12/03/2020
יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

ערכת תיעוד משפחתית לבזבוז מזון

קודם כל תודה.

אתם חלק מקבוצה של משפחות ישראליות שיעזרו להבין טוב יותר מה אנחנו זורקים וכמה זה עולה לנו. אנו מקווים שזה יהיה לכם שבוע מעניין.

כמה הצעות להמשך:

- לשים את ערכת התיעוד במקום קרוב לפח במטבח, שתמיד נזכור למלא כשזורקים מזון. לצרף עט ליד ולשתף את בני הבית בפרויקט.
- חשוב לתעד בזמן אמת ולא מזיכרון.
- חשוב לתעד את המזון שכולם זורקים, לא רק מי שממלא את הרשימה.
- אם יש ספק בנוגע לאריזה כלשהי - תרשמו. עדיף לרשום משהו מיותר מאשר לפספס משהו.
- אין נכון או לא נכון – אין התנהגות טובה או לא טובה, אין ציונים ולא תחרות ☺
- חשוב לשים לב גם לאוכל שאוכלים בחוץ (מסעדות, בתי קפה, סנדויצ'ים לילדים לבית הספר וכ'ו..)

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

הכפוף מכון? כואב הלב.

אז איך נראה דף לתיעוד עצמי?

יום תיעוד מס 3

תאריך 23.4

כמה מזון זרקנו היום?

מה נזרק	מתי נזרק (שעה, נסיבות)	למה נזרק
5 פלפלים 3 מלפפונים	מהלך הכנת ארוחת בוקר	רקובים
חלב (חצי מלא)	קפה של 10:00	מריח מוזר
קופסת חומוס (נשאר קצת בפנים)	ניקיון במקרר לפני צהריים	קנינו חדש
חצי מקערת פתיתים	אחרי הצהריים	הכנו להיום ולא נאכל מחר
סלט חלומי	ארוחת ערב במסעדה	לא היה טעים, החזרנו
במבה	הילד זרק בערב	פג תוקף. תפל.

כל דבר שקשור לאוכל, כולל אריזות שיש בהם עוד מזון, צלחת עם שאריות וכו'

מתי נזרק, באיזה נסיבות. (מי זרק) כולל אוכל בחוץ.

למה נזרק כמו למשל: נקנה חדש ואין מקום במקרר, ריח רע, פג תוקף, לא טעים וכו'

מה קנינו היום?

מינימרקט אבי

עמ' אהרונסון 16 רמת גן

טל': 03-6745186 ח.ע.מורשה 023734494

תאריך: 30/09/2013 - 11:57

מספר (1010226)

(מיכום ביניים)

תאור	כמות	מחיר	סה"כ
קוטג' פרום	1	7.67	7.67
עדגיות מל אשכד	1	24.90	24.90
חלב טרה בקרטון	2	6.54	13.08
קוטג' אם תנובה	1	6.90	6.90
מילקי קק	2	3.95	7.90

מספר פריטים: 7

אמצעי תשלום: 18.00 מע"מ 9.22

סה"כ לתשלום: 60.50 -0.05

אין צורך לרשום. פשוט להצמיד את הקבלות של כל מה שנקנה היום. (שנראה כמויות ומחירים) אם יש גם רשימת קניות אפשר להוסיף.

רשימת קניות

- ~~לחם~~
- ~~לחם חיטה מלא~~
- ~~במבה צהובה~~
- חלב
- חומוס
- אפרסק
- אגס
- אבטיח
- אבוקדו
- בננה

דוגמא למילוי עמוד

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 1 . תאריך:

מה נזרק היום?		
מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 2 . תאריך:

מה נזרק היום?		
מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 3 . תאריך:

מה נזרק היום?		
מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 4 . תאריך:

מה נזרק היום?

מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 5 . תאריך:

מה נזרק היום?

מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 6 . תאריך:

מה נזרק היום?		
מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

יום מספר 7 . תאריך:

מה נזרק היום?		
מה נזרק	מתי (שעה / נסיבות)	למה נזרק

מה קנינו היום?

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

בכפוף מכון? כאן הלב.

כמה שאלות לסוף:

עקבתם לראשונה אחרי זריקת מזון בביתכם.. איך התיעוד העצמי גרם לכם להרגיש?

_____

_____

_____

_____

_____

מה למדתם שלא ידעתם קודם?

_____

_____

_____

_____

_____

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

הכפוף מכון? כאן הלב.

מה לפי דעתכם יכול לצמצם את זריקת המזון? איזה רעיונות יש לכם?

_____

_____

_____

_____

_____

נשמח לשמוע גם הערות אחרות על התיעוד, רעיונות או כל דבר אחר.

_____

_____

_____

_____

_____

בכפוף מכון? כאן הלב.

12/03/2020

יום צמצום בזבוז מזון

LoveFoodNotWaste.co.il

תודה! ☺