

JURNALUL DEȘEURILOR ALIMENTARE



Acest studiu este anonim și este conceput ca un test de screening pentru a investiga comportamentul studenților europeni în ceea ce privește generarea deșeurilor alimentare. Rezultatele vor fi publicate ca parte a proiectului Erasmus **ZeeWaste4EU**.

01

Participanți: Studenți cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani (ZeeGeneration)

Țările participante: Croația, Italia, Estonia, România și Serbia

Durata: 7 zile consecutive pe parcursul semestrului de iarnă (**de la 1 octombrie la 15 decembrie**).

Scopul principal: educarea tinerilor (studenți) cu privire la risipa alimentară și conștientizarea faptului că își pot schimba obiceiurile și pot reduce risipa alimentară; să înțeleagă ce alimente aruncă cel mai des, cât de mult din această risipă provine din comportamentul zilnic și ce pot schimba în ceea ce privește obiceiurile de cumpărare, pregătire și depozitare.

Rezultatul: mai puțină risipă de alimente și mai puțină presiune asupra bugetelor lor.

02

Pentru a clarifica ceea ce se măsoară, este important să se înțeleagă definiția unică a **deșeurilor alimentare**. *Deșeurile alimentare sunt toate alimentele, inclusiv părțile necomestibile ale acestora (piele, coajă, oase, tulpini...) care nu au fost consumate de oameni, ci au fost aruncate, au fost date de mâncare unui animal de companie sau au fost transformate în compost, dar, în orice caz, nu au fost folosite pentru consumul uman.* Printre posibilele motive pentru a arunca alimente se numără cele stricate, arse, irosite sau aruncate din alte motive (de exemplu, depășirea datei de expirare). Toate alimentele așa cum sunt definite mai sus și cele similare (alimente risipite) ar trebui incluse în acest studiu.

03

Studenții ar trebui să țină un **tabel (jurnal) al deșeurilor alimentare pe 7 zile**. Jurnalul deșeurilor alimentare trebuie să includă deșeurile de la fiecare masă. O săptămână obișnuită este cea mai bună pentru a măsura risipa de alimente la domiciliu (7 zile). Este ideal ca sondajul să fie realizat într-o săptămână, dar dacă există o pauză din cauza unor ocazii speciale, măsurarea poate fi continuată în ziua următoare. Zilele de naștere, cununuile și botezurile afectează rezultatele, așa că săriți peste o astfel de zi și continuați măsurarea în ziua următoare.

După ce au completat jurnalul timp de **7 zile consecutive**, studenții trebuie **să-l trimită** la adresa de e-mail a coordonatorului de țară (**mirela.sandu@fifim.ro**) **împreună cu fotografiile ale meselor** (înainte și după).

04

Risipa de alimente se măsoară în **pumni (pumnul unui adult)**. Studenții trebuie să evalueze și să înregistreze toate alimentele și deșeurile alimentare, indiferent când și ce mănâncă (restaurante, acasă, fast-food, gustări).

05

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în **11 categorii**: **(1)** Fructe; **(2)** Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală se măsoară împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sâmburii, tulpinile, piețele și tulpinile); **(3)** Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); **(4)** Cartofi; **(5)** Paste, orez, cereale;

(6) Carne și produse din carne; (7) Pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile neconsumabile, inclusiv măruntaiele, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, iaurt grecesc, lapte și brânzeturi tartinabile și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate și (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

06

Pe lângă completarea tabelului (jurnalul), studenții ar trebui să facă fotografii fiecărei mese timp de 7 zile, înainte și după fiecare fel de mâncare pe care îl mănâncă în fiecare zi. Mâncarea trebuie să fie văzută în întregime; întreaga farfurie trebuie să fie în fotografie.



