



Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë

SË BASHKU NE MUND
TË LUFTOJMË
HUMBJEN USHQIMORE

9 KËSHILLA TË THJESHTA

1 KËRKO
RACIONE MË TË VOGLA

!?

2 KUJDUESU PËR
MBETJET NË PJATË



4 BLI PERIME E
FRUTA "TË SHËMTUARA"



3 BËJ PAZAR ME
ZGUARSI (KUJDIES)



5 KONTROLLOJE
FRIGORIFERIN TËND



6 E PARA QË
HYN, KONSUMOHET



9 TË NDASH
ËSHTË DASHURI:
JEP DHE NDIHMO



8 KTHEJE
MBETJEN NË PLEH



BËJMIRË! RUAJ E USHQIMIN!

"This work was originally published by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) in English as *Do Good Save Food! Together we can fight food waste: 9 easy tips*. This Albanian translation was arranged by the Food Bank Albania. In the event of discrepancies, the original language will govern."

INTERNATIONAL
FOOD
WASTE
COALITION

BEJ MIRE! RUAJE USHQIMIN!

9 këshilla të thjeshta për të reduktuar humbjen ushqimore

ÇFARË ËSHTË HUMBJA USHQIMORE?

Me "humbje ushqimore" kuptojmë të gjithë ushqimin e çuar dëm por që ishte i mirë për t'u ngrënë: nëse diçka prishet në frigorifer sepse nuk e ke ngrënë në kohë, për shembull, ose nëse ke hedhur tepër në pjatë dhe e hedh poshtë një pjesë e nuk e ruan për më vonë...kjo është humbje ushqimore.

1 KËRKO RACIONE MË TË VOGLA

Sigurohu që fillon vaktet me racion të vogël. Më vonë, mund të hedhësh prapë në pjatë nëse ke ura.

2 KUJDESU PËR MBETJET NË PJATË

Në vend që ta hedhësh ushqimin në kosh, përdore si përbërës për vaktin e nesërm, ose thjesht ringrohe. Mbaj mend, nëse do të përdorësh mbetjet, është shumë e rendësishme t'i ruash ato në frigorifer ose në ngirës brenda dy orëve pasi janë gatuar.

3 BEJ PAZAR ME ZGUARSI (KUJDES)

Ne shpesh blejmë më shumë ushqim se sa mund të hamë para se ai të prishet. Për të evituar mbi-blerjet, përipiq të planifikosh paraprakisht, bëj një listë blerjeje, dhe mos bëj pazar kur e ke stomakun bosh!

4 BLI PERIME E FRUTA "TË SHËMTUARA"

Shumë dyqane dhe tregje ofrojnë shpesh fruta dhe perime me forma jo të rregullta, të cilat në fakt janë po aq të mira për t'u ngrënë sa ato me forma apo ngjyra të rregullta. Bli fruta dhe perime 'të shëmtuara' dhe trego që ti nuk do që ushqimi të shkojë dëm!

5 KONTROLLOJE FRIGORIFERIN TËND

Që ushqimi të qëndrojë i freskët më gjatë në frigorifer, vendosni temperaturën e duhur (mes 1 dhe 5 °C), ruajini ushqimet në raftin e duhur në frigorifer, dhe ndiqni instrukzionet në paketim. Mos e mbushni tepër frigoriferin: do përdorni më pak energji dhe nuk do harroni të përdorni ushqimin e blerë.

6 E PARA QË HYN, KONSUMOHET

Kur bën pazarin, ushqimin e vjetër vendose përpara në frigorifer dhe dollap, kurse atë të sapoblerë – që duron më gjatë – vendose mbrapa. Por mbaj parasysh datën e përdorimit dhe atë 'best before' – mbështet një pjesë e ushqimit të sapoblerë mund të duhet të konsumohet shpejt.

7 KUPTO DATAT MBI USHQIMIN TËND

Pas kalimit të datës së përdorimit, ushqimi nuk është i sigurt për t'u konsumuar. Kurse data 'Preferohet të konsumohet' tregon se deri kur, ushqimi është në cilësinë më të mirë në termat e erës, pamjes dhe shijes.

DUHET TË MOS ÇOJMË DËM USHQIMIN SEPSE:

- > Humbje ushqimi do të thotë humbje parash, pune dhe burimesh si energjia, toka dhe uji i përdorur për prodhimin e ushqimit.
- > Çuarja dëm e ushqimit rrit gazet serë dhe kontribuon në ndryshimet klimaterike.

8 KTHEJE MBETJEN NË PLEH

Në rast se humbet ushqim, përsëri mund ta shfrytëzosh duke e kthyer në ushqim për kopështin. Në vend që ta hedhësh në koshin e plehrave dhe të kontribuosh në më shumë gaze serë, të lidhur me transportin dhe hedhjen e mbeturinave, pse të mos kesh një kazan për humbjet ushqimore, lëkurët e frutave dhe perimeve.

9 TË NDASH ËSHTË DASHURI: JEP DHE NDİHMO

Jepua tepricat atyre që kanë nevojë. Kur kushtet e higjienës dhe sanitare dhe ato të gjurmueshmërisë sigurohen, është e lehtë t'u japësh ushqimin e tepërt të varfërvë. Mëso inisiativat dhe organizatat në qytetin tënd dhe jepu një ndihmë organizatave me ushqim duke reduktuar humbjen tënde ushqimore.

SHPËTO USHQIMIN

Inisiativa Globale mbi Humbjet Ushqimore dhe Reduktimin e Humbjeve

Organizata e Ushqimit dhe Bujqësisë e Kombeve të Bashkuara (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy

www.fao.org/save-food
Save-Food@fao.org

