

# DATE, CIFRE ȘI FAPTE LA NIVEL GLOBAL



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

## ȘTIAI CĂ...

Dacă populația globală ajunge la 9,6 miliarde până în 2050, echivalentul a aproape trei planete de dimensiunea Pământului ar fi necesar pentru a asigura resursele naturale necesare pentru a susține stilul de viață actual?

(UN, *Goal 12 Facts and Figures*).

---

Categoriile de alimente cele mai risipite sunt fructele și legumele,

carnea și peștele – alimente bogate în nutrienți? (FAO, 2022)

---

Când risipim alimentele, risipim și toate resursele folosite pentru cultivarea, procesarea, transportul și comercializarea lor?

SPUNE STOP  
RISIPEI  
ALIMENTARE!

PENTRU OAMENI!  
PENTRU PLANETĂ!





## DĂINE, CIRENE ȘI



În timp ce foamea și insecuritatea alimentară continuă, se estimează că 13% din alimentele produse la nivel global sunt risipite de la recoltare până la etapa de vânzare cu amănuntul (FAO, 2022); încă 17% din alimente se risipesc în gospodării, alimentație publică și retail (UNEP, 2021).

Reducerea pierderilor și risipei de alimente poate juca un rol cheie în transformarea sistemelor agroalimentare, prin creșterea disponibilității de alimente, contribuind la asigurarea securității alimentare, a unei alimentații sănătoase și la creșterea rezilienței. De asemenea, reprezintă o strategie cheie pentru adaptarea la schimbările climatice, prin reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră. Prin urmare, are rolul de a păstra și proteja ecosistemele și resursele naturale, de care depinde viitorul sistemelor alimentare.

În medie, fiecare dintre noi generează 74 kg de deșeuri alimentare în fiecare an - această cantitate reprezintă mai mult decât greutatea medie a unei persoane (UNEP, 2021).

**CERE LA PACHET  
PORȚIA NECONSUMATĂ  
LA RESTAURANT!**

Dacă nu consumi toată porția primită la restaurant, roagă chelnerul să-ți împacheteze ceea ce a rămas pentru acasă. Vei economisi nu doar bani, ci și vei contribui la reducerea amprentei de carbon!

**FOLOSEȘTE-ȚI  
IMAGINAȚIA!**

Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac adăugând noi arome, ingrediente. Chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate.

**HRANEȘTE PLANTELE  
DIN GRĂDINA!**

Resturile alimentare, precum cojile de ouă, de cartofi, inclusiv zațul de cafea și frunzele de ceai, pot fi transformate în compost pentru plantele din grădină, fiind un îngrășământ bogat în nutrienți.

**DONEAZĂ!**

Când ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, poți să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor defavorizate!



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

**ȘTIAL CĂ...?**

O treime din alimentele produse la nivel global sunt pierdute sau risipite?

Când risipim alimentele, risipim și toate resursele folosite pentru cultivarea, procesarea, transportul și comercializarea lor?

Nu uita!

Mâncarea reprezintă mult mai mult decât ceea ce este în farfurie noastră!

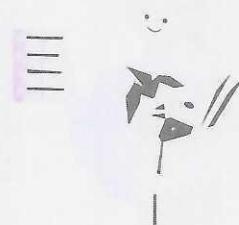
<https://www.madr.ro/>

IA ATITUDINE!  
SPUNE STOP  
**RISIPEI  
ALIMENTARE!**

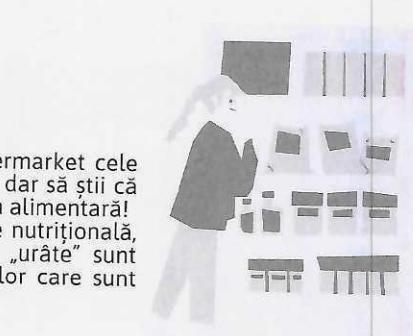




Tip #1



Majoritatea oamenilor tend să cumpere mai multă mâncare decât au nevoie. Pentru a evita să faci acest lucru, mergi mai des la magazin. În plus, încearcă să faci o listă cu produsele pe care trebuie să le cumperi și să respectă acea listă. Acest lucru te va ajuta să reduci cumpărăturile impulsive.