Imagine **înainte** de a mânca – Imagine **după** masă

Figura 1. Exemplu de configurare **corectă** a imaginii

07

Farfuria trebuie să fie **albă** și, de **preferință, rotundă** (formă regulată), fără forme și culori suplimentare. Dacă este posibil, farfuriile nu ar trebui să aibă nicio textură suplimentară. În cazul în care mâncarea este servită într-o **cutie** de carton (mâncare livrată), **cutia trebuie deschisă complet** pentru a face fotografii înainte și după. Resturile din cutia de carton nu ar trebui să fie amestecate după masă, astfel încât resturile să fie mai ușor de identificat.

08

Tacâmurile ar trebui să **apară fie în ambele imagini** (înainte și după masă), **fie în niciuna dintre ele** (înainte și după masă).



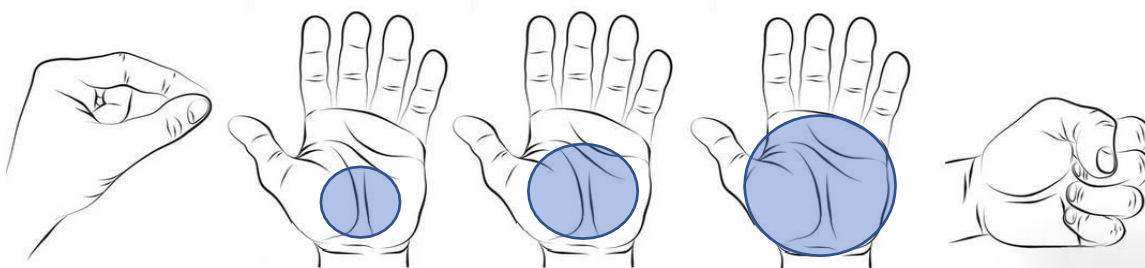
Imagine **înainte** de a mânca – Imagine **după** masă

Figura 2. Exemplu de configurare **incorectă** a imaginii - **tacâmurile nu sunt prezente în prima imagine!**

Vă rugăm să includeți, de asemenea, următoarele informații:

Pseudonimul (același utilizat și în sondaj):	Numele facultății prin care participați:
Vârsta (între 18-24):	Universitatea:
Sex: ☐ M ☐ F	☐ Croația ☐ Estonia ☐ Italia ☐ România ☐ Serbia
Modul în care locuiți:	
☐ Singur ☐ Cu colegul/colegii de cameră (alți studenți, frați) ☐ Cu familia ☐ Altele (detalii.....)	

Deșeuri alimentare – măsurători



O ciupitură

1/4 pumn

1/2 pumn

1 palmă / 1 pumn

1 pumn

Exemplu de completare a tabelului:

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
<u>De exemplu: Alegeți categoria:</u> (1) Fructe, (5) Cereale, (8) Lapte și produse lactate	Scrieți cantitatea de deșeuri alimentare: (1) Banană (1 pumn de coajă de banană), (5) Cereale = (1/4 pumn de cereale) (8) (1/4 cană de lapte)	Am mâncat prea mult, rămașițe, părți necomestibile
(1) Fructe	1 pumn (coajă de banană)	Părți necomestibile
(5) Paste, orez, cereale	1/4 pumn de cereale	resturi
(8) Lapte și produse lactate	1/4 cană de lapte;	resturi

Ziua 1

Ce?	Cât de mult?	De ce?
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

o Ai mâncat tot

o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sâmburii, tulpinile, pielile și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Ziua 2

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

o Ai mâncat tot

o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sămburii, tulpinile, piețele și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Ziua 3

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

o Ai mâncat tot

o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sâmburii, tulpinile, pielile și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Ziua 4

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

o Ai mâncat tot

o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sâmburii, tulpinile, pielețele și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Ziua 5

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

o Ai mâncat tot o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sâmburii, tulpinile, pielețele și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Ziua 6

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

o Ai mâncat tot

o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sămburii, tulpinile, piețele și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Ziua 7

<u>Ce?</u>	<u>Cât de mult?</u>	<u>De ce?</u>
(1) Fructe		
(2) Legume		
(3) Fructe și legume prelucrate		
(4) Cartofi		
(5) Paste, orez, cereale		
(6) Carne și produse din carne		
(7) Pește		
(8) Lapte și produse lactate		
(9) Pâine		
(10) Fursecuri		
(11) Mese pregătite		
(12) Altele		

Vă rugăm să enumerați tot ceea ce a fost aruncat și care nu se regăsește în categoriile de mai sus, de exemplu, coji de ouă, zaț de cafea, pliculețe de ceai etc.

