



טיפים למשפחות: לצמב"ז זה פשוט

1. המזווה - בדקו אילו מצרכים יש לכם בבית ותכננו את הארוחות בהתאם. הכינו רשימת קניות לפי מספר הארוחות שבאמת תבשלו בבית השבוע.
2. המקרר- הכינו מקום קבוע ונגיש במקרר למזון שתאריך התפוגה שלו מתקרב, והשתמשו בו בהזדמנות הראשונה. אפשר לסמן בשלט קטן או מדבקה.
3. שמרו על טריות- אחסנו מוצרים רגישים בקירור של $1-5^{\circ}\text{C}$, השתמשו בכלי אחסון אטומים, הקפידו לסגור היטב אריזות, ולימדו מה הדרך המומלצת לאחסן פירות וירקות (כל המידע פה: [/http://lovefoodnotwaste.co.il/storage](http://lovefoodnotwaste.co.il/storage))
4. תאריכי התפוגה - 'עדיף להשתמש לפני' מופיע על מוצרים שאינם רגישים. מוצרים יבשים ניתן לצרוך בדרך כלל גם לאחר התאריך! הפעילו שיקול דעת. בוודאי שאם המוצר אוסן כמו שצריך - אין סיבה להשליך שבוע לפני מועד התפוגה! (כן זה קורה)
5. יצירתיות במטבח- יש המון מתכונים קלים ונפלאים לניצול ירקות שהתחילו קצת להתעייף - רוטב עגבניות, ציר מירקות (כולל קליפות!), פשטידות ומה לא. פירות - מומלץ להקפיא חתוכים ולשמור לשייקים ועוגות.
6. שדרוגים - עוגה שלא הצליחה יכולה להפוך לכדורי שוקולד ופסטה משלשום היא בסיס מצויין לפשטידה.
7. אמנות השימור - הקפואו, החמיצו, יבשו, כבשו, הכינו ריבה!
8. תאמו עם הילדים מה ירצו לאכול- והכינו איתם את רשימת הקניות. אפשר למנות אותם לאחראי הצמב"ז בבית, ולקחת אתגר שבו במשך שבוע עוקבים אחר כל פריט שמושלך. בסוף השבוע לחשוב מה ניתן היה למנוע וכמה אפשר היה לחסוך. טיפים נוספים להקניית הרגלים בריאים לילדים: [/http://lovefoodnotwaste.co.il/kids](http://lovefoodnotwaste.co.il/kids)
9. קניות - ללכת עם בטן מלאה!! וכן: היצמדו לרשימת הקניות- לא משתלם לקנות מזון שייזרק,
10. מבצעים יקרים - אם מוצר במבצע 1+1 - שימו לב אם מדובר בתאריך תפוגה קצר ואם תספיקו להשתמש במוצר
11. אמצו פרי או ירק מיוחד (לא מושלם) - הם טעימים ובריאים כמו ה"רגילים" כך תצילו מזון שיושלך לפח רק בגלל צורה, צבע או גודל שאינם מושלמים.

לטיפים ומידע נוספים, מוזמנים להיכנס לאתר שלנו:

www.lovefoodnotwaste.co.il