

SAMAN GEGN MATARSÓUN

NOKKUR SKREF Í RÉTTA ÁTT AÐ MINNI MATARSÓUN



Þegar maður hendir mat er maður að henda peningum í ruslið!



ELDA RÉTT MAGN

Það gerir þú einfaldlega með því að skipuleggja innkaupin, hafa í huga hvað er til í ísskápnum og elda hæfilega skammta. Það er allt í lagi þótt maturinn klárist.



NÝTA AFGANGANA

Taktu afganginn með í nesti daginn eftir eða borðaðu hann aftur næsta kvöld. Matur er nefnilega oft betri daginn eftir, eða jafnvel daginn þar á eftir.



VERA MEÐ NEFIÐ OFAN Í MATNUM

Flestar matvörur endast mun lengur en „Best fyrir“ á umbúðunum segir til um.



LÆRA LISTINA AÐ FRYSTA

Í frystinum má geyma ýmislegt sem hægt er að nota síðar t.d. kjöt, rjóma, brauð, ost og jafnvel heilar máltíðir. Mikilvægt er að merkja innihald og dagssetningu vel.

ÞÚ ERT Á RÉTTRI LEIÐ!