



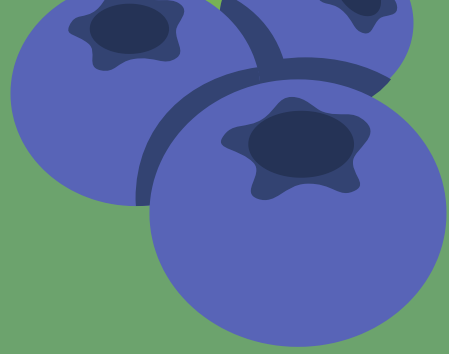
ΗΜΕΡΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Δ.Σ.Βραστάμων





Για να ετοιμάσω το
κολατσικό μου...

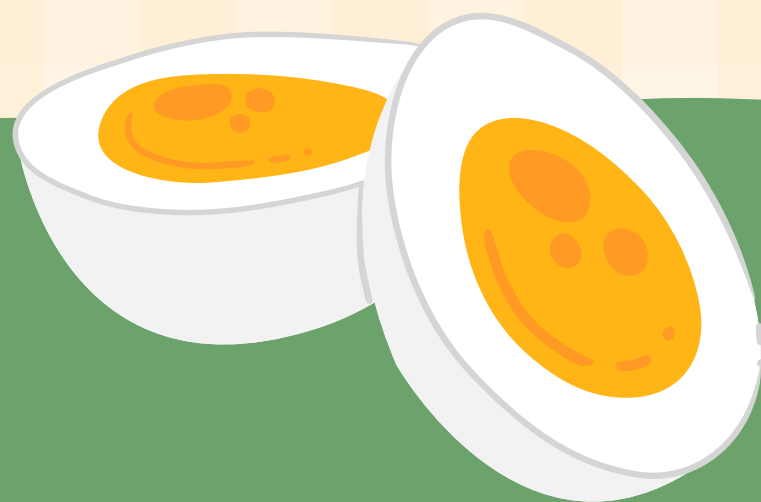


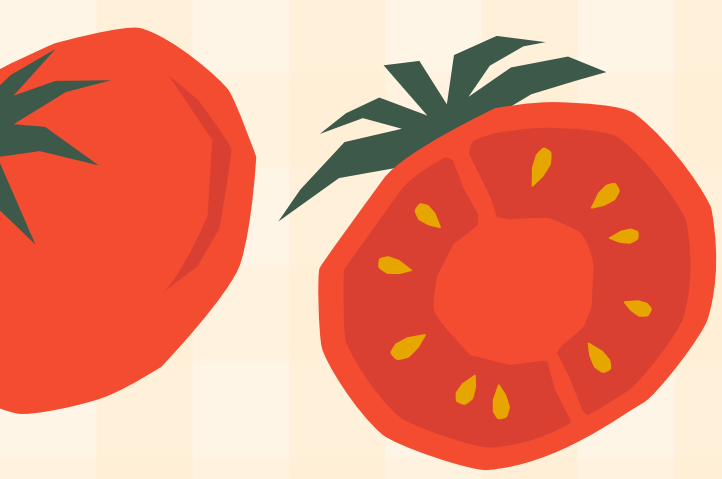


Σκέφτομαι
έξυπνα και
υπεύθυνα



Πριν προμηθευτώ τα
προϊόντα σκέφτομαι
τι πραγματικά
χρειάζομαι.

