

YAŞAM BECERİLERİM

MART AYI GÖREVİMİZ:

“GIDA İSRAFINI ÖNLEME”

Her yıl tüm dünyada üretilen gıdaların en az %17'sinin israf edildiğini biliyor muydunuz?



Bu miktar, her gün açlıkla mücadele eden milyonlarca insanı doyurabilecek 931 milyon ton gıdaya karşılık geliyor. Bu insanları doyurabilecek yenilebilir gıdalar çöpe atılıyor. Tüm gıda atıklarının %61'i (dünya çapında yaklaşık 570 milyon ton) hanelerden geliyor ve her birimiz yıllık ortalama 74 kg gıda israf ediyoruz.

Ülkemizde de durum pek farklı değil. Türkiye'de her yıl 19,1 milyon ton gıda israf ediliyor.



Birçoğumuz günlük yaşamımızda gıda israfından kaçamıyoruz. İhtiyacımızdan fazla gıda satın alıyor, gıdaları buzdolabında çürümeye bırakıyor ya da tabağımızı yiyebileceğimizden fazla porsiyonlarla dolduruyoruz. Bu alışkanlıklar doğal kaynaklar üzerinde fazladan yük oluşturuyor. Ekonomik maliyetlerin yanı sıra; gıda üretiminde kullanılan enerji, su, toprak, gübre ve emek kaybolurken tarım arazileri, biyoçeşitlilik ve ormanlar yok ediliyor.

