

ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA

ZAKUPY



ROZWAŻNE I RACJONALNE ZAKUPY

Kupujemy tyle, ile potrzebujemy i jesteśmy w stanie zużyć. Świadomy wybór pozwoli nam uniknąć marnowania i wyrzucania zepsutych produktów, a tym samym zapobiec marnotrawieniu energii elektrycznej i wody, niezbędnych do ich wyprodukowania. Na zakupy zabierz ze sobą listę zakupów, dzięki czemu unikniemy kupowania niepotrzebnych produktów.

PRODUKTY EKOLOGICZNE

Kupujemy produkty posiadające odpowiednie atesty i certyfikaty, które nie były testowane na zwierzętach oraz te, dostępne w opakowaniach biodegradowalnych, podlegających recyklingowi lub w opakowaniach wielokrotnego użytku.



PRODUKTY LOKALNE I SEZONOWE



Produkty lokalne oraz zbilansowana dieta, bogata w składniki pochodzenia roślinnego to sposób na zdrowie i dobre samopoczucie. Wybierając je, nie tylko wspieramy mniejszych przedsiębiorców, ale również zmniejszamy ślad węglowy i swój ślad ekologiczny, gdyż droga od producenta do sklepu, w przypadku produktów lokalnych, jest znacznie krótsza.



IDEA "ZERO WASTE"

NIEMARNOWANIE, CZYLI IDEA "ZERO WASTE"

W stylu życia jakim jest "Zero Waste", istotną rolę odgrywają nasze codzienne wybory - oparte na minimalizmie i rozsądnym samoograniczaniu konsumpcji. W rezultacie prowadzą one do mniejszego zanieczyszczenia środowiska. Żeby lepiej to zrozumieć, wystarczy zapoznać się z zasadami 5R, na których oparte jest Zero Waste: REFUSE (odmawiaj), REDUCE (ograniczaj), REUSE (używaj ponownie), RECYCLE (segreguj i przetwarzaj) i ROT (kompostuj). Zero Waste jest czymś więcej niż chwilowy trend. Idea ta ma szansę stać się coraz bardziej powszechną, a nawet konieczną praktyką życia we współczesnym świecie.



ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA

ODPADY



SEGREGACJA ODPADÓW

Segregacja odpadów stanowi istotny element recyklingu oraz ważny etap budowania gospodarki o obiegu zamkniętym. Odpowiednia selekcja i podział, sprzyjają ograniczeniu ilości odpadów trafiających na składowiska oraz pozwalają na efektywny recykling i ponowne wykorzystanie odpadów.

WODA

OGRANICZENIE ZUŻYCIA WODY

Racjonalne korzystanie z zasobów wody może przybrać wiele różnych form. Każdy z nas może ograniczyć zużycie wody poprzez oszczędne jej używanie podczas codziennych czynności takich jak – zmywanie, kąpiel czy sprzątanie. Powszechnie dostępne są baterie łazienkowe i kuchenne wyposażone w systemy zmniejszające zużycie wody.



RETENCJONOWANIE WODY



Istotnym sposobem oszczędzania wody jest jej retencjonowanie. Zbieranie deszczówki w odpowiednich zbiornikach, pozwala wykorzystać ją do podlewania kwiatów, upraw ogrodników lub szklarniowych, a tym samym ograniczyć zużycie wody wodociągowej. Bardzo pozytywny wpływ na środowisko ma również tzw. mała retencja, która pozwala zatrzymać lub spowolnić spływ wód, dbając przy tym o rozwój środowiska naturalnego. Lokalne działania, takie jak budowa niewielkich zbiorników i oczek wodnych, zadrzewianie czy ochrona terenów podmokłych są skutecznym sposobem na ograniczenie zużycia wody.

TRANSPORT

EKOLOGICZNE ŚRODKI TRANSPORTU

Transport samochodowy stanowi jedno z głównych zagrożeń dla środowiska, dlatego kiedy to możliwe, wybierajmy alternatywne środki transportu: transport zbiorowy lub ekotransport – rower, hulajnogę, a jeśli tylko pozwala nam na to zdrowie i czas, stawiajmy na pokonywanie odległości pieszo.



ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA

ENERGIA ELEKTRYCZNA

OGRANICZENIE ZUŻYCIA ENERGII ELEKTRYCZNEJ



Oszczędzanie energii elektrycznej jest skutecznym sposobem na dbanie o środowisko naturalne oraz własne zasoby finansowe. Wymiana żarówek na energooszczędne, unikanie pozostawiania włączonych urządzeń elektrycznych, korzystanie w jak najdłuższym wymiarze ze światła dziennego, włączanie tylko pełnej zmywarki oraz pralki, powinny stać się naszym nawykiem. Duże znaczenia dla ograniczenia zużycia energii ma również korzystanie z nowoczesnych sprzętów gospodarstwa domowego, posiadających najwyższą klasę energetyczną.



