

## Jak rozumieć dwa terminy ważności?

Niemal każdy produkt spożywczy jest opisany datą. Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że są dwa rodzaje oznaczeń, które znacząco różnią się od siebie:

**„NALEŻY SPOŻYĆ DO”**

oraz

**„NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED”**

Mimo, że brzmią podobnie, każda mówi nam coś innego:

### NALEŻY SPOŻYĆ DO

to data, po której nie należy już spożywać produktu.



**NALEŻY SPOŻYĆ DO** to termin, po którym nie należy już spożywać produktu. Tak oznaczona data jest na żywności nie-trwałej mikrobiologicznie, niezawierającej substancji konserwujących lub zawierającej je w niewielkiej ilości. W związku z tym łatwo się psuje.

**NALEŻY SPOŻYĆ DO** – takie oznaczenie znajdziesz na produktach świeżych, o krótkim terminie przydatności do spożycia, jak świeże mięso, ryby, nabiał, niektóre ciasta i dania gotowe. Najczęściej przechowuje się je w lodówce.

**NALEŻY SPOŻYĆ DO** – po upływie tego terminu produkt nie jest uznawany za bezpieczny, gdyż mogą się w nim rozwinąć drobnoustroje zagrażające zdrowiu. Produktów oznaczonych „należy spożyć” do nie powinieneś spożywać po wyznaczonym terminie.

### NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED

stosuje się do produktów bezpiecznych, które nawet po dacie mogą nadawać się do spożycia.



**NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED** odnosi się do jakości żywności i określa tak zwaną datę minimalnej trwałości. Minimalnej, czyli nie ostatecznej. To oznaczenie stosowane jest w przypadku produktów, które nawet „po dacie” nie ulegają od razu zepsuciu, a jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach. Oznacza datę, do której producent gwarantuje najwyższą jakość wyrobu. Jeżeli więc produkt nadal wygląda, pachnie i smakuje we właściwy sposób – nadal może być spożywany.

**NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED** – takie oznaczenie znajdziesz na produktach trwałych, suchych lub zabezpieczonych przed psuciem (np. przez pasteryzację). Mogą to być makarony, kasza, ryż, kawa, herbata, produkty w puszkach, olej, sypkie przyprawy jak sól i cukier, słodczyce i wiele innych.

Jak sprawdzić, czy produkt z oznaczoną datą „**NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED**” nadal nadaje się do spożycia? Za każdym razem sprawdź jego: wygląd, zapach i smak. Jeśli nic nie budzi twoich wątpliwości i produkt był przechowywany zgodnie z zaleceniami – możesz go zjeść!

# Nie marnuj Żywności

## Żywność to wartość



## Dowiedz się, jak nie marnować żywności!

**Żywność  
to wartość**



Unia Europejska



Ministerstwo Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi



Krajowa Sieć  
Obszarów Wiejskich



## CZY WIESZ, ŻE

niemal 1/3 żywności jest marnowana?\* Większość, bo **60% żywności marnujemy w domu\*\***. To nie tylko strata pieniędzy i ciężkiej pracy rolników, ale także obciążenie dla środowiska, bo żywność, która trafia na wysypiska psuje się, wytwarzając gazy cieplarniane.

**Na szczęście każdy z nas może coś z tym zrobić.**



## Zmień swoje nawyki!

Proste zasady pomogą Ci ograniczyć marnowanie żywności:

### PLANUJ

Spontaniczne zakupy często kończą się zakupem niepotrzebnych rzeczy lub nadmiernych ilości. **Zrób listę zakupów. Planuj też, co warto spożyć najpierw, a co później.** Nie rób zakupów jak jesteś głodny! Sprawdź co masz w lodówce!

### PRZECHOWUJ

Jedną z częstszych przyczyn marnowania żywności w domu jest niewłaściwe przechowanie. **Czytaj etykiety i przechowuj właściwie.** Przyjrzyj się rozmieszczeniu produktów w lodówce na stronie 3!

