



Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций



**Ваш путеводитель к  
осознанному потреблению еды**

Обязательная ссылка:

ФАО. 2023. *Ваш путеводитель к осознанному потреблению еды*. Будапешт.

Используемые обозначения и представление материала в настоящем информационном продукте не означают выражения какого-либо мнения со стороны Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций относительно правового статуса или уровня развития той или иной страны, территории, города или района, или их принадлежности, или относительно делимитации их границ или рубежей. Упоминание конкретных компаний или продуктов определенных производителей, независимо от того, запатентованы они или нет, не означает, что ФАО одобряет или рекомендует их, отдавая им предпочтение перед другими компаниями или продуктами аналогичного характера, которые в тексте не упоминаются.

© ФАО, 2023



Некоторые права защищены. Настоящая работа предоставляется в соответствии с лицензией Creative Commons “С указанием авторства – Некоммерческая - С сохранением условий 3.0 НПО” (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ru>).

Согласно условиям данной лицензии настоящую работу можно копировать, распространять и адаптировать в некоммерческих целях при условии надлежащего указания авторства. При любом использовании данной работы не должно быть никаких указаний на то, что ФАО поддерживает какую-либо организацию, продукты или услуги. Использование логотипа ФАО не разрешено. В случае адаптации работы она должна быть лицензирована на условиях аналогичной или равнозначной лицензии Creative Commons. В случае перевода данной работы, вместе с обязательной ссылкой на источник, в него должна быть включена следующая оговорка: «Данный перевод не был выполнен Продовольственной и сельскохозяйственной организацией Объединенных Наций (ФАО). ФАО не несет ответственности за содержание или точность данного перевода. Достоверной редакцией является издание на английском языке».

Возникающие в связи с настоящей лицензией споры, которые не могут урегулированы по обоюдному согласию, должны разрешаться через посредничество и арбитражное разбирательство в соответствии с положениями Статьи 8 лицензии, если в ней не оговорено иное. Посредничество осуществляется в соответствии с «Правилами о посредничестве» Всемирной организации интеллектуальной собственности <http://www.wipo.int/amc/ru/mediation/rules/index.html>, а любое арбитражное разбирательство должно производиться в соответствии с «Арбитражным регламентом» Комиссии Организации Объединенных Наций по праву международной торговли (ЮНСИТРАЛ).

**Материалы третьих лиц.** Пользователи, желающие повторно использовать материал из данной работы, авторство которого принадлежит третьей стороне, например, таблицы, рисунки или изображения, отвечают за то, чтобы установить, требуется ли разрешение на такое повторное использование, а также за получение разрешения от правообладателя. Удовлетворение исков, поданных в результате нарушения прав в отношении той или иной составляющей части, авторские права на которую принадлежат третьей стороне, лежит исключительно на пользователе.

**Продажа, права и лицензирование.** Информационные продукты ФАО размещаются на веб-сайте ФАО ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)); желающие приобрести информационные продукты ФАО могут обращаться по адресу: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). По вопросам коммерческого использования следует обращаться по адресу: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). За справками по вопросам прав и лицензирования следует обращаться по адресу: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).



# Порча пищевой продукции – общемировая проблема

Известно ли вам, что ежегодно не менее 17 процентов производимого в мире продовольствия теряется на этапах розничной торговли и потребления? В объеме это равно 931 миллиону тонн продуктов питания, которыми можно накормить миллионы голодающих. Вместо этого годная к употреблению пища выбрасывается: 61 процент всех пищевых потерь, а это почти 570 миллионов тонн испорченной пищевой продукции, приходится на домашние хозяйства. То есть, каждый из нас ежегодно выбрасывает в среднем 74 кг продуктов питания.

Порча пищевой продукции возникает на этапах розничной торговли и потребления. Распространенными причинами порчи могут быть несоответствие продукции эстетическим стандартам по цвету, форме и размеру, изменчивость спроса, неграмотное планирование покупок и приобретение избыточного количества продуктов потребителями, неправильное понимание маркировки и ненадлежащие условия хранения в домохозяйствах.

Для многих порча пищевой продукции стала привычкой и даже нормой. Не задумываясь, люди покупают больше продуктов, чем это необходимо, забывают о купленных продуктах, и те портятся в холодильнике или накладывают слишком большие порции.

Эти привычки создают дополнительную нагрузку на природные ресурсы и наносят ущерб окружающей среде. Ведь, помимо экономических издержек, порча пищевой продукции – это растрачивание энергии, воды, почвы, удобрений и труда, необходимых для производства продуктов, которые никогда не будут съедены, не говоря уже о потере биоразнообразия и лесов, вырубленных для освобождения земли под сельскохозяйственные угодья.