EKOLOGICZNE TECHNOLOGIE

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Nowe, czyste technologie są podstawą zrównoważonego rozwoju. Obecnie dostępnych jest wiele rozwiązań sprzyjających racjonalnej i zrównoważonej konsumpcji. Systemy fotowoltaiczne, termoizolacje z recyklingu, okna o zmniejszonym współczynniku przenikania ciepła, pompy ciepła, rekuperatory, to technologie, które realnie wpływają na kondycję środowiska.



Realizowany przez wszystkie wfośigw w kraju Program Czyste Powietrze, oferuje bezzwrotne wsparcie finansowe na realizację inwestycji, pozwalających na znaczne zmniejszenie zużycia energii przy utrzymaniu bezpieczeństwa i komfortu cieplnego w domu. Z Programu można sfinansować m. in. docieplenie ścian, dachu, wymianę okien i drzwi, wymianę starego pieca na paliwo stałe oraz instalację pompy ciepła, wentylacji z odzyskiem ciepła oraz instalację fotowoltaiczną przy równoczesnej wymianie źródła ciepła na nowe, które zużywa mniej energii, a przy tym emituje mniej zanieczyszczeń do powietrza.

WIEDZA I EDUKACJA

EDUKACJA EKOLOGICZNA

Pogłębianie świadomości ekologicznej ludzi, upowszechnianie wiedzy o przyrodzie, propagowanie odpowiednich postaw i zachowań czy rozwijanie wrażliwości na potrzeby otaczającego nas świata są warunkiem koniecznym do trwałej poprawy stanu środowiska. Warto promować proekologiczny styl życia, zaczynając od siebie i dając dobry przykład innym.



ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA

PRZECIWDZIAŁANIE MARNOWANIU ŻYWNOSCI



Marnotrawstwo żywności to bardzo poważny problem XXI wieku. Każdego dnia w wielu domach wyrzucane jest jedzenie, do produkcji którego trzeba było wykorzystać określone ilości wody oraz energii. Konsekwencją takiego stanu rzeczy jest coraz szybsza degradacja środowiska. Ma to związek z nadmiernym konsumpcjonizmem. Niemarnowanie żywności to jedna z metod, która pozwala każdemu z nas wziąć w swoje ręce losy planety.

SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOSCI

Niemarnowanie żywności oraz koncepcja "Zero Waste" pozwalają żyć w zgodzie z koncepcją zrównoważonej konsumpcji. Oto kilka wskazówek, które pozwalają na efektywne wykorzystanie żywności bez marnotrawstwa.

- kontroluj zawartość swojej lodówki i porządkuj ją na bieżąco;
- planuj zakupy i korzystaj z listy zakupów - staraj się kupować tylko tyle, ile jesteś w stanie zużyć;
- rozpisuj jadłospis na kilka dni i wykorzystuj to, co masz w lodówce;
- nakładaj na talerze mniejsze porcje, zawsze możesz nałożyć dokładkę;
- przechowuj żywność na dłużej - jedzenie możesz zamrozić, wysuszyć, a także przeznaczyć na przetwory;
- przekazuj jedzenie do banków żywności lub na zbiórki dla potrzebujących;
- poznawaj nowe przepisy przy użyciu produktów, które często nam zostają.



NIEMARNOWANIE ŻYWNOSCI – KORZYŚCI

Wprowadzając sposoby niemarnowania jedzenia możemy zyskać wiele korzyści w naszym codziennym życiu. Dlatego zachęamy, aby przynajmniej przez tydzień spróbować stylu życia opartego na koncepcji "Zero Waste". Dostrzegając liczne korzyści takiego stylu życia przekonamy się, że niemarnowanie jedzenia, nie tylko przyczynia się do czystszej środowiska, ale również przynosi nam określone profity. Oto niektóre z korzyści, jakie przyniesie Ci niemarnowanie żywności:

- mniejsze wydatki na jedzenie;
- zdrowsza i lepiej zbilansowana dieta;
- lepsze samopoczucie;
- lepsze zdrowie oznacza wyższą jakość życia;
- docenienie starań przez osoby obserwujące nas w codziennym życiu;
- większy porządek w lodówce i szafkach kuchennych.

