

# ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΙΝ ΠΕΤΑΞΕΙΣ



Μείωσε τη σπατάλη τροφίμων σε 3 απλά βήματα:

## 1. ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

Προγραμματίστε τα γεύματά σας και σερβίρετε μόνο αυτό που μπορείτε πραγματικά να απολαύσετε—μετρήστε, δοκιμάστε και προσαρμόστε για να ελαχιστοποιήσετε τα υπολείμματα.

## 2. ΜΟΙΡΑΣΙΑ

Προσκαλέστε φίλους ή συγγενείς να σας βοηθήσουν να ολοκληρώσετε τις επιπλέον μερίδες—μεταδώστε το και μετατρέψτε το πλεόνασμα σε κοινές στιγμές.

## 3. ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

Διαχωρίστε τα υπολείμματα φρούτων και λαχανικών και κομποστοποιήστε τα—μετατρέψτε τα απόβλητα κουζίνας σε χύμα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.