



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



**Живејте без отпад
од храна**

Потребно цитирање:

ФАО. 2021. *Живејте без отпад од храна.* Будимпешта.

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

© FAO, 2021



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the authoritative edition."

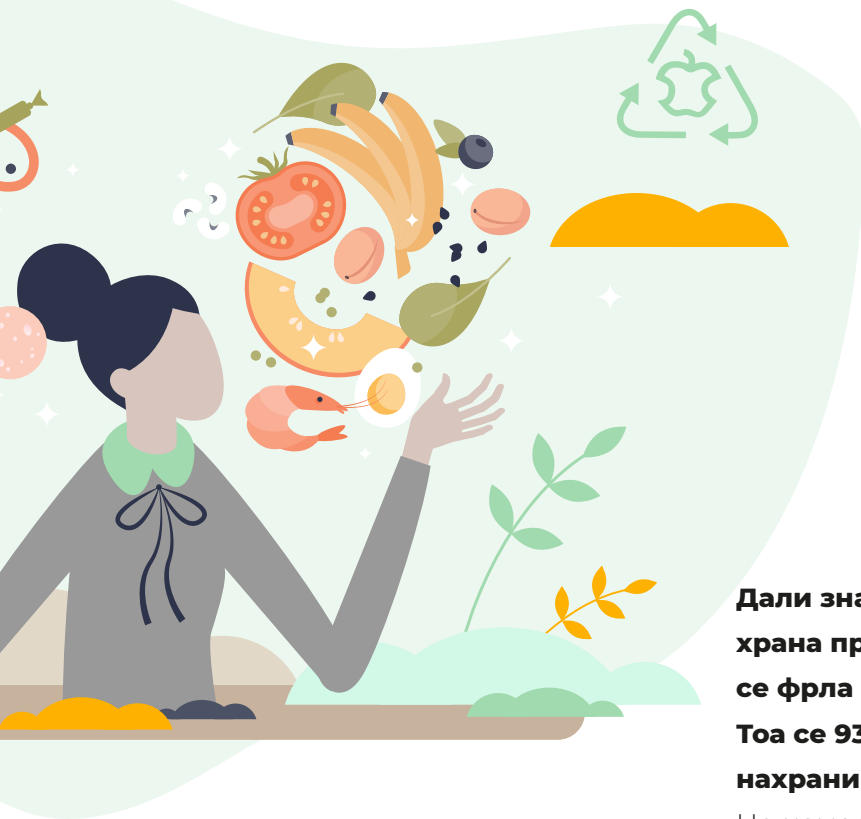
Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials.

Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing.

FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.



Отпадот од храна е глобален проблем

Дали знаевте дека најмалку 17 проценти од целата храна произведена ширум светот секоја година се фрла од продавниците и од домаќинствата? Тоа се 931 милиони тони храна, што може да нахрани милиони луѓе кои секојдневно гладуваат.

Но наместо тоа, храната што може да се јаде, се фрла. 61 процент од целиот отпад од храна - речиси 570 милиони тони на глобално ниво - доаѓа од домаќинствата, при што секој од нас фрла во просек 74 кг храна секоја година.

Отпадот од храна се создава кога свесно се фрла храна која може да се јаде, од продавниците, како и од домаќинствата, поради однесувањето на компаниите и/или на поединци.

За многу луѓе во светот, фрлањето храна е секојдневна појава поради тоа што купуваме повеќе храна од она што ни е потребно, оставаме храната да се расипе во фрижидерот или пак земаме поголеми порции од она што можеме да го изедеме.

Овие навики дополнително ги оптоваруваат природните ресурси и ѝ наштетуваат на животната средина. Покрај економскиот трошок, фрлањето храна предизвикува и загуби на енергија, вода, почва, ѓубриво и работна сила кои се користат за производство на храна што никогаш нема да се изеде. За да се произведе таа храна и за да се направи место за земјоделско земјиште се сечат шумите, поради што ја губиме и биолошката разновидност.

