайте.
- Добавьте кофе, перемешайте.
- Добавьте соду, осторожно перемешайте.
- Разогрейте сковороду, добавьте масло, разогрейте и аккуратно выложите тесто на сковороду столовой ложкой.
- Обжарьте блины на среднем огне с двух сторон.

Рыбный суп

На шестерых. Время приготовления 25 минут

1 морковь (около 100 г)
1 ст. л. (около 15 г) масла
(из рыбных консервов)
1 маленькая (около 50 г)
луковица
1 дл (80-90 г) риса
2 дл воды для варки риса
2 л воды для супа
4 картофелины (около 400-
500 г)
Консервированная
скумбрия – 1 банка
Немного соли и перца по
вкусу
Зелень для подачи на стол

Приготовление

- Очистите и натрите морковь. Очистите и нарежьте лук мелкими кубиками.
- Разогрейте сковороду, добавьте масло из рыбных консервов, разогрейте и обжарьте в нем кубики лука. Через две минуты добавьте натертую морковь. Обжарьте смесь, пока лук не станет золотистым. Включите плиту на самый слабый огонь, накройте сковороду крышкой и оставьте тушиться.
- Промойте рис, добавьте 2 дл холодной воды, доведите до кипения, убавьте огонь, тушите около 5-7 минут. Слейте воду, промойте рис и отложите в сторону. Можно использовать рис, сваренный накануне.
- Налейте воду в кастрюлю и дайте ей закипеть.
- Добавьте в кипящую воду предварительно очищенный и нарезанный кубиками картофель. Варите 5 минут. Убавьте огонь на плите, добавьте вареный рис, рыбные консервы и тушеную луково-морковную смесь.
- Приправьте небольшим количеством соли и перца.
- Варите еще 5 минут до полной готовности риса и картофеля.
- Подавайте с зеленью, при желании можно также добавить немного сметаны.



Фасолевый суп с кубиками хлеба

На четверых. Время приготовления 25 минут

- 1 морковь (около 100 г)
- 1 средняя луковица (около 100 г)
- 1 ст. л. (15 г) растительного масла
- 1,5 л воды
- 4 картофелины (около 400-500 г)
- 1 банка (400 мл) консервированной фасоли
- 2 ст. л. (30 г) томатной пасты
- Немного соли и перца по вкусу
- 3 ломтика хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. растительного масла для жарки хлеба
- Зелень для подачи на стол



Приготовление

- Очистите и натрите морковь. Очистите и нарежьте лук мелкими кубиками.
- Разогрейте сковороду, добавьте масло, разогрейте и обжарьте в нем кубики лука. Через две минуты добавьте натертую морковь и обжарьте смесь до золотистого цвета лука. Включите плиту на самый слабый огонь, накройте сковороду крышкой и оставьте тушиться.
- Налейте воду в кастрюлю и дайте ей закипеть.
- Очистите картофель и нарежьте кубиками среднего размера.
- Добавьте в кипящую воду кубики картофеля и консервированную фасоль, через пять минут добавьте томатную пасту и предварительно потушенную луково-морковную смесь.
- Приправьте небольшим количеством соли и перца.
- Поварите еще 5 минут до готовности картофеля.
- Нарежьте хлеб (не обязательно свежий) кубиками.
- Разогрейте на сковороде масло и порубленный зубчик чеснока.
- Положите кубики хлеба на сковороду и обжарьте до золотистого цвета, добавьте немного соли и перца, тщательно перемешайте.
- Подавайте суп с зеленью, обжаренными кубиками хлеба и, при желании, небольшим количеством сметаны.



Макароны, тушеные на сковороде

На четверых. Время приготовления 30 минут

1 средняя луковица (около 100 г)

1 зубчик чеснока

2 помидора (всего около 300 г)

1 ст. л. (15 г) растительного масла

1 пачка (500 г) макарон

2-3 ст. л. (5 г) мелко нарезанной петрушки

400 мл воды

Немного соли, перца

Приготовление

- Очистите и мелко нарежьте лук, чеснок и помидоры.
- Разогрейте сковороду, добавьте масло, разогрейте и добавьте нарезанный лук, через несколько минут чеснок и помидоры.
- Добавьте в смесь макароны и воду, приправьте небольшим количеством соли и перца.
- Накройте сковороду крышкой и тушите на среднем огне 10 минут.
- Когда вода впитается, но макароны еще не будут мягкими, добавьте еще стакан (200 мл) воды и снова перемешайте.
- Добавьте в смесь измельченную зелень, перемешайте.
- Тушите до готовности, около 7-10 минут.