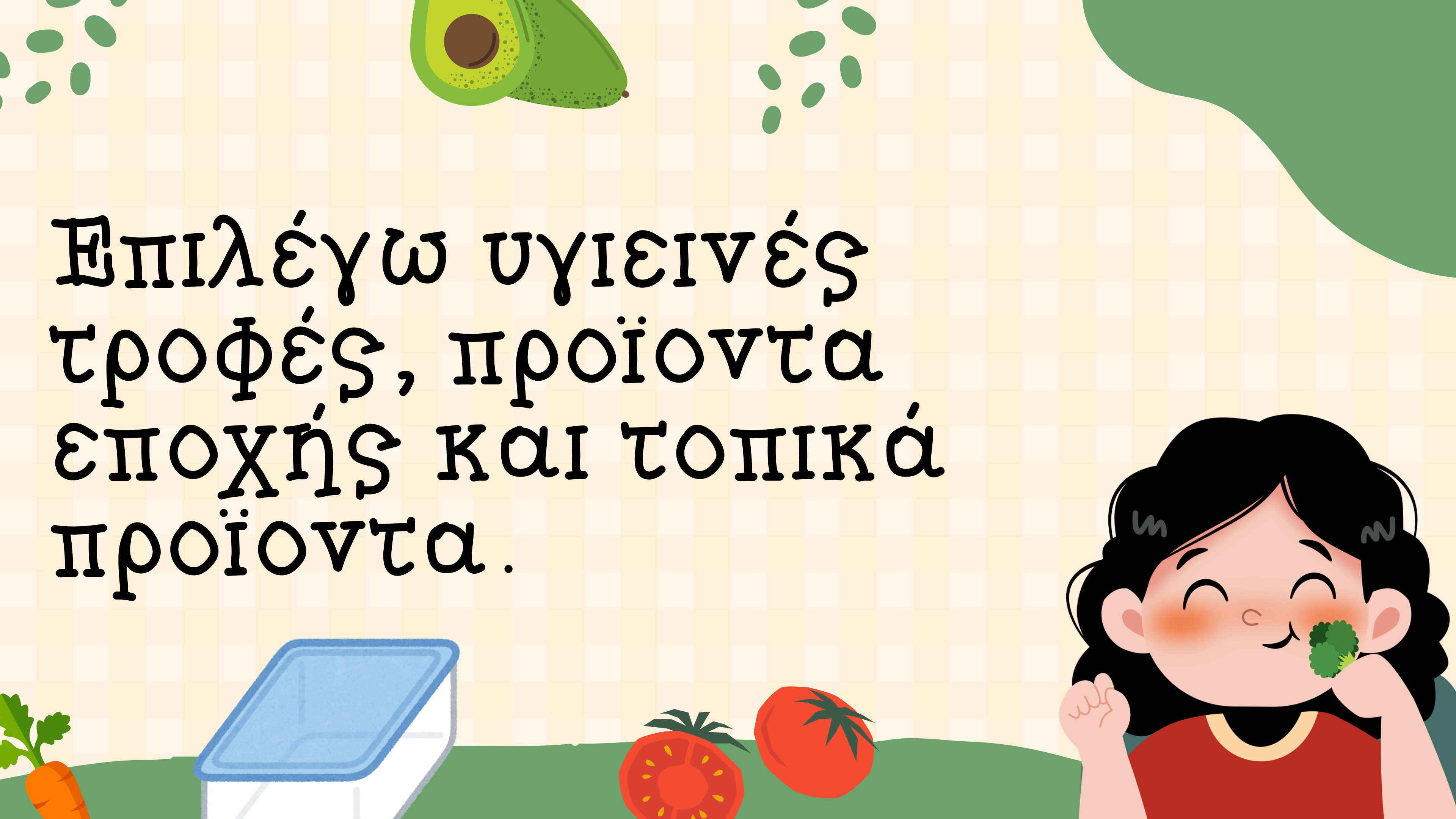




Υπολογίζω τις ποσότητες
ώστε να ετοιμάσω μόνο
όση τροφή χρειάζομαι
χωρίς σπατάλες.



Επιλέγω υγιεινές
τροφές, προϊόντα
εποχής και τοπικά
προϊόντα.

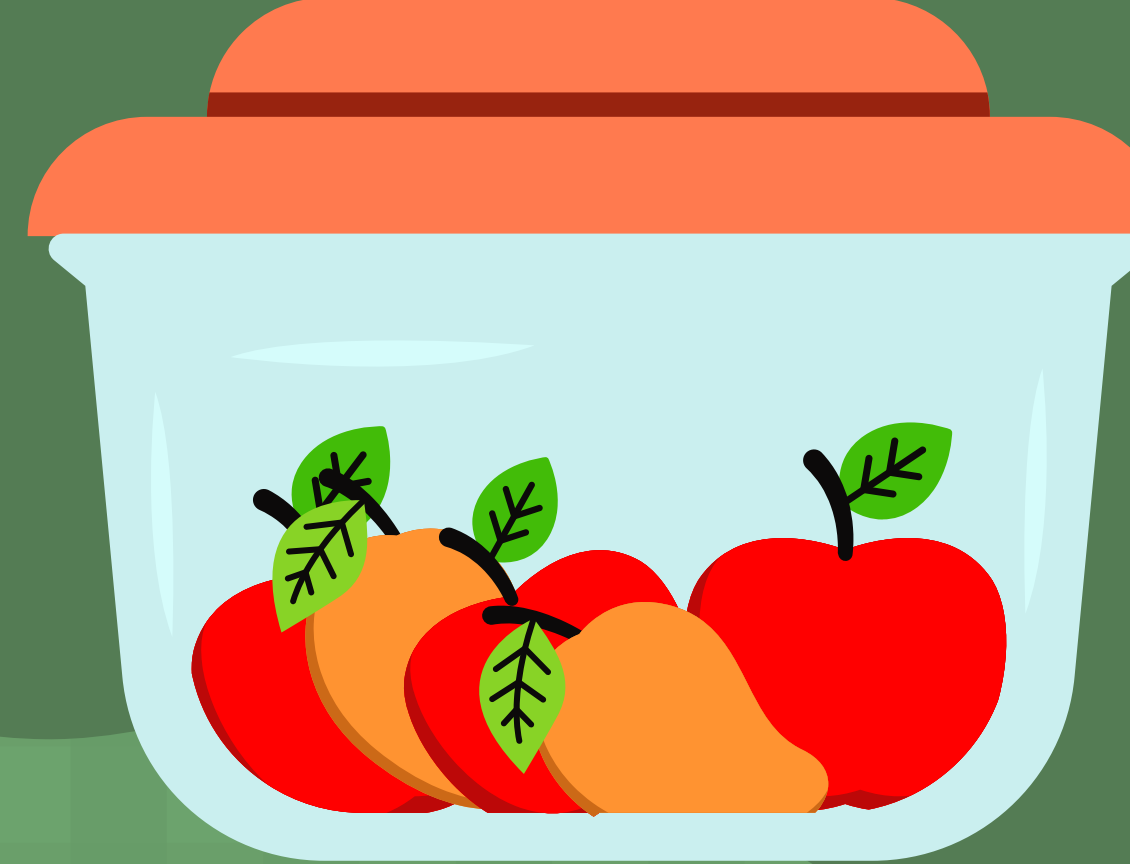


Αποφεύγω τις
επεξεργασμένες
τροφές.



Σκέφτομαι το ταξίδι
κάθε τροφίμου πριν
φτάσει κοντά μου κι
επιλέγω ανάλογα με
την εποχή και την
προέλευση τους





Χρησιμοποιώ έξυπνες
επαναχρησιμοποιούμενες
συσκευασίες.



Τρώω υγιεινά.
Σκέφτομαι έξυπνα.
Δρώ υπεύθυνα για εμένα
και το περιβάλλον
εξοικονομώντας πόρους.



**ZERO
WASTE**

Σας ευχαριστούμε!