Глобальная продовольственная система оказывает огромное влияние на окружающую среду, а производство большего количества продуктов питания, чем потребляется, только усугубляет проблему. Подумайте об энергии, необходимой для обработки, транспортировки и хранения пищевой продукции, которая в итоге выбрасывается. Или о выбросах парниковых газов, возникающих при разложении пищевых продуктов на мусорных полигонах.

### Обратите внимание!

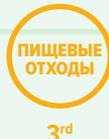
- Если бы продовольственные потери и испорченные пищевые продукты были отдельной страной, они бы заняли **третье место по выбросам парниковых газов** — после Китая и США. «Углеродный след» от потерь и порчи пищевой продукции составляет 3,3 Гт в эквиваленте углекислого газа<sup>1</sup>.



1<sup>st</sup>



2<sup>nd</sup>



3<sup>rd</sup>

- Общий объем воды, используемой каждый год для производства продуктов питания, которые теряются или выбрасываются (250 км<sup>3</sup>), в три раза превышает объем Женевского озера.

30%

- Почти 1,4 млрд га, что составляет около **30 процентов мировых сельскохозяйственных угодий**, используется для производства продуктов питания, которые не употребляются в пищу.

<sup>1</sup> ФАО. 2013. Влияние пищевых потерь: воздействие на природные ресурсы. Сводный отчет. Стр.63 (также доступно по ссылке <http://www.fao.org/3/i33347e/i33347e.pdf>).

# Что можете сделать лично вы для решения проблемы?

Предпринимая небольшие посильные шаги, мы можем предотвратить и существенно сократить порчу пищевой продукции.

Начните с осознания проблемы. **Подумайте о том, чтобы вести учет испорченных продуктов питания в течение недели, чтобы оценить количество пищи, которую вы выбрасываете, и причины этого.** В конце данного путеводителя вы найдете шаблон дневника, который вам в этом поможет.

По окончании недели вы можете продолжить записывать, сколько еды испортилось, чтобы отследить прогресс или скорректировать образ действий.

**Перейти к осознанному потреблению можно начав с незначительных шагов.**

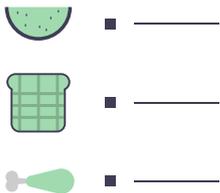


## По окончании недели просмотрите записи и проанализируйте результаты:

1

### ШАГ ПЕРВЫЙ: Найдите закономерность

Просмотрите свои записи, чтобы определить, что, в каком количестве и как часто портится и выбрасывается. Столбец «стоимость» поможет вам рассчитать финансовые потери.



2

### ШАГ ВТОРОЙ: Разберитесь в причинах

Понимая причины, пересмотрите свои действия и привычки, чтобы предотвратить порчу продуктов питания. Среди типичных причин: приготовление слишком большого количества еды, порции сверх меры или необдуманные покупки.

3

### ШАГ ТРЕТИЙ: Подумайте о возможных решениях

Какие действия вы можете предпринять, чтобы предотвратить или сократить порчу пищевой продукции дома? Например, покупать столько продуктов, сколько действительно необходимо, готовить меньшие порции и научиться использовать остатки.

