



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

SË BASHKU NE MUND  
TË LUFTOJMË  
HUMBJEN USHQIMORE

# 9 KËSHILLA TË THJESHTA

**1 KËRKO RACIONE MË TË VOGLA**

**2 KUJDESU PËR MBETJET NË PJATË**



**5 KONTROLLOJE FRIGORIFERIN TËND**

**6 E PARA QË HYN, KONSUMOHET**



**4 BLI PERIME E FRUTA "TË SHËMTUARA"**



**9 TË NDASH ËSHTË DASHURI: JEP DHE NDIHMO**

**8 KTHEJE MBETJEN NË PLEH**

**7 KUPTO DATAT MBI USHQIMIN TËND**

**3 BËJ PAZAR ME ZGJUARSIS (KUJDES)**



**BËJMIRË! RUAJE USHQIMIN!**

"Kjo punë u publikua në original nga Organizata e Ushqimit dhe e Bujqësisë e Kombeve të Bashkuara (FAO) në Anglisht si Do Good Save Food! Together we can fight food waste: 9 easy tips. Ky përkthim në Shqip u krye nga Food Bank Albania. Në rast mospërputhjesh, gjuha origjinale do të mbizotërojë"



# BËJ MIRË! RUAJE USHQIMIN!

9 këshilla të thjeshta për të reduktuar humbjen ushqimore

## ÇFARË ËSHTË HUMBJA USHQIMORE?

Me "humbje ushqimore" kuptojmë të gjithë ushqimin e çuar dëm por që ishte i mirë për t'u ngrënë: nëse diçka prishet në frigorifer sepse nuk e ke ngrënë në kohë, për shembull, ose nëse ke hedhur tepër në pjatë dhe e hedh poshtë një pjesë e nuk e ruan për më vonë...kjo është humbje ushqimore.

## DUHET TË MOS ÇOJMË DËM USHQIMIN SEPSE:

- > Humbje ushqimi do të thotë humbje parash, pune dhe burimesh si energjia, toka dhe uji i përdorur për prodhimin e ushqimit.
- > Çuarja dëm e ushqimit rrit gazet serë dhe kontribuon në ndryshimet klimaterike.

### 1 KËRKO RACIONE MË TË VOGLA

Sigurohu që fillon vaktet me racion të vogël. Më vonë, mund të hedhësh prapë në pjatë nëse ke uri.

### 2 KUJDESU PËR MBETJET NË PJATË

Në vend që ta hedhësh ushqimin në kosh, përdore si përbërës për vaktin e nesërm, ose thjesht ringrohe. Mbaj mend, nëse do të përdorësh mbetjet, është shumë e rëndësishme t'i ruash ato në frigorifer ose në ngrirës brenda dy orëve pasi janë gatuar.

### 3 BËJ PAZAR ME ZGJUARS! (KUJDES)

Ne shpesh blejmë më shumë ushqim se sa mund të hamë para se ai të prishet. Për të evituar mbi-blerjet, përpiku të planifikosh paraprakisht, bëj një listë blerjeje, dhe mos bëj pazar kur e ke stomakun bosh!

### 4 BLI PERIME E FRUTA "TË SHËMTUARA"

Shumë dyqane dhe tregje ofrojnë shpesh fruta dhe perime me forma jo të rregullta, të cilat në fakt janë po aq të mira për t'u ngrënë sa ato me forma apo ngjyra të rregullta. Bli fruta dhe perime 'të shëmtuara' dhe trego që ti nuk do që ushqimi të shkojë dëm!

### 5 KONTROLLOJE FRIGORIFERIN TËND

Që ushqimi të qëndrojë i freskët më gjatë në frigorifer, vendosni temperaturën e duhur (mes 1 dhe 5 °C), ruajini ushqimet në raftin e duhur në frigorifer, dhe ndiqni instruksionet në paketim. Mos e mbushni tepër frigoriferin: do përdorni më pak energji dhe nuk do harroni të përdorni ushqimin e blerë.

### 6 E PARA QË HYN, KONSUMOHET

Kur bën pazarin, ushqimin e vjetër vendose përpara në frigorifer dhe dollap, kurse atë të sapoblerë - që duron më gjatë - vendose mbrapa. Por mbaj parasysh datën e përdorimit dhe atë 'best before' - mbase një pjesë e ushqimit të sapoblerë mund të duhet të konsumohet shpejt.

### 7 KUPTO DATAT MBI USHQIMIN TËND

Pas kalimit të datës së përdorimit, ushqimi nuk është i sigurt për t'u konsumuar. Kurse data 'Preferohet të konsumohet' tregon se deri kur, ushqimi është në cilësinë më të mirë në termat e erës, pamjes dhe shijes.

### 8 KTHEJE MBETJEN NË PLEH

Në rast se humbet ushqim, përsëri mund ta shfrytëzosh duke e kthyer në ushqim për kopështin. Në vend që ta hedhësh në koshin e plehrave dhe të kontribuosh në më shumë gaze serë, të lidhur me transportin dhe hedhjen e mbeturinave, pse të mos kesh një kazan për mbetjet ushqimore, lëkurët e frutave dhe perimeve.

### 9 TË NDASH ËSHTË DASHURI: JEP DHE NDIHMO

Jepua tepricat atyre që kanë nevojë. Kur kushtet e higjienës dhe sanitare dhe ato të gjurmueshmërisë sigurohen, është e lehtë t'ua japësh ushqimin e tepërt të varfërve. Mëso iniciativat dhe organizatat në qytetin tënd dhe jepu një ndihmë organizatave me ushqim duke reduktuar humbjen tënde ushqimore.

SHPËTO USHQIMIN

Inisiativa Globale mbi Humbjet Ushqimore dhe Reduktimin e Humbjeve

Organizata e Ushqimit dhe Bujqësisë e Kombeve të Bashkuara (FAO)  
Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Rome, Italy

[www.fao.org/save-food](http://www.fao.org/save-food)  
Save-Food@fao.org