Глобалниот систем за производство на храна сериозно влијае врз животната средина, а производството на повеќе храна отколку што се јаде само ги влошува овие негативни влијанија. Размислете, на пример, за енергијата што е потребна за обработка, транспорт и складирање на храна што на крајот се фрла. Или пак за емисиите на стакленички гасови што се создаваат од распаѓањето на храната во депониите.

За да се оствари визијата за вистински одржлив свет, треба да го промениме начинот на кој ја јадеме и произведуваме нашата храна.

Размислете за следното:

- **Ако фрлената храна и отпадот од храна беа земја, ќе беа трет најголем извор на емисии на стакленички гасови**, по Соединетите Американски Држави и Кина. Глобалниот јаглероден отпечаток од загубената и фрлената храна изнесува **3,3 гигатони еквивалент на јаглерод диоксид**.¹



Прв



Втор



Трет

- **Вкупното количество вода што се користи секоја година за производство на загубена или фрлена храна (250 км³)** е еквивалентно на годишниот проток на реката Волга во Руската Федерација - или трипати повеќе од целата вода во Женевското езеро.

30%

- Речиси 1,4 милијарди хектари, или околу **30 проценти од земјоделското земјиште во светот, се користат за производство на храна што никогаш не се јаде.**

¹ ФАО. 2013. Отпечаток (влијанија) од фрлањето храна: Влијанија врз природните ресурси. Збирен извештај. 63 стр. (Исто така достапен на <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>).

Што можете да направите за да помогнете?

Со преземање на мали поединечни активности, можеме многу да влијаеме за да се спречи создавањето и да се намали отпадот од храна.

Првиот чекор е да го разбереме проблемот. **За да го постигнете тоа, во текот на една недела запишувајте ја сета храна што ја фрлате за да видите колку храна фрлате и кои се причините за тоа. На крајот на оваа брошура можете да најдете образец во форма на дневник, кој може да ви послужи за таа намена.**

По завршувањето на неделата, можеби ќе сакате да продолжите да следите и да забележувате во дневникот што фрлате за да видите дали сте се подобриле или пак треба дополнително да се потрудите. Можеби треба нешто да промените во начинот на кој купувате, на кој ја чувате или подготвувате храната.

Сите активности што ќе ги преземете, големи или мали, може да имаат позитивно влијание врз целокупната ситуација.



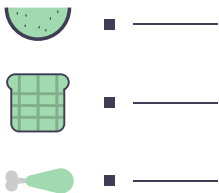
Кога ќе заврши неделата и ќе го пополните дневникот, прегледајте ги резултатите:

1

Видете кои работи се повторуваат.

Прегледајте го дневникот за да видите што, кога и каде сте фрлиле храна.

Колоната за трошоци ќе ви помогне да ја пресметате финансиската загуба.



2

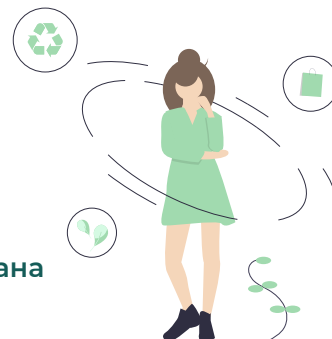
Утврдете ги причините.

Ако знаете зошто сте ја фрлиле храната, во иднина ќе можете да ја избегнете истата ситуација. Можеби премногу храна сте зготвиле, сте ставиле премногу сок или сте купиле премногу продукти.

3

Размислете.