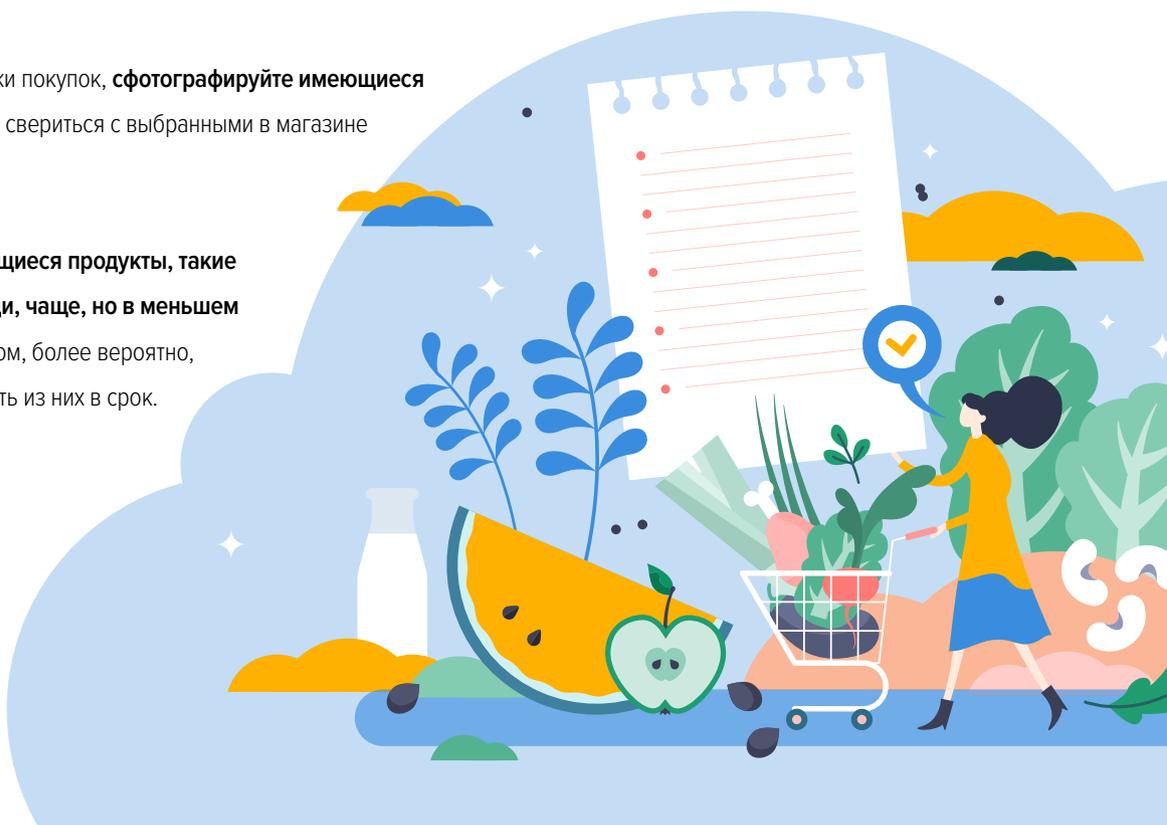


# В магазине



## Покупайте с умом

- **Планирование меню питания на неделю** поможет предотвратить порчу продуктов.
- Самый простой способ предотвратить порчу продуктов дома - **покупать только действительно необходимое**. Прежде чем отправиться за покупками, проверьте, какие продукты остались в холодильнике, морозильной камере и кладовой. **Составьте список и избегайте спонтанных покупок. Не ходите по магазинам голодными!**
- Если вы не любите составлять списки покупок, **сфотографируйте имеющиеся дома запасы и остатки еды**, чтобы свериться с выбранными в магазине продуктами.
- **Попробуйте покупать скоропортящиеся продукты, такие как мясо и свежие фрукты и овощи, чаще, но в меньшем количестве**. Покупая продукты оптом, более вероятно, что вы не успеете использовать часть из них в срок.
- **Будьте внимательны при покупке уцененных скоропортящихся продуктов**, таких как фрукты, овощи и салаты. Какими бы дешевыми они ни были, деньги будут потрачены зря, если продукты в итоге придется выбросить.





## Покупайте «несовершенные» продукты

Не судите о продуктах по внешнему виду! **Изогнутые или слегка примятые фрукты и овощи** часто выбрасывают, потому что их размер, форма или цвет не соответствуют эстетическим стандартам. Но, будьте уверены, они **такие же на вкус и не менее питательны!** Вы можете использовать зрелые фрукты для приготовления смузи, соков и десертов.



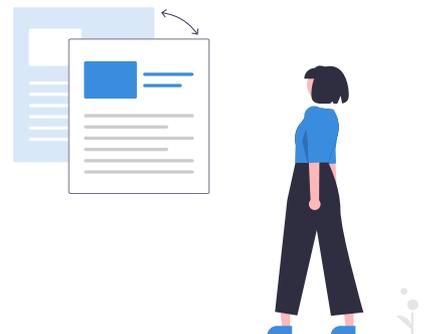
## Поддержите местных производителей

**Покупая продукты локального производства**, особенно у молодых фермеров и женщин-фермеров, вы **поддерживаете местное сообщество**. Кроме того, так вы **способствуете снижению уровня загрязнения окружающей среды и негативного воздействия на нее** за счет меньшего расстояния доставки и времени хранения продуктов.



## Проверьте маркировку даты

Покупая продукты, **обязательно проверяйте дату на этикетке**. Если вы не планируете употреблять их в пищу сразу, выбирайте продукты с более поздним сроком годности.





## Научитесь разбираться в маркировке пищевых продуктов

Всегда проверяйте срок годности продуктов. Узнайте, чем отличается маркировка «употребить до» от «годен до». Пищевые продукты могут быть все еще пригодными для использования после окончания даты «употребить до», а маркировка «годен до» означает, что их уже небезопасно употреблять в пищу.

