


**1,3 MILIARDA  
TON ŻYWNOŚCI  
JEST WYRZUCANA  
NA ŚWIECIE  
W CIĄGU 1 ROKU**

**(1/3 ŚWIATOWEJ PRODUKCJI)**



**870 MILIONÓW  
LUDZI NA ŚWIECIE  
CIERPI Z POWODU  
GŁODU**

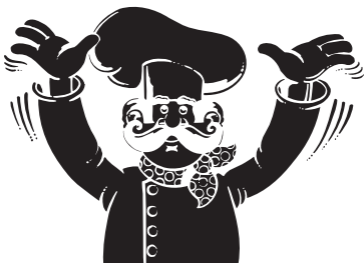
**(11% LUDNOŚCI NA ŚWIECIE)**



**53% ŻYWNOŚCI  
MARNUJEMY  
W GOSPODARSTWIE  
DOMOWYM**

**NAJCZĘŚCIEJ WYRZUCAMY  
PIECZYWO, WĘDLINY,  
OWOCE I WARZYWA**

**NIE MARNUJ!  
POMAGAJ  
INNYM**





**300 L WODY**

TYLE POTRZEBA  
NA PRODUKCJĘ 1 KG  
ZIEMNIAKÓW



**10 KILO-KALORII  
ENERGII/PALIWA**

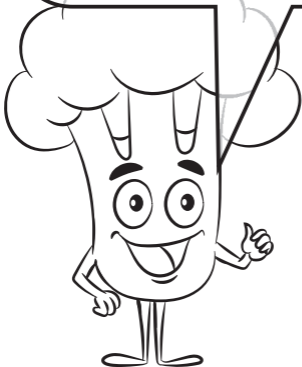
TYLE POTRZEBA  
NA PRODUKCJĘ/  
PRZECHOWYWANIE/  
TRANSPORT 1 KILO-  
KALORII ŻYWNOSCI



**4 TONY CO<sup>2</sup>**

TYLE SZKODLIWYCH  
GAZÓW POWSTAJE  
Z 1 TONY MARNOWANEJ  
ŻYWNOSCI

**NIE  
MARNUJ!  
BĄDŹ EKO**





## **CZERSTWE PIECZYWO**

WYKORZYSTASZ NA  
GRZANKI / TOSTY /  
BUŁKĘ TARTĄ



## **UGOTOWANE ZIEMNIAKI**

WYKORZYSTASZ NA  
KOPYTKA / ZAPIEKANKĘ  
/ ZIEMNIACZANE  
KOTLECIKI



## **UGOTOWANY MAKARON/ RYŻ / KASZĘ**

WYKORZYSTASZ NA  
SAŁATKI / ZAPIEKANKI /  
DODATKI DO ZUP



## **UGOTOWANE MIĘSO**

WYKORZYSTASZ DO  
PASZTETU / POTRAWKI /  
PASTY MIĘSNEJ



## **UGOTOWANE WARZYWA**

WYKORZYSTASZ DO  
PASZTETU / PASTY  
KANAPKOWEJ /  
SAŁATKI / KOTLECIKÓW  
WARZYWNYCH

**NIE MARNUJ!  
BĄDŹ MASTERCHEFEM  
W SWOJEJ KUCHNI!**

**W PRZECIĄGU  
1 M-CA WYRZUCAMY  
ŻYWNOŚĆ WARTĄ  
ŚREDNIO 25,00 ZŁ**

**TO 300,00 ZŁ  
W CIĄGU ROKU!**



## **PRZEGLĄDANIE**

**PRZED ZAKUPAMI  
PRZEJRZYJ LODÓWKĘ  
I SZAFKI KUCHENNE**



## **JADŁOSPIS**

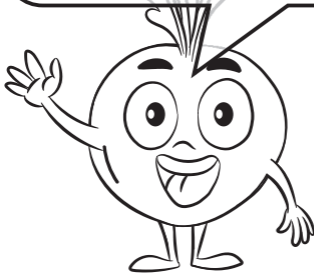
**USTAL JADŁOSPIS  
NA PODSTAWIE TEGO,  
CO JUŻ MASZ**



## **LISTA ZAKUPÓW**

**ZRÓB LISTĘ ZAKUPÓW  
I KUPUJ TYLKO TO CO  
ZAPISAŁEŚ**

**NIE MARNUJ!  
MYŚL  
EKONOMICZNIE**





## **NIE MARNUJMY ŻYWNOŚCI!**

**Razem możemy więcej  
– Spizarnia Caritas**

**CHRONIMY  
ŚRODOWISKO –  
POMAGAMY INNYM**



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

**Projekt współfinansowany  
jest ze środków  
Samorządu Województwa  
Wielkopolskiego**

Przedstawione treści wyrażają poglądy  
realizatora projektu  
i nie muszą odzwierciedlać  
oficjalnego stanowiska Samorządu  
Województwa Wielkopolskiego



## **NIE MARNUJMY ŻYWNOŚCI!**

**Razem możemy więcej  
– Spizarnia Caritas**

**CHRONIMY  
ŚRODOWISKO –  
POMAGAMY INNYM**



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

**Projekt współfinansowany  
jest ze środków  
Samorządu Województwa  
Wielkopolskiego**

Przedstawione treści wyrażają poglądy  
realizatora projektu  
i nie muszą odzwierciedlać  
oficjalnego stanowiska Samorządu  
Województwa Wielkopolskiego



## **NIE MARNUJMY ŻYWNOŚCI!**

**Razem możemy więcej  
– Spizarnia Caritas**

**CHRONIMY  
ŚRODOWISKO –  
POMAGAMY INNYM**



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

**Projekt współfinansowany  
jest ze środków  
Samorządu Województwa  
Wielkopolskiego**

Przedstawione treści wyrażają poglądy  
realizatora projektu  
i nie muszą odzwierciedlać  
oficjalnego stanowiska Samorządu  
Województwa Wielkopolskiego



## **NIE MARNUJMY ŻYWNOŚCI!**

**Razem możemy więcej  
– Spizarnia Caritas**

**CHRONIMY  
ŚRODOWISKO –  
POMAGAMY INNYM**



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

**Projekt współfinansowany  
jest ze środków  
Samorządu Województwa  
Wielkopolskiego**

Przedstawione treści wyrażają poglądy  
realizatora projektu  
i nie muszą odzwierciedlać  
oficjalnego stanowiska Samorządu  
Województwa Wielkopolskiego