

# No malbaratis: REVISA LA NEVERA



**1** Protegeix els aliments crus i els preparats amb embolcalls o dins de recipients tancats perquè durin més temps.

**2** Mantingues la temperatura de la nevera a 5 °C o menys. A aquesta temperatura els microorganismes hi creixen molt lentament.

**3** Congela qualsevol aliment si no el pots consumir aviat.

**4** No sobrecarreguis la nevera: deixa espais entre recipients per permetre que arribi el fred ràpidament a l'aliment guardat.

## Cada aliment al seu lloc

**1** A la porta, desa-hi begudes, melmelades, salses, ous, xocolata....

**2** A la zona més freda, desa-hi carn, peix i marisc; en els prestatges menys freds, desa-hi iogurts, formatge, embotits, aliments cuinats i envasats, conserves i semiconserves.

**3** Als calaixos inferiors, fruita i hortalisses.



Cada català llença a la brossa



d'aliments a l'any que es podrien haver consumit

## Contra el malbaratament alimentari TU HI TENS MOLT A FER

