

تکه های ناننتان را کوچک بگیرید که با هر تکه نانی، برکتی جداگانه است.



مردم ۲۰ درصد، ثانوایان ۳۰ درصد و آرد مصرفی، ۵۰ درصد در ایجاد ضایعات نان اثر می گذارند...



www.keramat.ir

## من هم صرفه جویی میکنم!

### به منظور صرفه جویی در مصرف نان اقدامات ذیل پیشنهاد می گردد:

۱. نان به اندازه بخریم. چگونه؟ حالا که نان گران شده چرا باز هم برای یک یا دو وعده غذایی بیش از اندازه نان می خرید و درست هم نگهداری نمی کنید و حداقل نیمی از نان های خریداری شده را دور می ریزد. واقعا به اندازه نیاز بخرید.
۲. درست است که نان برکت سفره است و خیلی از ما عادت داریم نان سر سفره باشد، حتی اگر مصرف نشود. اما نان تزیین سفره نیست که بیاورید و بعد از پایان غذا نان بیات شده که کیفیت خود را از دست داده، دور بریزید.
۳. نان را درست نگهداری کنید. اگر نان اضافه می گیرد درست بسته بندی کنید و مابقی آن را در فریزر نگهداری کرده و در هر وعده غذایی به مقدار مصرف از یخچال خارج کنید. آنچه از سفره باقی می ماند حتی تکه های خرد و کوچک را هم جمع آوری کنید و دوباره به فریزر منتقل کنید و در وعده بعدی استفاده کنید. این عمل بد نیست که خرده نان ها را مصرف کنید. آن عمل زشت و ناپسند است که سرمایه ملی را که در فرآیند تولید آن میلیاردها تومان هزینه شده، دور بریزید.
۴. بخشی از نان به یک دلیل ساده خمیر می شود و قابل خوردن نیست و آن هم به این خاطر که نان های داغ را روی هم می گذارید یا بلافاصله به پلاستیک منتقل می کنید. این رفتار خیلی عجولانه است. اگر ۵ دقیقه تحمل کنیم و بگذاریم نان حرارت اولیه پخت را از دست بدهد یا به جای استفاده از پلاستیک

از پارچه استفاده کنیم، نان با کیفیت مرغوب‌تری باقی می‌ماند و درست‌تر مصرف می‌شود.

۵. بخشی از نان که واقعا خمیر است و هیچ کاری نمی‌شود با آن کرد می‌تواند یک وسیله آموزشی برای بچه‌ها باشد. شما که در روز یا شاید در هفته سری به بوستان‌ها می‌زنید تا بچه‌ها بازی کنند و سرگرم باشند، می‌توانید خمیرهای نان را با خود ببرید و به بچه‌ها یاد بدهید که نان را برای پرندگان خرد کنند. با همین کار ساده، یک نکته آموزشی که احترام به محیط زیست است را به کودکان یاد داده‌اید.

۶. می‌خواهید بخشی از نان را دور بریزید؟ حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است که آن را با بقیه زباله‌ها مخلوط نکنید. شاید این که نان برکت خداست لفظ زبان شما باشد، اما یادتان می‌رود و این برکت خدا را با همه زباله‌هایتان یک جا در سطل‌های زباله می‌اندازید.

۷. می‌توانید ظرف ویژه‌ای برای نان خشک داشته باشید و آن را به مراکز بازیافت زباله تحویل دهید.

**جهت دانلود فایل به وب سایت موسسه خیریه کرامت مراجعه فرمایید.**

**روابط عمومی موسسه خیریه کرامت**