

Ένα απλό τρικ αρκεί για να πετάτε λιγότερο φαγητό από το ψυγείο σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Woman Taking Broccoli From Fridge

Ήδη έχουμε αναφέρει ορισμένες συμβουλές προκειμένου να πετάτε λιγότερο φαγητό στα σκουπίδια και να εξοικονομήτε περισσότερα χρήματα και να τρώτε πιο φρέσκα τα τα τρόφιμα που αγοράζετε. Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για αυτό και ένα από αυτά είναι το τρικ που ακολουθεί.

Η μέθοδος αυτή ονομάζεται FIFO (first in, first out) και σημαίνει ότι όποιο προϊόν έρχεται πρώτο, πρέπει να φεύγει και πρώτο. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι όταν το σούπερ μάρκετ φέρνει φρέσκο γάλα συνηθίζουν να το βάζουν στο πίσω μέρος στα ράφια και να φέρνουν τα πιο παλιά μπουκάλια μπροστά, ώστε να φύγουν από την παραγωγή και να μην χρειαστεί να τα πετάξουν. Πρόκειται για μία απλή στρατηγική, αλλά αποτελεσματική. Το ίδιο πρέπει να κάνετε κι εσείς στο σπίτι.

Συνήθως, όταν παίρνουμε καινούρια πράγματα τα τοποθετούμε μπροστά για λόγους ευκολίας και αφήνουμε τα πιο παλιά πίσω στο ψυγείο, με αποτέλεσμα να τα ξεχνάμε και να χαλάνε. Με αυτόν τον τρόπο θα θυμάστε να αξιοποιείτε όσο μπορείτε τα παλιά σας ψώνια πριν αρχίσετε να καταναλώνετε τα καινούρια.

Πηγή: [HuffPost Greece](#) – Julie R. Thomson