Дата «употребить до» относится к качеству пищи – ее свежести, вкусу, цвету, запаху или питательности. Это означает, что при выполнении условий хранения продукты сохраняют свои качества, по крайней мере, до указанной даты. **Продукты с истекшим сроком «употребить до» не опасно есть**, если условия хранения строго соблюдались.

Маркировка «годен до» указывает на безопасность пищевого продукта. Это означает что, **продукт можно употреблять только до указанной даты.**



# Храните пищевые продукты правильно

- Установите температуру в холодильнике на 4 °C и ознакомьтесь с разными температурными зонами.



Дверца – самая теплая часть холодильника, поэтому храните там только те продукты, которые не портятся. Нижняя полка — это самое холодное место; используйте ее для хранения рыбы, мяса и яиц. А готовые к употреблению продукты могут храниться на верхних полках.

- По возможности храните пищевые продукты в оригинальной упаковке. После вскрытия упаковки продукты следует хранить в контейнерах многократного использования.



- Практикуйте маринование, сушение, консервирование, квашение и замораживание, чтобы продлить срок хранения продуктов.

- Храните остатки пищи в герметично закрытом контейнере, чтобы защитить их от высыхания и не забывайте соблюдать правила гигиены<sup>2</sup>. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре на длительное время. Можно использовать наклейки с датой приготовления. Так вы точно будете знать, в течение какого срока пища безопасна для употребления!



<sup>2</sup> Для дополнительной информации о надлежащих методах гигиены смотрите руководство Всемирной организации здравоохранения «Пять ключевых приемов к более безопасным продуктам питания» по ссылке <https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639>



2 ЧАСА

- Остатки еды можно хранить в холодильнике в герметично закрытых контейнерах до четырех дней после приготовления. Дайте горячим блюдам полностью остыть, прежде чем убирать их в холодильник. При необходимости разделите их на небольшие порции, чтобы быстрее остыли и уберите их в холодильник в течение двух часов.



- Переместите купленные ранее продукты в переднюю часть шкафа или холодильника, а свежие – подальше во внутрь.



- Сырые продукты следует хранить отдельно от приготовленных или готовых к употреблению пищевых продуктов. Это особенно важно в отношении мяса и рыбы.



- Помните, что большинство продуктов можно заморозить до истечения срока их годности. После размораживания их следует употребить в течение 24 часов.



- Если вы замораживаете продукт, упаковка которого была вскрыта, поместите его в закрытый контейнер или пакет для заморозки и промаркируйте, указав продукт и дату замораживания.



# Полезные советы и идеи:

- Храните листовую зелень и цитрусовые в ящике для свежих овощей в холодильнике.

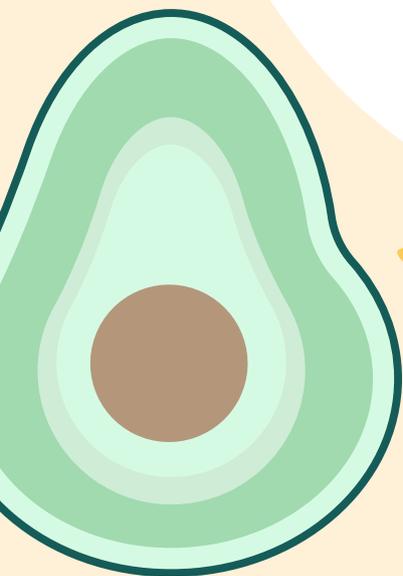


- Чернику, ежевику, клубнику и малину лучше мыть перед самым употреблением в пищу. Храните их в холодильнике в закрытых сухих контейнерах.



- Тропические фрукты, такие как бананы, авокадо и манго **созревают быстрее при комнатной температуре**. Чтобы продлить срок их хранения переместите их в холодильник.

- Храните крупы, хлеб и орехи в герметичных, желательно **стеклянных контейнерах**, чтобы они дольше оставались свежими.





# Полезные советы и идеи:

- Сделайте гренки из **зачерствевшего хлеба** и добавляйте в салат или суп.



- Добавьте в сэндвич остатки **приготовленной накануне курицы**.

- Из **перезрелых фруктов** можно приготовить десерт, смузи или сварить варенье.



- Используйте **залежавшиеся овощи** для приготовления супа.

- Приготовьте домашний бульон, протушив оставшуюся после ужина **куриную тушку или мясные кости** с овощами и специями. Вы можете заморозить его и использовать при приготовлении других блюд.