İSRAFI ÖNLEYİN, GELECEĞİ BESLEYİN.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI AYŞENUR GENCER

DÜŞÜNÜLMESİ GEREKEN BİR KONU

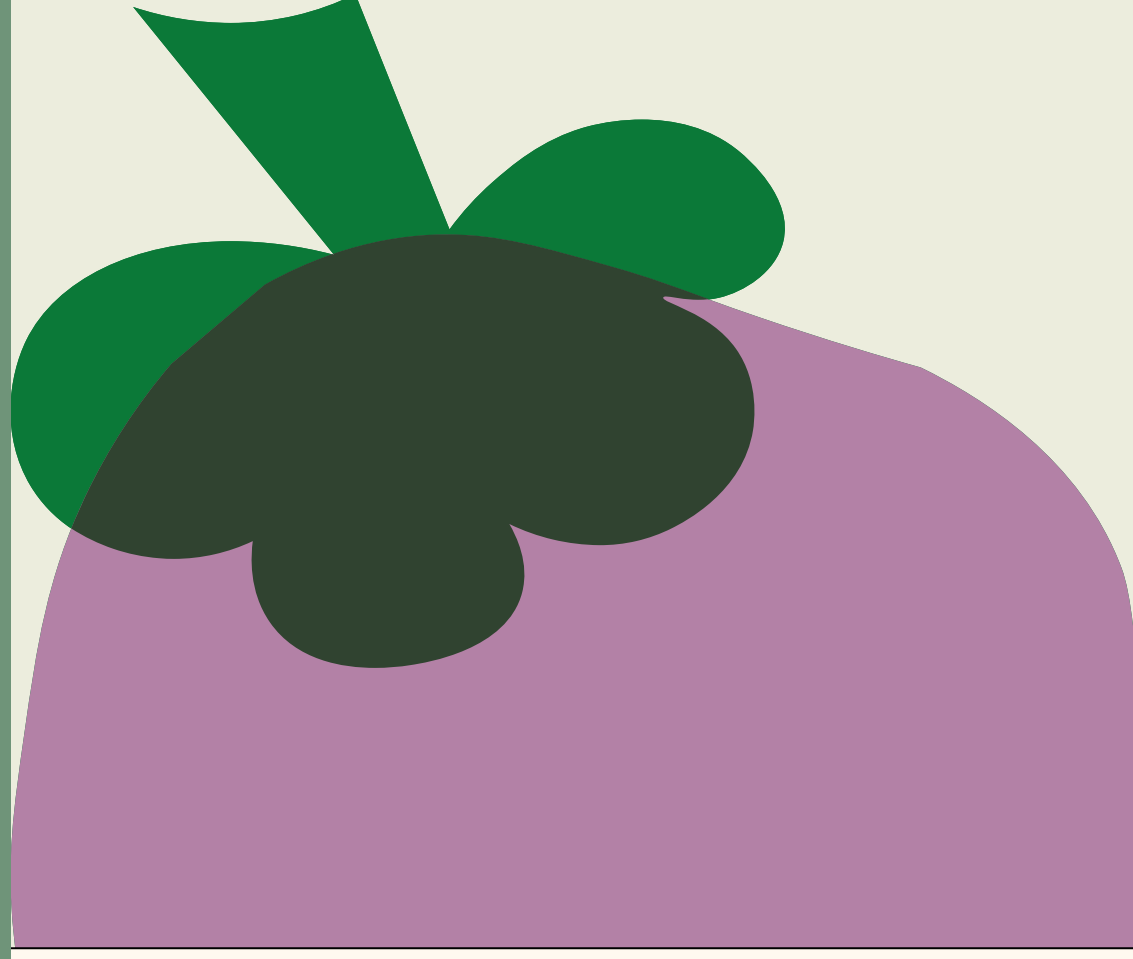
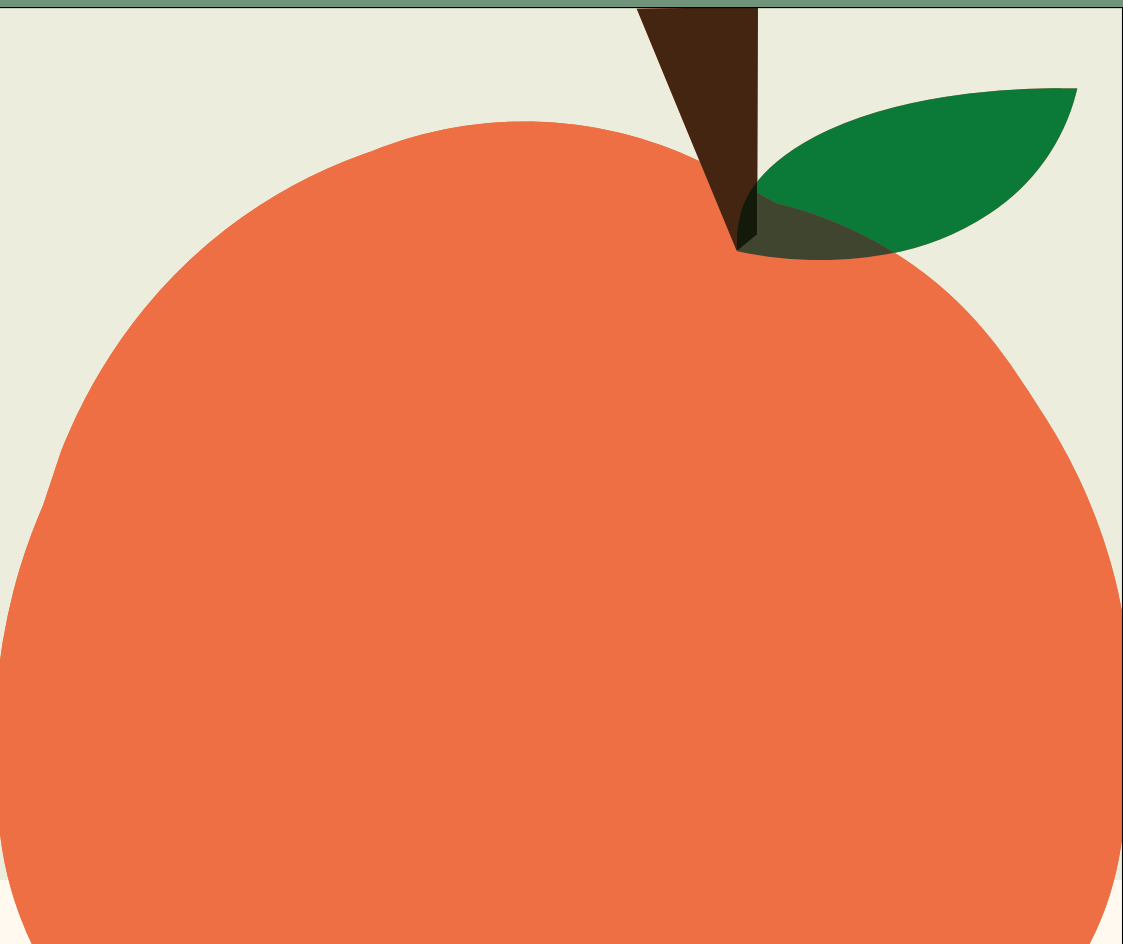
Yiyecekleri çöpe atmak yalnızca ürün ve paranızın israfı değildir. Aslında çevreye de zararlıdır. Çünkü yiyecekler parçalandığında metan gazı oluşturur.