Што можете да направите за да го спречите или намалите отпадот од храна во вашето домаќинство? На пример: **да купувате помалку, да ставате помалку храна на чинијата и да научите да ги користите остатоците од зготвената храна.**





Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Во продавница

Купувајте паметно

- **Ако однапред испланирате што ќе готвите или јадете следната недела,** ќе можете подобро да ја организирате храната и со тоа и да фрлите помалку храна.
- Наједноставниот начин да го намалите отпадот од храна е **да го купите само она што навистина ви е потребно.** Пред да одите на пазарење, проверете во фрижидерот, замрзнувачот и во оставата. **Направете си список на она што ви треба и не купувајте импулсивно. Не пазарете кога сте гладни!**
- Ако не сакате да одите на пазарење со список, **фотографирајте го она што го имате во фрижидерот и во оставата,** за да се потсетите кога сте во продавницата.
- **Лесно расипливите производи** како месо и свеж зеленчук можете да ги купувате почесто, наместо да купувате поголеми количини кои ќе се расипат. Така ќе имате свежи производи цела недела.
- **Внимавајте кога купувате лесно расиплива храна** како овошје, зеленчук и салати. Колку и да се ефтини, тие немаат никаква вредност ако на крајот ги фрлите.





Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Купувајте 'чудна' храна

Не ја ценете храната според нејзиниот изглед! **Овошјето и зеленчукот што се со чуден облик или што се гребнати или удрени често** се фрлаат затоа што нивната големина, форма или боја не ги исполнуваат стандардите за изглед. **Но не грижете се, тие имаат ист вкус и се подеднакво хранливи!** На пример, со презреаното овошје може да правите смути, сокови и десерти наместо да го фрлите.



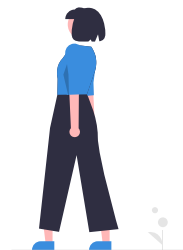
Поддржете ги локалните производители на храна

Со купување на локални производи, а особено од млади земјоделци и жени земјоделки, **ја поддржувате заедницата. Така помагате во борбата против загадувањето и го намалувате влијанието врз животната средина** со скратување на растојанијата што мора да ги поминат камионите и другите возила за испорака и го намалувате времето на складирање на храната.



Проверете го рокот на употреба

Кога купувате храна, **проверете го рокот на етикетата.** Ако не планирате да ја изедете веднаш, купете храна со подолг рок на употреба.





Разберете ги ознаките на етикетата

Проверете како се означува рокот на употреба во вашата земја. Прочитајте која е разликата меѓу „најдобро употребливо до“ и „употребливо до“. Храната може сепак да биде безбедна за јадење и по истекувањето на датумот „најдобро употребливо до“, додека датумот наведен како „употребливо до“ кажува кога веќе не е безбедно да се јаде.

Датумот наведен како **„најдобро употребливо до“** се однесува на квалитетот на храната - нејзината свежина, вкус, боја, арома или хранливи материи. Ако овој рок е поминат, **тоа не значи дека храната веќе не е безбедна за јадење.**

Датумот наведен како **„употребливо до“** се однесува на безбедноста на храната. **По тој датум, производот не треба да се консумира** бидејќи може да не е безбеден и да е со намален квалитет.



Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Чувајте ја храната паметно

- Температурата во фрижидерот поставете ја на 4 °C и научете кои делови од фрижидерот се најстудени.



Вратата е најтоплиот дел во фрижидер, затоа таму чувајте храна што не се расипува лесно. Најдолната полица е најстуденото место, па таму чувајте риба, месо и јајца.

- Производите чувајте ги во оригиналното пакување што е можно подолго. **Откако ќе се отворат, производите треба да се чуваат во садови за храна што може да се користат повеќекратно.**

- За храната да трае подолго и да се намали отпадот од храна можете храната да ја **поткиселувате, сушите, конзервирате, ферментирате и да ја замрзнувате.**



- Остатоците од храна чувајте ги во затворен сад за да не се исушат. Кога ракувате со преостаната храна, **внимавајте на хигиената.**² Зготвената храна не треба долго да стои на собна температура. **На садовите во кои ја чувате храната можете да залепите налепници и да ја запишете содржината и датумот кога е спакувана.** Така точно ќе знаете колку долго таа храна може да се јаде!

10 февруари



2 ЧАСА

- Остатоците може да се чуваат во фрижидер во **херметички затворени садови и до четири дена по подготовката.** Топлите јадења добро да се изладат пред да ги ставите во фрижидер. Доколку е потребно побрзо да се изладат остатоците поделете ги на помали делови. **Најмногу два часа по готвењето ставете ги во фрижидер.**



- **Постарите производи поместете ги понапред во оставата или во фрижидерот, а поновите ставете ги поназад.**



- **Сировите производи мора да се чуваат одделно од зготвената храна** или од оние прехранбени производи што се готови за јадење. Ова е особено важно за месото и рибата.