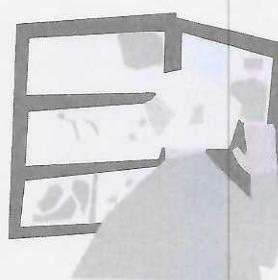
Tip #2

Știu că mereu alegi de la supermarket cele mai frumoase fructe și legume, dar să știi că și acest lucru contribuie la risipa alimentară! Deși identice ca gust și valoare nutrițională, așa-numitele fructe și legume „urâte” sunt devaforizate în detrimentul celor care sunt mai plăcute ochiului.



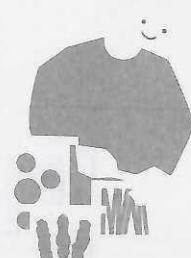
Tip #3

Depozitarea necorespunzătoare a alimentelor duce la risipă alimentară. O modalitate excelentă de a reduce deteriorarea într-un timp foarte scurt a alimentelor este, spre exemplu, separarea celor care produc etilenă (precum bananele), de cele care nu produc această substanță. De ce? Etilena favorizează coacerea rapidă a fructelor.



Tip #4

Un frigider organizat ajută la prevenirea deteriorării alimentelor! Cea mai bună metodă este sistemul FI-FO, care înseamnă „primul intrat, primul ieșit”. În acest mod, vei consuma produsele înainte să expire.

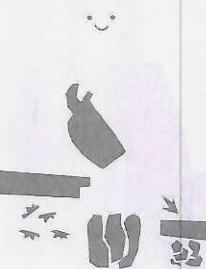


Tip #5

Congelarea este una dintre cele mai ușoare modalități de conservare a alimentelor. De exemplu, verdețurile care sunt prea moi pentru a fi folosite în salata ta preferată, pot fi puse în pungi sau recipiente în congelator și folosite la o dată ulterioară în smoothie-uri și alte rețete.

### Tip #6

Uscarea, conservarea, fermentarea și congelarea sunt metode pe care le puteți folosi pentru ca viața alimentelor să dureze mai mult.



### Tip #7

Producătorii pun etichete cu informații despre termenul de valabilitate al alimentelor, exprimat prin sintagmele „a se consuma de preferință înainte de...” sau „expiră la data de ...”. Sintagma „a se consuma de preferință înainte de...”, semnifică faptul că alimentele pot fi consumate și după acest termen într-un timp rezonabil.

### Tip #8

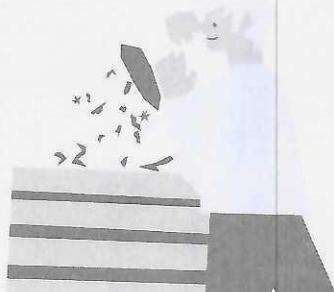
Cu siguranță servirea unui pranz în oraș alături de prietenii tăi este un lucru plăcut, dar devine costisitor dacă nu mănânci tot, fapt ce contribuie la risipa de alimente. O metodă eficientă este să iezi porția rămasă acasă, la pachet. Își nu te jena, nu doar că vei economisi bani, dar vei contribui și la reducerea amprentei de carbon.

### Tip #9

Poate nu crezi, dar să știi că poți preveni risipa alimentară și prin distrație! Când îți pregătești o gustare, poți modifica rețeta după bunul plac, adăugând noi arome, ingrediente, chiar și părți din alimente la care nu te-ai fi gândit vreodată că pot fi integrate în preparate! Sigur nu stiai că tulpinile de legume dau o savoare aparte soteurilor și preparatelor coapte, în timp ce capetele de usturoi și ceapă pot adăuga un plus de aromă sosurilor!