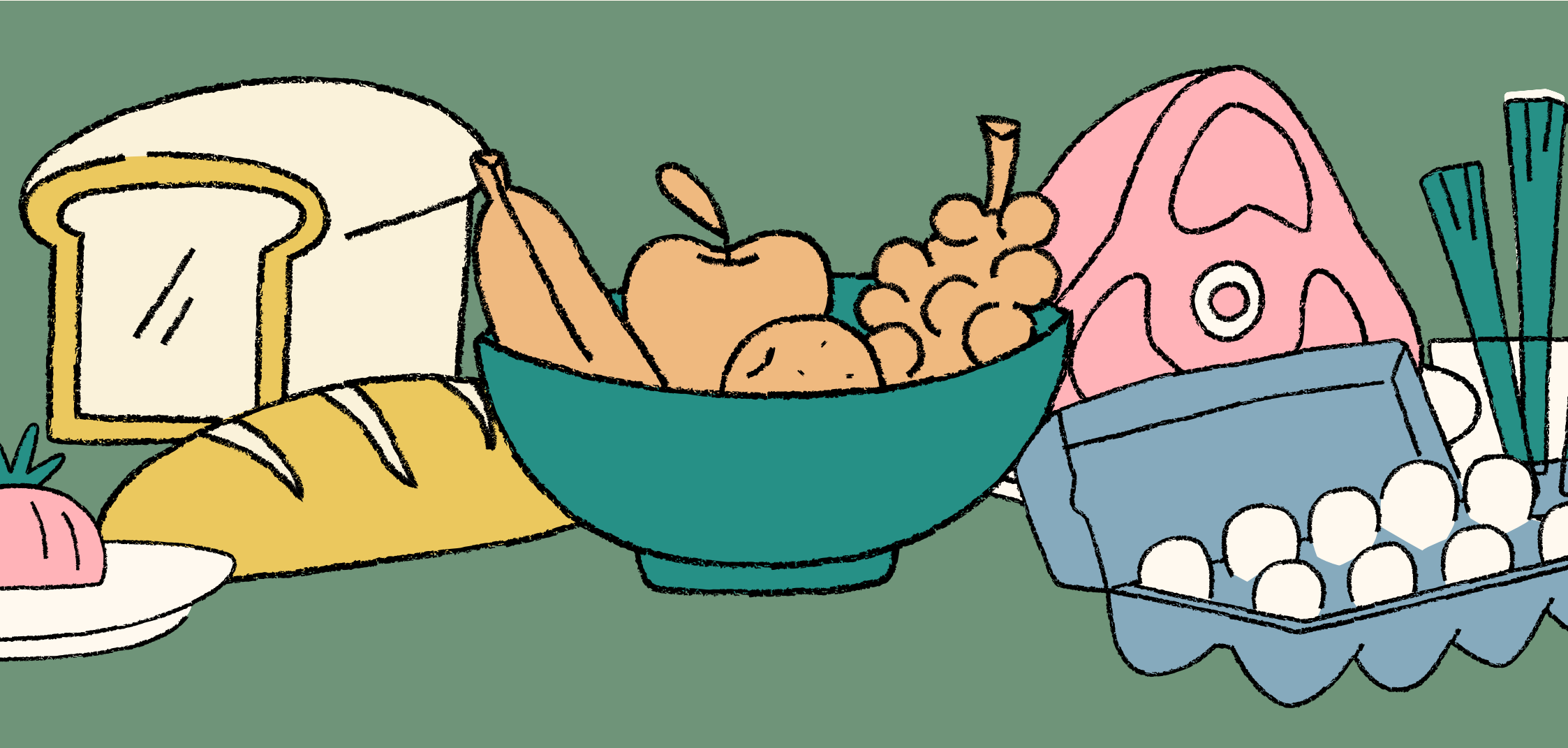
Gıda israfını azaltmak için elinizden geleni yapın.