- Запомнете дека повеќето производи **можете да ги замрзнете пред да им истече рокот.** Одмрзнете ги кога ви требаат и потоа искористете ги во рок од 24 часа.



- Ако замрзнувате производ што не е во неговата оригинална амбалажа, **ставете го во затворен сад или во кесичка за замрзнување и запишете ја содржината и датумот на замрзнување.**

² За повеќе информации во врска со добрите хигиенски практики, ве молиме погледнете го упатството Пет чекори за побезбедна храна подготвено од Светската здравствена организација, достапно на <https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639>



Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Корисни совети и идеи

- **Продолжете го рокот на траење на зелените лиснати зеленчуци и на цитрусите** со тоа што ќе ги чувате во фиоката или во мрежеста вреќичка во фрижидерот.

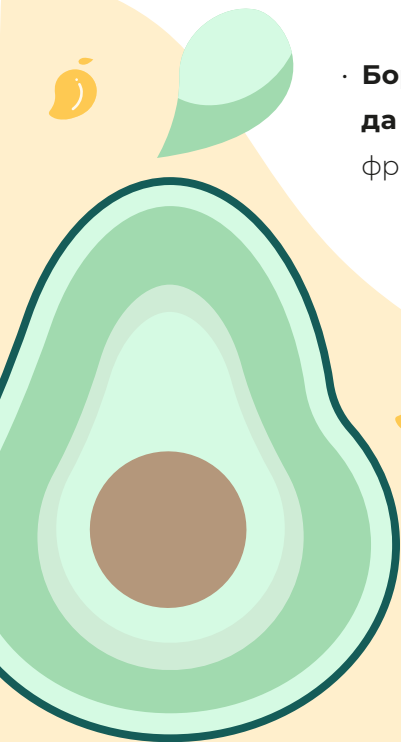


- **Боровинките, капините, јагодите и малините се нежни и треба да се мијат пред самото јадење (не многу порано).** Чувајте ги во фрижидер во суви, покриени садови.



- **Тропските овошки, како што се бананите, авокадото и мангото, чувајте ги на собна температура.** Така тие подобро ќе созреат. **Кога ќе узреат можете да ги преместите во фрижидер за да траат подолго.**

- Житарките, лебот и свежите јаткасти плодови **чувајте ги во херметички - по можност стаклени - садови** да подолго да останат свежи.

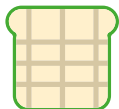




Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Корисни совети и идеи

- **Тврдиот леб**, исечен на коцки се претвора во кубети кои можат да се додадат во салата или во супа.



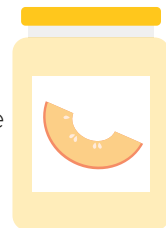
- **Зеленчукот што ја изгубил свежината** може да се искористи за **супа**.



- Наместо да ги фрлите **остатоците од печното пиле** или коските од месото што останаа од вечерата, сварете ги со зеленчук и зачини и ќе добиете **домашна супа**. Можете и да ја замрзнете, па да ја искористите при подготовка на други јадења.

- Пилешкото **што ви остана од ручекот** денес може да го искористите **утре за сендвич**.

- **Презреаното овошје** искористете го за колачи или **смути** или пак подгответе **домашен џем**.



- **Стебленцата** на цвеклото и морковите, како и стебленцата од брокула, се преполни со растителни влакна и хранливи материи, и може да се искористат како **одличен додаток во смути, салати и супи**.





Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат



Искористете ги остатоците

- Ако не сте изеле сè што е зготвено, замрзнете ги остатоците и искористете ги подоцна како состојка во друг оброк.