- **Ботва свеклы и моркови, а также стебли брокколи** богаты клетчаткой и питательными веществами – они станут отличным дополнением к смузи, салатам и супам.





## Используйте остатки еды

- Если вы не съели все, что приготовили, **заморозьте оставшуюся часть или используйте как ингредиент** для другого блюда или приема пищи.



- Раз в неделю устраивайте «доедалки» - **используйте имеющиеся дома продукты и остатки еды для приготовления ужина**. Проявите творческий подход!

## Утилизируйте пищевые отходы



- Если еда или часть продуктов все же испортилась, **сделайте из нее компост**. Он богат питательными веществами и пригодится вам для удобрения сада или даже комнатных растений. Ознакомьтесь с методами компостирования для домашних хозяйств.
- **Поинтересуйтесь, как утилизируют пищевые отходы в вашем районе или городе**. Узнайте о вариантах переработки, которые позволяют генерировать энергию или восстанавливать питательные вещества из органических отходов.



# В кафе или ресторане



Полезные советы: в кафе и ресторане

## Помните о размерах порций

- Уточните **размер порции** перед тем, как делать заказ.
- **Заказывайте** только те блюда и **в том количестве, которое вы съедите.**

## Возьмите остатки еды с собой

Если порция оказалась слишком большой, **попросите в ресторане упаковать оставшуюся еду, чтобы съесть позже.**

## Делитесь

**Разделите большую порцию** с друзьями или близкими за столом.

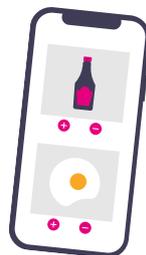
## Проверьте ингредиенты

Вы также можете **уточнить, какие продукты используются в блюде** и **попросить заменить те, которые вы не едите.**





# Кроме того



## Делитесь и помогайте

Поделитесь излишками продуктов с теми, кто в этом нуждается, например, через специализированные мобильные приложения и фудшеринг-платформы. Пригодные для употребления продукты также можно **пожертвовать в местные продовольственные банки, социальные столовые и приюты.**



# А вы выбрасываете еду? Проверьте себя!



**В течение одной недели отслеживайте количество испортившейся еды,** используя предложенный ниже дневник. Определите, какие продукты были выброшены в большем количестве и почему. Подумайте, какие изменения следует внести в свои повседневные привычки, чтобы этого избежать.

## Примечание

**Несъедобные части пищевых продуктов** (например, яичная скорлупа, семена и косточки фруктов и овощей, чайные пакетики и т. д.) **не считаются порчей пищевой продукции,** когда мы их выкидываем, поэтому нет необходимости записывать их в дневник.

Однако, **если продукт можно было съесть, но его выбросили – это порча пищевой продукции.** Сюда относятся остатки еды, пищевые продукты, срок годности которых истек и которые испортились.

# Дневник порчи пищевых продуктов

День 1

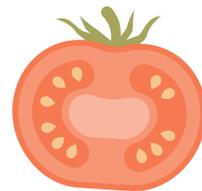


Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					

День 2



Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					



День 3

Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					



День 4

Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					



День 5

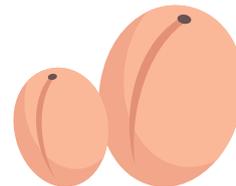
Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					



День 6

Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					

День 7



Прием пищи	Пищевой продукт	Количество	Способ утилизации	Причина	Стоимость
Завтрак	Молоко	½ чашки	Кухонная раковина	Остатки	
Обед					
Ужин					
Перекус					



## Не допускайте порчи пищевой продукции для блага людей и планеты.

Делитесь своим опытом и советами!

Отметьте **#НетПорчиПищевойПродукции**, чтобы вдохновить своих друзей и сообщество на изменение привычек.



REPUBLIC OF TÜRKİYE  
MINISTRY OF AGRICULTURE  
AND FORESTRY

Эта брошюра подготовлена для проекта «Сокращение потерь и порчи пищевой продукции в Центральной Азии, Азербайджане и Турции», осуществляемого в рамках Программы партнерства ФАО-Турция в области продовольствия и сельского хозяйства (ППФТ II), финансируемой Министерством сельского и лесного хозяйства Турецкой Республики.

Региональное представительство ФАО в Европе и Центральной Азии

[save-food-reu@fao.org](mailto:save-food-reu@fao.org)

<https://www.fao.org/platform-food-loss-waste/en>

Продовольственная и сельскохозяйственная организация  
Объединённых Наций

Будапешт, Венгрия

CB6601RU/1/06.23