**Jak se dá šetřit jídlem doma a ve školní jídelně**

* Dávat malé porce, ale mít možnost si přidat
* Vaříme doma, co máme rádi (ale musí to být zdravé), ne jen hranolky
* Vaříme doma i takové jídla, které se dají jíst i na druhý den nebo se dají spotřebovat jako další jídlo. Např. upečené kuře a na druhý den ze zbytků uděláme rizoto
* Nekupujeme věci, které nejsou sezónní. Např. v zimě jahody, borůvky atd.
* Škola může mít vlastní zahradu, kde žáci pěstují zeleninu, bylinky a poté se používají suroviny ve školní jídelně
* Doma se snažíme vařit a nekupovat polotovary a nebo hotová jídla
* Jíme střídmě a když jdeme nakupovat potraviny, tak se nejlepší nejít do obchodu hladový, protože máme na všechno chuť