



Не викидайте продукти харчування – купуйте стільки, скільки зможете використати



Складіть список продуктів перед походом до магазину чи на ринок. Не дозволяйте рекламі керувати вашими покупками



Купуйте за можливості органічні продукти, вирощені без застосування пестицидів й інших хімікатів



Віддавайте перевагу сезонним овочам і фруктам



Якщо маєте можливість, вирощуйте самі овочі та фрукти



Уникайте напівфабрикатів



Йдучи до магазину, використовуйте багаторазові сумки замість пластикових пакетів або, щоб не купувати щоразу нові поліетиленові пакети, використовуйте вже придбані



Відмовтесь від додаткового пакування товарів у пластик



Намагайтесь купувати напої в скляних, а не в пластикових пляшках



Регулюйте температуру в холодильнику залежно від заповнення продуктами