**6 lipca 2023 rok, Warszawa**

**Jak ograniczyć marnowanie żywności w domowym zaciszu?**

**Wyrzucanie żywności przez konsumentów jest istotnym problemem, którego znaczenie wciąż rośnie. Badacze, praktycy i politycy zwracają uwagę nie tylko na konieczność identyfikacji czynników napędzających to zjawisko, ale również opracowania sposobów na jego zapobieganie. Wśród nich coraz częściej wymienia się zakupy spożywcze online.**

Według danych zebranych przez Banki Żywności w ramach Programu Racjonalizacji i Ograniczania Marnotrawstwa Żywności, w Polsce wyrzucamy rocznie prawie 5 milionów ton jedzenia,[[1]](#footnote-1) z czego znaczna część ląduje w przydomowych śmietnikach. Choć problem ten może wydawać nam się odległy, marnowanie żywności ma wiele negatywnych konsekwencji środowiskowych, ekonomicznych i społecznych. Wyrzucając produkty, które mogłyby zostać zjedzone, niszczymy jednocześnie zasoby naturalne i ludzką pracę.

Do głównych powodów marnowania jedzenia zalicza się przede wszystkim jego zepsucie lub przeterminowanie, wynikające często ze złych decyzji konsumenckich i nieefektywnego planowania zakupów oraz nieodpowiedniego przechowywania.

– *Do marnowania żywności w ogromnym stopniu przyczyniają się spontaniczne zakupy, robione w momencie, kiedy jesteśmy głodni. To często popełniany błąd. Takie działania mogą skutkować choćby przekroczeniem pierwotnego budżetu na zakupy, pominięciem ważnych informacji, jak np. data ważności produktu czy też sięganiem po zbyt wiele składników, których później nie wykorzystujemy* – wyjaśnia **Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyk, ekspert internetowego sklepu spożywczego Barbora Polska.**

**Jak ograniczyć marnowanie żywności w domu?**

Zapobieganie marnowaniu żywności jest jednym z najłatwiejszych i zarazem najważniejszych działań, jakie możemy podjąć, nie tylko żeby zaoszczędzić pieniądze, ale również by ograniczyć zwiększanie śladu klimatycznego poprzez redukcję emisji gazów cieplarnianych i ochronę zasobów naturalnych.

– *Istnieje kilka prostych wskazówek by ograniczyć marnowanie jedzenia, które z łatwością możemy wdrożyć. Pierwszą z nich jest przygotowywanie planów posiłków na kolejne dni i opieranie na nich listy zakupów – dzięki temu łatwiej dobrać odpowiednią ilość niezbędnych składników. Ważne jest również prawidłowe przechowywanie i zarządzanie resztkami, które możemy wykorzystać w kolejnych przepisach. Ogromną różnicę stanowi także sposób w jaki robimy zakupy. Choć w sklepie czasem trudno nam powstrzymać się przed chwyceniem zbędnego produktu, kupując artykuły spożywcze przez internet znacznie łatwiej jest hamować impulsywne zachcianki. Mamy też więcej czasu na przemyślenie naszego wyboru – nie musimy pospiesznie wrzucać do koszyka losowych produktów* – **radzi ekspert Barbora Polska.**

Do zakupów spożywczych online zachęcają również promocje oferowane przez sklepy internetowe – na przykład klienci Barbory mogą liczyć m.in. na darmową dostawę czy okolicznościowe rabaty. Dzięki temu nie tylko są oni w stanie zaoszczędzić czas normalnie przeznaczany na wycieczkę do sklepu, ale również sporą część swojego zakupowego budżetu, nie rezygnując jednocześnie z doskonałej jakości i świeżości produktów.

*Materiał powstał we współpracy marki Barbora Polska z dietetykiem i specjalistą ds. żywienia człowieka – Sylwią Lenartowicz-Wojciechowską.*

Więcej informacji: [www.barbora.pl](http://www.barbora.pl)

1. https://projektprom.pl/ [↑](#footnote-ref-1)