

# Mednarodni dan ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani:

## 29. 9. 2023

Zmanjšanje izgub hrane  
in količine odpadne  
hrane

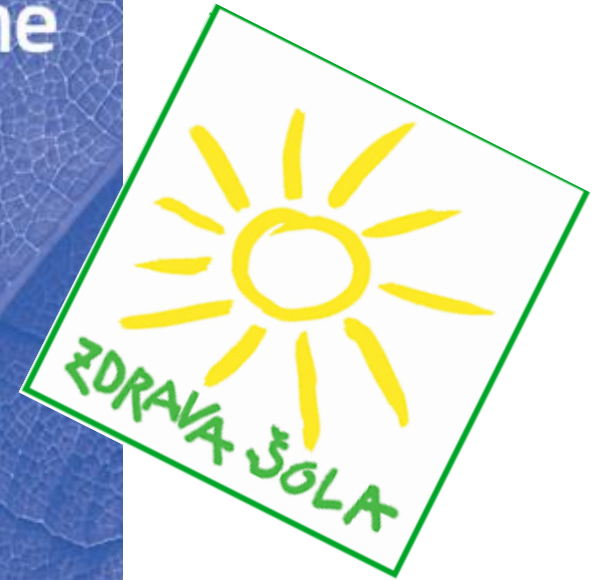
je ključni ukrep

za doseganje naših  
podnebnih ciljev

#FoodWasteEU  
29 September #FLWDay



European  
Commission





V EU se vsako leto zavrže skoraj 59 milijonov ton hrane (131 kg na prebivalca), katere tržna vrednost je ocenjena na **132 milijard evrov**. Več kot **polovica odpadne hrane (53 %)** se zavrže v gospodinjstvih, sledita pa sektorja predelave in proizvodnje (20 %). Da bi pospešili prizadevanja EU na tem področju, **Evropska komisija** predlaga, naj države članice **do leta 2030 za 10 % zmanjšajo količino odpadne hrane** v predelavi in proizvodnji ter za 30 % (na prebivalca) skupaj v maloprodaji in potrošnji (restavracije, prehrambene storitve in gospodinjstva).



Vsak posameznik lahko pomaga in privarčuje.

A photograph showing a person's hands holding several coins over a purple shopping bag. The bag is filled with fresh fruit, including peaches and apples. The background is a blurred display of more fruit. The image is partially overlaid by a light green circular graphic element.

**Z zmanjšanjem izgub  
hrane in količine  
odpadne hrane**

lahko živilska podjetja in potrošniki  
**prihranijo denar**

**#FoodWasteEU**  
29 September **#FLWDay**



European  
Commission



Manjšanje izgub hrane in količine odpadne hrane je **bistveno za prehod na trajnostne prehranske sisteme**. Z ukrepi za preprečevanje odpadne hrane se borimo tudi proti podnebnim spremembam, zagotavljamo več hranljivih živil za prehrano ljudi ter privarčujemo denar podjetjem in gospodinjstvom. Skupaj smo torej odgovorni za to, da **zmanjšamo odpadno hrano na ravni potrošnikov**.



Daleč največ hrane zavržemo zato, ker jo skuhamo preveč. Problematika zavržene hrane je vse bolj pereč problem, saj z njo zavržemo tudi vse vire, potrebne za pridelavo hrane. Pripravili smo uporabne napotke in nasvete, kako zmanjšati količino zavržkov v gospodinjstvih.



## Priporočena količina živil na osebo:

- **Meso (surovo)**

- Meso brez kosti (npr. mleto meso)

120-150 g

- Pečenka 150-200 g

- Meso s kostjo 150-200 g

- **Zelenjava (nepripravljena)**

- Za prilogo 150 g

- **Žita**

- Za prilogo 50-80 g

- Za glavno jed 75-100 g

- **Testenine**

- Suhe za prilogo 50-80 g

- Suhe za glavno jed 100-125 g

- Sveže za prilogo 80-100 g

- Sveže za glavno jed 100-125 g

- **Stročnice (suhe)**

- Za glavno jed 60-100 g

- **Krompir**

- Pečen, gratiniran, v oblicah 150-200 g

- V solati, ocvrt, za juho 200-250 g

Raje kot v smeti predelajmo v nove jedi!





**ZAVRŽKOM HRANE**

Hvala, ker vam je mar.



# Viri fotografij in literatura:

- <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/mednarodni-dan-ozavescanja-o-izgubah-hrane-in-odpadni-hrani-2023>
- <https://pixabay.com/images/search/plan%20meals/>