**Bu haftanın
ipucu:
Daha az ve sık
alışveriş yapın**

Yeterli miktarı aşmadan alışveriş yaptığınızda aldığınız gıdayı kullanma olasılığınız daha yüksek, bozulma olasılığı ise daha az olacaktır.

Gerçek anlamda sürdürülebilir bir dünya vizyonu oluşturmak için gıdamızı üretme ve tüketme şeklimizi değiştirmemiz gerekiyor.





Bireysel adımlarla, gıda israfının önlenmesinde ve azaltılmasında büyük bir etki yaratabilecek potansiyele sahibiz. Neler yapabiliriz?

Yiyecek tüketimine daha bilinçli bir yaklaşım benimsemek, porsiyon boyutlarının farkında olmak, yalnızca ihtiyacınız olanı satın almak ve her öğünün değerini takdir etmekle başlayabiliriz. Bu durum, yeme deneyiminin tadını çıkarmak için zaman ayırmakla ilgilidir. Bunun için öncelikle durumun önemini kavrayın. Örneğin, israf ettiğiniz gıda miktarını ve bunun nedenlerini değerlendirmek için bir hafta boyunca gıda israfı günlüğü tutabilirsiniz. Bu yolculukta size destek olması için bu kılavuzun sonundaki günlükten yararlanabilirsiniz.

"Bilinçli yiyecek tüketin, israfı önleyin. Her tabak daha yeşil bir geleceğe giden yolculukta önem taşıyor."

DAHA AZ YİYECEK İSRAFI İÇİN:



- ÇÖPE ATTIĞINIZ HER GIDAYI YAZIN, SEBEPLERİNİ BULMAYA ÇALIŞIN.
- SOFRALARINIZDA DAHA KÜÇÜK TABAKLAR KULLANIN, YEMEKLERİNİZE KÜÇÜK PORSİYONLARLA BAŞLAYIN.
- YEMEKLERİNİZİ ÖNCE DEN PLANLAYIN VE YALNIZCA YAPMAYI PLANLADIĞINIZ TARİFLER İÇİN İHTİYACINIZ KADARINI SATIN ALIN.
- YİYECEKLERİ HAVA ALMAYAN KAPLARDA VE DOĞRU SICAKLIKTA TUTARAK BUZDOLABINDA UYGUN ŞEKİLDE SAKLAYIN. ARTANLARI DAHA SONRA YEMEK ÜZERE DONDURUN.
- TAVSİYE EDİLEN TÜKETİM TARİHİ (TETT)" VE "SON TÜKETİM TARİHİ (STT)" ARASINDAKİ FARKI ÖĞRENİN. PEK ÇOK DAYANIKLI GIDA; GÖRÜNÜŞ, KOKU VE TAT ÖZELLİKLERİ KONTROL EDİLEREK "TAVSİYE EDİLEN TÜKETİM TARİHİ" NDEDEN SONRA DA GÜVENİLİR BİR ŞEKİLDE TÜKETİLEBİLİR ANCAK "SON TÜKETİM TARİHİ" SİZE O ÜRÜNÜ GÜVENLE TÜKETMENİN SON TARİHİNİ GÖSTERİR.
- FAZLA YİYECEKLERİNİZİ AŞEVLERİNE VE İHTİYAÇ SAHIPLERİNE BAĞIŞLAYIN.
- YEMEK ARTIKLARINI YARATICI ŞEKİLLERDE DEĞERLENDİRİN; ÖRNEĞİN ELİNİZDEKİ BAYAT EKMEKLERLE PIZZA YAPIN, SEBZE VE OTLARLA ÇORBA YAPIN.

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 1.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVARTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 2.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVARTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 3.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVALTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	...
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 4.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVALTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 5.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVARTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 6.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVALTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					

GIDA İSRAFI ÖNLEME

GÜNLÜĞÜ: 7.GÜN

ÖĞÜN ADI	GIDA	MİKTAR	ATILMA ŞEKLİ	NEDEN	MALİYET
KAHVARTI	Süt	1/2 bardak	Lavabo	Artan gıda	
ÖĞLE					
ATIŞTIRMA					
AKŞAM					



O YEMEĐİ ATMADAN ÖNCE ŐUNU HATIRLAYIN...

Yiyecekleri çöpe attığımızda, sadece bir öğünü israf etmiyoruz. Onu üretmek için kullanılan tüm suyu ve enerjiyi de israf ediyoruz.

