

# Bli en MILJÖ-

## HJÄLTE



### Minska matsvinnet!

Visste du att en tredjedel av all mat som produceras slängs? Det innebär att vi svenskar varje år slänger 1,3 miljoner ton mat. Men att minska matsvinnet och bli en miljöhjälte är inte svårt. Här har du några enkla tips på vad du och din familj kan göra:

**Planera alltid vad du ska handla innan du åker till affären, och köp aldrig mer än vad du behöver.**

**Klämda grönsaker blir goda i en gryta.**

**Lita på dina sinnen. Lukta, känn och smaka innan du kastar.**

**Lägg inte upp för mycket mat på tallriken, ta hellre om.**

**OSTKANTER KAN RIVAS OCH FRYSAS IN OCH ANVÄNDAS TILL GRATÄNG, PAJ ELLER PIZZA.**

Gör en omelett! Det mesta är gott i en omelett. Potatis, lök och skinka är bara några exempel.