Dacă nu a trebuit să aruncați alimente astăzi, vă rugăm să ne spuneți de ce:

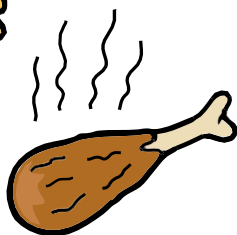
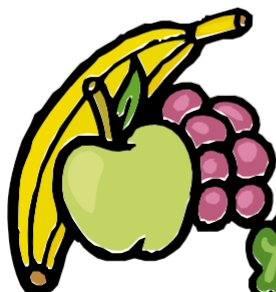
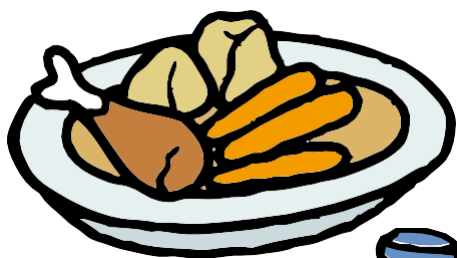
o Ai mâncat tot

o Altele: _____

Deșeurile alimentare pot fi împărțite în 11 categorii:

(1) Fructe; (2) Legume (pentru (1) și (2), cantitatea totală este măsurată împreună cu părțile necomestibile, care includ frunzele, cojile, pielea, sămburii, tulpinile, pielețele și tulpinile); (3) Fructe și legume procesate (include, de exemplu, salate ambalate în pungi, fructe ambalate tăiate, semipreparate și mâncăruri preparate); (4) cartofi; (5) paste făinoase, orez, cereale; (6) carne și produse din carne; (7) pește (pentru (6) și (7) cantitatea totală împreună cu părțile necomestibile, inclusiv organele comestibile, pielea și oasele); (8) Lapte și produse lactate (lapte, brânză, unt, chefir, iaurt, iaurt grecesc, lapte și brânză tartinabilă și alte produse lactate în care laptele este ingredientul principal); (9) Pâine; (10) Biscuiți; (11) Mâncăruri preparate; (12) Altele (zaț de cafea, pliculețe de ceai, smoothie).

Sfaturi și idei de top



Planificați în avans

O modalitate excelentă de a economisi timp și bani este să verificați ce aveți în dulap, frigider și congelator și să vă planificați mesele pentru săptămâna viitoare, astfel veți ști ce trebuie să cumpărați înainte de a merge la cumpărături.

Cunoașteți datele de expirare

Alimentele pot fi consumate sau congelate până la sfârșitul datei limită de consum. Datele de consum optimizat se referă la calitate, astfel încât alimentele pot fi consumate după această dată, dar s-ar putea să nu fie în cea mai bună stare - ouăle fiind o excepție.

Depozitare corectă

Cunoașterea celui mai bun mod de a vă depozita alimentele vă va ajuta să le valorificați la maximum. Majoritatea fructelor și legumelor se vor păstra mai proaspete pentru mai mult timp depozitate în frigider. Resturile de mâncare se vor păstra până la două zile dacă sunt bine ambalate în frigider.

Și nu uitați să înfășurați sau să păstrați în recipiente ermetice alimentele proaspete, odată deschise.

Porții perfecte

Eliminați ghicitul atunci când vine vorba de porționare. O cană de orez nefeiert este suficientă pentru patru adulți. Cântarele de bucătărie sunt excelente pentru a măsura porțiile exacte.

Rămășițe minunate

Să fii creativ cu resturile este o modalitate inteligentă de a profita la maximum de mâncare. Resturile de friptură de duminică pot fi folosite în multe feluri de mâncare, de la curry până la risotto-uri de neuitat.

Sursa: <https://www.lovefoodhatewaste.com/>