- Еден ручек во неделата нека биде ручек за кој ќе ги јадете остатоците од претходните денови. Наместо да готвите нов оброк, погледнете во фрижидерот што останало од претходно како и дали има храна што сте ја подзаборавиле. Бидете креативни!

Подобрете го отстранувањето на отпадот

Дознајте како отпадот од храна во моментот се отстранува во вашата општина. **Дознајте кои можности постојат за рециклирање и обнова**, со кои ќе може да се искористи енергијата и хранливите материји од отпадот од храна.

Искористете го отпадот од храна

Наместо да ги фрлате остатоците од храна, компостирајте ги. Компостот е богат со хранливи материји и е одличен за вашата градина, цвеќиња, па дури и за растенијата во домот. Информирајте се за можностите да компостирате во домот.



Кога

јадете надвор



Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Бидете умерени со порциите

- Прашајте колкава е порцијата пред да нарачате.
- Кога вечерате во ресторан нарачајте само толку колку што можете да изедете за да не се фрли остатокот од храната.

Споделете

Ако порцијата е поголема, поделете ја со некого.

Проверете ги состојките

Исто така проверете дали во јадењето има нешто што не јадете.

Понесете си ги остатоците дома

Побарајте од ресторанот да ви ги спакува остатоците за да можете да ги изедете подоцна. **Малкумина од нас ги земаат со себе остатоците од јадењето во ресторан, но тоа може да ви стане одлична навика!**