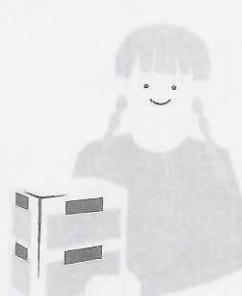
### Tip #10

Un frigider organizat ajută la prevenirea deteriorării alimentelor! Cea mai bună metodă este sistemul FI-FO, care înseamnă „primul intrat, primul ieșit”. În acest mod, vei consuma produsele înainte să expire.



### Tip #11

Cel mai bun lucru pe care îl poți face atunci când ai exces de alimente preparate sau ingrediente crude ce pot fi utilizate în siguranță, este să le donezi organizațiilor, fundațiilor, spitalelor sau persoanelor nevoiașe.





CONTRIBUIE ȘI TU LA SĂNĂTATEA PLANETEI!



Pe măsură ce hrana începe să se descompună, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.

Risipa alimentară înseamnă și risipă de combustibili.

Risipa de alimente dăunează biodiversității!

BRIE

DE CONSTATARE  
DEZVOLTĂRII RURALE

## STOP risipei alimentare!

### CAUZE

**Data de expirare:** Verifică cu atenție data de expirare și învăță diferența dintre "consum optim" și "expirare".

**Cumpăratul excesiv:** De cele mai multe ori, cumpărăm mai mult decât este nevoie...

**Standarde estetice ridicate:** Frumusețea vine în toate formele și dimensiunile. Nu respinge alimentele doar pentru că nu arată perfect.

### PREVENȚIE

Din respect pentru mâncare, cumpără cumpărat!

Depozitează corect alimentele și urmărește termenul de valabilitate al acestora!

Consumă inclusiv fructe și legume fără aspect comercial, sunt la fel de valoroase din punct de vedere nutritiv cu cele aspectuoase!

Reutilizează și transformă resturile alimentare în preparate alimentare delicioase!

Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le celor care au nevoie!



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

# 29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE  
ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR ALIMENTARE

SPUNE STOP  
RISIPEI ALIMENTARE!

## CAUZE

**Data de expirare:** Verifică cu atenție data de expirare și învăță diferența dintre "consum optim" și "expirare".

**Cumpăratul excesiv:** De cele mai multe ori, cumpărăm mai mult decât este nevoie...

**Standarde estetice ridicate:** Frumusețea vine în toate formele și dimensiunile. Nu respinge alimentele doar pentru că nu arată perfect.

## EFFECTE

Pe măsură ce hrana începe să se descompună, este eliberat metanul, un gaz cu efect de seră, care este de 28 de ori mai puternic decât dioxidul de carbon.

Risipa alimentară înseamnă și risipă de combustibili.

Risipa de alimente dăunează biodiversității!

## PREVENTIE

Din respect pentru mâncare, cumpără cumpătat!

Depozitează corect alimentele și urmărește termenul de valabilitate al acestora!

Consumă inclusiv fructe și legume fără aspect comercial, sunt la fel de valoroase din punct de vedere nutritiv cu cele aspectuoase!

Reutilizează și transformă resturile alimentare în preparate alimentare delicioase!

Nu arunca surplusul de alimente, dacă nu au expirat încă, donează-le celor care au nevoie!

<https://www.madr.ro>

CONTRIBUIE SITULĂ SĂNĂTATEA PLANETEI!



MINISTERUL AGRICULTURII ȘI  
DEZVOLTĂRII RURALE

29 SEPTEMBRIE

ZIUA INTERNACIONALĂ DE CONȘTIENTIZARE  
ASUPRA RISIPEI ȘI PIERDERILOR  
ALIMENTARE!

FII UN EROU ÎN  
LUPTA ÎMPOTRIVA  
RISIPEI  
ALIMENTARE!

Respectă  
hrana pe care  
o consumi!

- Cumpără doar alimentele de care ai nevoie!
- Învață să iubești fructele și legumele imperfecte!
- Fii atent la dimensiunea porțiilor!
- Acordă atenție termenelor de valabilitate!

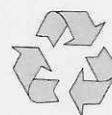


- Păstrează alimentele în condițiile optime de temperatură!
- Transformă resturile de alimente în mesele de a doua zi!
- Donează surplusul!