Рисовая запеканка с консервированной курицей

На четверых. Время приготовления 60 минут

2 дл (170 г) риса

400 мл воды для варки риса

1 банка куриных консервов

Немного растительного или сливочного масла для смазывания формы для запекания

2 дл (около 200 г) сметаны

1 ч. л. молотой паприки

Немного соли, перца

1 ч. л. муки

200 мл воды

100 г (тертого) сыра

Приготовление

- Промойте рис, всыпьте его в кастрюлю с водой, доведите до кипения. Варите до готовности, т. е. примерно 5-7 минут после

закипания воды. Слейте воду и промойте рис. Можно использовать рис, сваренный накануне.

- Смешайте рис и консервированную курицу в форме для запекания, предварительно смазанной небольшим количеством растительного или сливочного масла.
- Для соуса в отдельной миске смешайте сметану, молотую паприку, немного соли и перца и муку.
- Добавьте в соус 200 мл кипящей воды и еще раз тщательно перемешайте.
- Равномерно влейте соус в запеканку и посыпьте сверху тертым сыром.
- Накройте форму для запекания крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.
- Снимите крышку с формы и готовьте еще 15-20 минут.
- Подавайте на стол в форме для запекания, по желанию украсив зеленью.



Горячий салат со шпротами, фасолью и кубиками хлеба

На четверых. Время приготовления 20 минут

1 морковь (около 100 г)
1 средняя луковица (около 100 г)
2 ст. л. (около 30 г) растительного масла
1 банка фасоли
1 банка шпрот
2-3 ломтика хлеба
1 зубчик чеснока
Зелень для подачи на стол

Приготовление

- Очистите и натрите морковь. Очистите и нарежьте лук мелкими кубиками.
- Разогрейте сковороду, добавьте 1 ст. л. растительного масла, разогрейте. Добавьте нарезанный лук, через несколько минут натертую морковь и потушите 5 минут.
- Слейте воду с фасоли и положите ее в миску.
- Разомните шпроты и добавьте к фасоли, также добавьте тушеные овощи.
- Нарежьте хлеб (не обязательно свежий) кубиками.
- Разогрейте в сковороде еще одну ст. л. масла, добавьте измельченные зубчики чеснока и кубики хлеба, обжарьте до золотистой корочки.
- Добавьте к остальному салату обжаренные кубики хлеба, перемешайте.
- Подавайте горячим, можно украсить салат зеленью.





Пирог с черным чаем

На восьмерых. Время приготовления 40 минут

1 яйцо

1 ст. л. (около 90 г) сахара

Немного соли

3 ст. л. (40-45 г) растительного масла

100 мл заваренного черного чая

5 ст. л. (100 г) варенья

(1,5 дл или 150 г консервированных вишни/черешни)

Около 1.5 дл (70-80 г) муки

2/3 ч. л. (4 г) соды или 1,5 ч. л. (8 г) разрыхлителя

Немного растительного или сливочного масла для смазывания формы для запекания

Приготовление

- Разбейте яйцо в миску, добавьте сахар, немного соли и смешайте вилкой до однородной массы.
- Добавьте в тесто растительное масло и охлажденный чай, перемешайте.
- Добавьте в смесь варенье и тщательно перемешайте.
- Также можете добавить 150 граммов консервированной вишни.
- Добавьте муку и соду, перемешайте до однородной массы.
- Смажьте форму для запекания растительным или сливочным маслом, вылейте тесто в форму.
- Выпекайте пирог в разогретой до 180°C духовке 20-30 минут.
- Подавайте нарезанным на кусочки. Можете украсить ягодами или небольшим количеством варенья.

Рисовый пудинг

На восьмерых. Время приготовления 1 час 10 минут, 4 часа в холодильнике

Около 2-2,5 дл (200 г) риса

Вода для варки риса (около 500 мл)

1 литр молока

Около 2-2,5 дл (125 г) сахара

½ ч. л. ванильного сахара

1 яичный желток

3 ст. л. (20 г) картофельного крахмала

200 мл воды

Приготовление

- Промойте рис и замочите в горячей воде на 20 минут.
- Сварите рис в кастрюле на медленном огне до готовности, периодически помешивая.

- Добавьте в готовый рис молоко, доведите до кипения и варите вместе на медленном огне 40 минут.
- Смешайте сахар с ванильным сахаром и добавьте его в молочно-рисовую смесь в кастрюле, перемешайте.
- Приготовьте яично-крахмальную смесь — взбейте желток в пену, добавьте крахмал и стакан холодной воды.
- Добавьте полученную смесь в рис тонкой струйкой, все время помешивая. Пудинг должен загустеть и приобрести кремовый оттенок. Поварите на медленном огне еще 5-7 минут, все время помешивая.
- Вылейте смесь в восемь маленьких форм для выпечки или в одну большую форму.
- Разогрейте духовку до 180 °С. Поместите форму(-ы) на противень и налейте на противень одну чашку воды, чтобы рисовый пудинг не пригорел.
- Запекайте 15-20 минут.
- Подавайте охлажденным, можно оставить на ночь в холодильнике.
- По желанию украсьте фруктами или орехами.