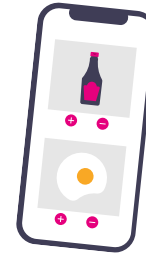




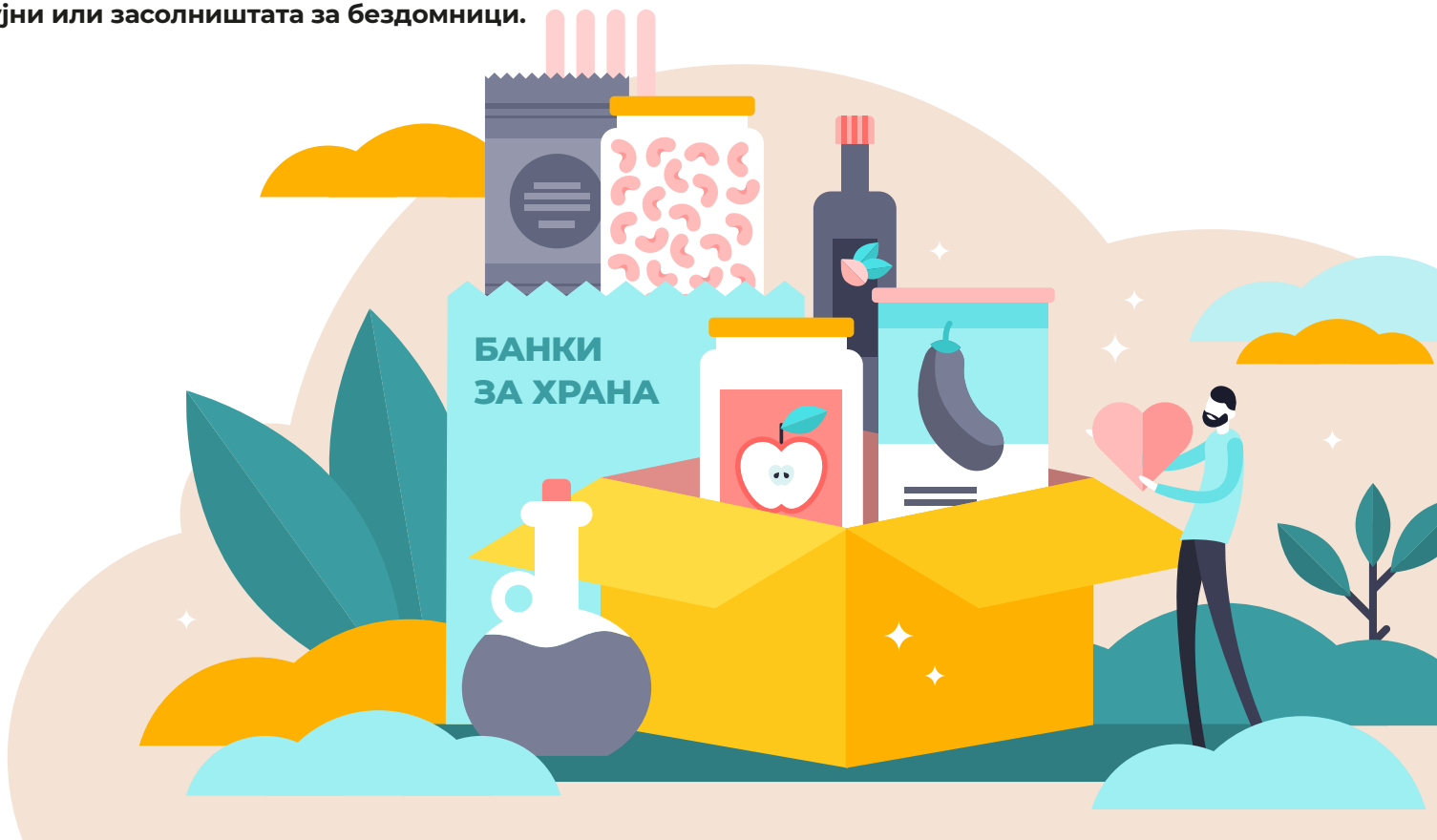
Еве неколку совети
кои ќе ви помогнат

Покрај тоа

Ако споделуваме се грижиме



Донирајте ја храната што инаку би ја фрлиле. На пример, **постојат телефонски апликации со кои можете да се поврзете** со соседите и локалните компании за да го споделите вишокот храна. Ако производите се безбедни исто така може да се донираат во локалните **банки за храна, народните кујни или засолништата за бездомници.**



Колку храна фрлате?



#ВажноЕШтоПравиш
#savefood

Во дневникот во продолжение запишувајте ја целата храна што ќе ја фрлите во текот на една недела.

Идентификувајте која храна најмногу се фрла и зошто. Размислете кој отпад лесно може да се избегне со едноставни промени во вашите секојдневни навики.

Забелешка

Она што не може да се изеде, а сепак е дел од прехранбените производи (на пр. луспи од јајца, дршки и семки од овошје и зеленчук, кесички чај, талог од кафе и др.) **не се смета за отпад од храна** и затоа нема потреба да се запишува.

Но, храната што можела да се изеде, но сте ја фрлиле е отпад од храна и треба да се запише.

Тука спаѓаат остатоците од јадењата, храната на која ѝ е истечен рокот или храната што се расипала или мувлосала.

Дневник за спречување на отпадот од храна



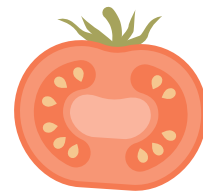
Ден 1

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



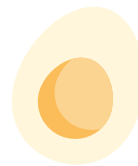
Ден 2

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



Ден 3

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



Ден 4

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



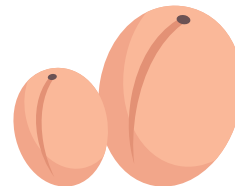
Ден 5

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



Ден 6

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



Ден 7

Оброк	Вид на храна	Количество	Како е отстранета	Причина	Трошок
Појадок	Млеко	1/2 чаша	Истурено во мијалникот	Не се испи	
Ручек					
Вечера					
Ужина / друго					



Стоп за отпадот од храна, за доброто на сите и за доброто на нашата планета.

Споделете ги вашите совети и решенија

Споделете објави со ознаката **#savefood** и **#YourActionsMatter**
за да ги инспирирате и вашите пријатели и заедницата да преземат нешто.

Регионална канцеларија за Европа и Централна Азија

save-food-reu@fao.org

www.fao.org/save-food/regional/easterneurope/en/

Организација за храна и земјоделство на Обединетите нации

Будимпешта, Унгарија

CB6601МК/1/12.21