### PRZETWARZAJ

Nadmiar owoców czy warzyw? Zbyt dużo ugotowanych ziemniaków? Zastosuj babcine sposoby i **przetwarzaj nadmiar żywności**. Zrób kopytkę, owoce uduś z odrobiną wody i zrób pyszny mus – dodasz go do lodów lub do jogurtu, możesz też przerobić owoce na dżem – przepisów jest mnóstwo!

### PODZIEL SIĘ

**Nadmiarem żywności można się podzielić.** Zapytaj kolegi z pracy/koleżanki w szkole, czy nie ma ochoty na kanapkę lub sałatkę. Przekaż sąsiadce nadmiar zebranych owoców. Zostaw produkty w lodówce w lokalnej jadalni. Możliwości jest naprawdę dużo!

\* dane ONZ

\*\* Strategia racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności (PROM)

## Przechowywanie w lodówce



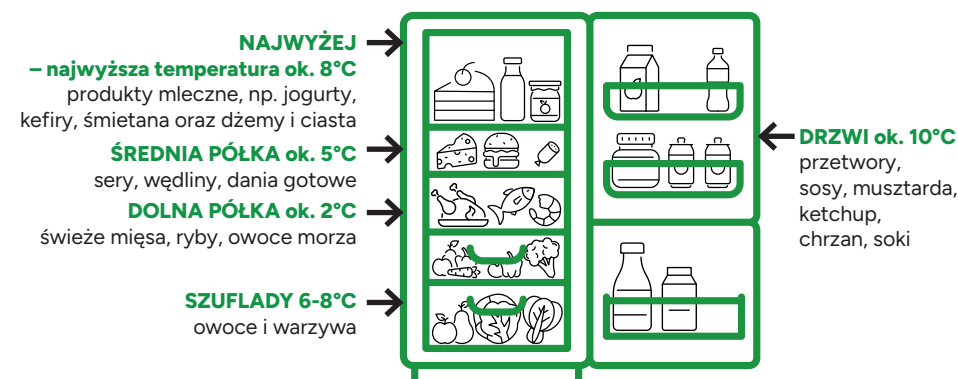
**TAK**

Mleko świeże, jogurt, dżem w słoiku (otwarty/napoczęty), ser twarogowy, ketchup otwarty/napoczęty, świeży sok np. pomarańczowy, świeże mięso, ryba, ser żółty, wędliny, dania gotowe, śmietana, owoce morza, marchew, por, rzodkiewka, jagody, borówki, sałata, maliny, truskawki, kalafior, brokuł, ogórek, cukinia, burak



**NIE**

Mleko UHT, oliwa z oliwek, pomidor, cebula, czosnek, cytrusy np. pomarańcza, cała cytryna, banany, ziemniaki, całe awokado, cały ananas, cały arbuz, pieczywo – chleb/bułki, miód, kawa, jajka



## CZY WIESZ, ŻE

produkty, które wymagają przechowywania w lodówce (tj. np.: mięso, ryby) nie mogą przebywać w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny lub 1 godzinę jeśli temperatura powietrza jest wyższa niż 30°C? To szczególnie ważne w okresie letnim podczas robienia zakupów spożywczych i transporcie do domu.



## PAMIĘTAJ, ŻE



**Mrozimy tylko produkty dobrej jakości** i tylko w terminie przydatności do spożycia. Temperatura przechowywania powinna być stała na poziomie -18°C.



**Niczego nie wolno zamrażać dwukrotnie** – może to grozić poważnym zatruciem pokarmowym!

Jak długo można przechowywać w zamrażarce?

- › **mięso mielone** › 2 miesiące
- › **mięso drobiowe** › 3 miesiące
- › **ryby słodkowodne** › 3-4 miesiące
- › **wieprzowina** › 6 miesięcy
- › **wołowina, cielęcina** › 8 miesięcy
- › **owoce, warzywa** › 12 miesięcy