Многозлаковый мюсли-батончик

На четверых. Время приготовления 60 минут

3 дл (около 100 г) многозлаковых хлопьев

2 банана среднего размера

Около дл (50 г) орехов, например арахиса

Чуть меньше 1 дл (50 г) семян
подсолнечника

1,5 дл (около 150 г без жидкости)
консервированной вишни/черешни (или
примерно столько же сухофруктов и ягод)

2 яблока (около 300–400 г)

Приправьте солью, перцем, корицей,
кардамоном и т. д. – по своему вкусу

½ плитки (50 г) шоколада

Приготовление

- Высыпьте хлопья в большую миску.
- Очистите бананы и разомните их вилкой. Добавьте к хлопьям, перемешайте.
- Добавьте в миску орехи и семечки подсолнечника и консервированные вишни или

сухофрукты и ягоды. При необходимости предварительно нарежьте на более мелкие кусочки.

- Очистите яблоки, достаньте сердцевинки, натрите на крупной терке и добавьте в массу.
- Добавьте немного соли, перца, корицы, кардамона и т. д. на свой вкус.
- Выложите готовую массу на противень, застеленный пекарской бумагой, разровняйте и слегка прижмите массу.
- Поставьте противень в разогретую до 180°C духовку, выпекайте около 30 минут.
- Нарежьте горячую массу полосками желаемого размера.
- Растопите шоколад в микроволновой печи или на водяной бане.
- Окуните остывшие батончики в шоколад и положите на решетку. Поставьте в холодильник, пока шоколад не затвердеет.
- Подавайте после остывания, удобно брать с собой в поход.



Инструкции по использованию зоны холодильника СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ХОЛОДИЛЬНИК УМНЫМ!

Мы часто забываем в холодильнике продукты и не обращаем внимания на то, что нужно съесть в первую очередь. Как избежать этого у себя дома? Поможет хитрость, которая сделает ваш холодильник умным! Выделите в холодильнике зону «Сначала съешь это», чтобы видеть, какие продукты нужно есть в первую очередь.

Как работает зона «Сначала съешь это»?

- Выберите полку холодильника для зоны «Сначала съешь это». Это может быть полка, которая лучше всего видна всем членам семьи при открывании холодильника.
- Отметьте зону примерно 30 x 30 см наклейкой «Сначала съешь это». Вместо наклейки можно использовать также поднос с невысоким бортиком примерно такого же размера или коробку.
- В зоне «Сначала съешь это» разместите продукты, которые нужно использовать в первую очередь, например готовые блюда, открытые упаковки или продукты с истекающим сроком годности.
- Поговорите с членами семьи о проблеме растратывания еды и познакомьте их с «новым умным холодильником».
- Когда вы начинаете готовить, используйте продукты из зоны «Сначала съешь это». А лучше спланируйте свой следующий прием пищи, основываясь на том, какие продукты находятся в зоне «Сначала съешь это». Так вы можете придумать что-то совершенно новое и вкусное из уже имеющегося!
- Если в холодильнике несколько одинаковых продуктов, поместите упаковку с более коротким сроком годности в зону «Сначала съешь это». Тогда каждый член семьи сможет быстро найти правильную еду!
- Помните, что на скоропортящихся продуктах питания, которые в короткие сроки могут стать опасными для здоровья человека, стоит маркировка «Годен до». Дата «Лучше употребить до» указывает на качество продукта до указанного времени, и после этой даты продукт еще некоторое время безопасен для употребления.
- Если вы заметили в холодильнике открытую упаковку или с истекающим сроком годности, переместите ее в зону «Сначала съешь это», чтобы другие продукты не мешали ее увидеть.
- Вы также можете оборудовать зону «Сначала съешь это» в холодильнике кухонного уголка на своей работе.



Больше советов о том, как снизить нерациональное использование продуктов, читайте на www.envir.ee/toidujäätmed или www.tarbitoitutargalt.ee!

Перед тем, как попасть на наш стол, еда проходит долгий путь через сельское хозяйство, пищевую промышленность, магазины и рестораны. Растратывание продуктов происходит на всех этапах, но наибольшая расточительность в использовании еды приходится на домохозяйства. В среднем в домах выбрасывается 25 кг еды на человека в год. Пищу часто выбрасывают, потому что она портится до того, как ее съедят. Каждый раз, когда мы выбрасываем еду в мусор, мы растратываем впустую энергию, воду, удобрения, сельскохозяйственные угодья, рабочую силу и упаковочные материалы, которые использовались для производства, обработки и транспортировки этой еды.