În 2019, în cadrul celei de-a 74-a Adunare Generală a Națiunilor Unite, a fost desemnată ziua de 29 septembrie drept Ziua Internațională a Conștientizării Pierderii și Risipei de Alimente, fiind recunoscut rolul fundamental pe care producția alimentară durabilă îl joacă în promovarea și asigurarea securității alimentare.

În ediția de anul acesta, tema abordată este „Reducerea pierderilor și a risipei de alimente: Acțiuni pentru a transforma sistemele alimentare”, fapt ce reprezintă un apel la acțiune către sectorul public, sectorul privat, precum și către cetățeni, în vederea stabilirii și construirii unor sisteme alimentare mai durabile și mai echitabile.



Pierderile și  
risipa de  
alimente  
reprezintă o  
provocare  
globală!

Potrivit Organizației Națiunilor Unite pentru  
Alimentație și Agricultură (FAO), aproximativ o  
treime din totalitatea alimentelor produse în  
întreaga lume se pierd sau se risipesc, la un  
moment dat, pe parcursul lanțului de  
aprovisionare cu alimente, de la fermă la  
consumator.

În UE, aceste pierderi reprezintă aproximativ  
**87,6 milioane de tone** de alimente în fiecare an.



Lucruri pe  
care trebuie  
să le știi!

- La nivel global, aproximativ 13% din alimentele produse se pierd între recoltare și vânzarea cu amânantul.
- Se estimează că 17% din producția globală totală de alimente este risipită în gospodării, în serviciile de alimentație și în comerțul cu amânantul.
- Între 691 și 783 de milioane de oameni s-au confruntat cu foamea în 2022.
- Alimentele pierdute și irosite reprezintă 38% din consumul total de energie în sistemul alimentar global.

13%

17%

783  
milioane  
de oameni

38%



MINISTERUL AGRICULTURII ȘI  
DEZVOLTĂRII RURALE

## 29 SEPTEMBRIE

Ziua internațională de conștientizare asupra risipei și pierderilor alimentare

Risipa alimentară  
reprezintă o  
problemă globală!

Ia atitudine și spune  
**STOP** risipei  
alimentare!

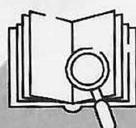


Risipa alimentară are implicații  
economice, sociale, precum și asupra  
mediului înconjurător!!

Intr-o lume în care milioane de oameni se confruntă  
cu foamea în fiecare zi, reducerea pierderilor și a  
risipei de alimente este esențială!

Obiceiuri precum cumpărarea impulsivă de alimente,  
comandarea unor porții prea mari la restaurant, pun  
presiune asupra resurselor noastre naturale.

Când risipim alimente care ar fi putut fi consumate,  
risipim forță de muncă, investițiile și resurse  
precioase (precum apă), care au fost folosite pentru a  
crește, produce, procesa și transporta acele alimente!



Stabilește  
cauzele!

Risipa alimentară are implicații  
economice, sociale, precum și asupra  
mediului înconjurător!!

Există o mulțime de motive pentru care oamenii  
risipesc alimente, iar multe dintre acestea au  
legătură cu obiceiurile noastre. Plecând de la  
cumpărăturile pe care le facem și modul în care  
preparăm mâncarea, până la felul în care gestionăm  
depozitarea alimentelor, toate aceste aspecte joacă  
un rol important în cantitatea de alimente pe care o  
risipim.

Două dintre cele mai comune categorii de alimente  
risipite sunt fructele și legumele, precum și resturile  
de la mesele anterioare.



ACTIONEAZA!

Există multe modalități de a reduce risipa  
alimentară. Iată câteva exemple:

1. Cumpără doar alimentele de care ai nevoie!
2. Învață să iubești fructele și legumele  
imperfecte!
3. Fii atent la dimensiunea porțiilor!
4. Acordă atenție termenelor de valabilitate!
5. Păstrează alimentele în condițiile optime  
de temperatură!
6. Transformă resturile de alimente în mesele  
de a doua zi!
7. Donează surplusul de alimente!

# IMPLICĂ-TE ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA RISIPEI ALIMENTARE!