



Vezess Te is élelmiszerhulladék-naplót!



A legtöbben nem is vagyunk tisztában azzal, hogy mennyi ételt és élelmiszert dobunk a szemétkbe. Az élelmiszerhulladék-napló ötletének lényege, hogy **minden általunk, a hét folyamán kidobott élelmiszerről feljegyzést készítünk**, melyben azt is leírjuk, hogy az élelmiszer miért landolt a szemetesünkben. Egy hét elteltével az Európai Hulladékcsökkentési Hét akció első napján a résztvevők összeülnek az akció szervezőjével és **kielemezik az elkészített heti hulladéknaplójukat**: Mennyi élelmiszert dobtam ki? Milyen élelmiszert? Miért dobtam ki őket? Mennyi pénzt takaríthattam volna meg, ha nem dobom ki ezeket? A „Vezess Te is Élelmiszerhulladék-naplót” akció résztvevői ezt követően megtudhatják, hogy **miként kerülhető el az élelmiszer pazarlása**: Min kell változtatni a tervezési, vásárlási, tárolási és főzési szokásaikon, hogy megakadályozzuk az élelmiszerpazarlást és a felesleges pénzkidobást. A következő lépésben a résztvevők a kapott javaslatok segítségével igyekeznek változtatni mindennapi szokásaikon. E naptól kezdve a résztvevők ismét jegyzetet készítenek a soron következő héten kidobott élelmiszerről. A második hét végén a résztvevők és az akció szervezője ismét találkoznak és kiértékelik az első találkozás óta történt változásokat. Elemzik az eddig elért eredményeket és azt is, hogy milyen lépések tehetők az élelmiszer további pazarlásának megakadályozása érdekében a jövőben.

Célok

- ▶ a résztvevők figyelmének ráirányítása a nap mint nap elpazarolt élelmiszer mennyiségére
- ▶ annak tudatosítása, hogy az élelmiszer-hulladék keletkezésének csökkentését célzó lépések mindennapjainkban is megtehetőek
- ▶ a résztvevők tudatosságának növelése az élelmiszer-hulladék csökkentését szolgáló szokások terén
- ▶ a résztvevők tudatosítása, hogy mennyi pénzt takaríthatnának meg az élelmiszer-hulladék nyomon követésével

Mire is van szükség?

- ▶ Egy **élelmiszerhulladék-naplóra** a résztvevők számára. Ezen dokumentum végén találhatsz példákat rá.
- ▶ Egy **helyszínre**, ahol megtarthatod a két egyeztetést: Jó megoldás a találkozózt a résztvevők egyikének otthonában tartani, mivel ez lehetővé teszi a tanultak közvetlen gyakorlatba ültetését. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor a helyi közösségi ház, iskola vagy egyéb létesítmény is megfelelő.
- ▶ **Tájékoztató és népszerűsítő anyagokra**: az élelmiszerhulladék-napló akciójának népszerűsítése plakátok stratégiai pontokon való kihelyezésével vagy egyéb kommunikációs csatornákon. Készíts tájékoztató anyagokat az élelmiszer-hulladék megelőzésének módjairól, majd ezt oszd szét a résztvevők között az első találkozón.
- ▶ Egy **mérleg** az akciója napjára (a résztvevők mindegyikének legyen az otthonában)





Tematikus Megelőzési Napok 2014

Csökkentsük az élelmiszer hulladékot!

Az akció előkészítése

Az Európai Hulladékcsökkentési Hét előtt (legalább egy hónappal előtte)

- ▶ Határozd meg a célközönset: Kiket szeretnél elérni az élelmiszerhulladék-napló akcióval? Családokat, egyedülállókat, párokat, fiatal munkavállalókat vagy esetleg munkatársaidat?
- ▶ Jelöld ki a két találkozó időpontját, és így határozd meg az akció időtartamát!
- ▶ Készíts plakátot az akciója népszerűsítése érdekében, vagy használd az Európai Hulladékcsökkentési Hét posztereit!
- ▶ Küldd el a hulladéknaplót és a napló vezetésének instrukcióit a célközönset számára!
- ▶ Hívd meg a célközönset a rendezvényen való részvételre!

Két héttel az Európai Hulladékcsökkentési Hét előtt

- ▶ Javítsd az akció reklámját, amennyiben szükséges, emlékeztess az embereket a rendezvényre!
- ▶ Gondoskodj arról, hogy az összes résztvevő kapjon élelmiszerhulladék-naplót!
- ▶ Emlékeztess a résztvevőket az alábbiakra:
 - Egy héttel az első találkozó napja előtt a résztvevők elkezdik kitölteni élelmiszerhulladék-naplójukat:
 - A hét 7 napja folyamán kidobott élelmiszert napi bontásban kell vezetni a naplóban
 - Kérd őket, hogy tegyenek különbséget az elkerülhetetlen élelmiszerhulladék (hámozás utáni hulladék, magházak, stb.) és az elkerülhető élelmiszerhulladék között!
 - Mérjék le a teljes élelmiszer-hulladék tömegét – ehhez szükséges egy mérleg beszerzése
 - A találkozó napján a naplókat kielemezik és a résztvevők tippeket kapnak az élelmiszer-hulladékuk csökkentésére
 - A második héten a résztvevők ismét kitöltik élelmiszerhulladék-naplójukat egy újabb teljes hétről, mely során minden étkezés és nassolás kapcsán feljegyzést készítenek
 - Az utolsó találkozóra az élelmiszerhulladék-napló vezetésének második hetét követően kerül sor, amikor az eredményeket összegzik és további tippeket és trükköket osztanak meg a résztvevőkkel
- ▶ Tájékoztasd a résztvevőket az élelmiszer-hulladékról és a megelőzését elősegítő intézkedésekről!

Az első találkozó

- ▶ Az élelmiszerhulladék-napló akció első találkozására a naplóvezetés első hete után kerül sor.
- ▶ Használd fel a rendezvényt arra, hogy az élelmiszer-hulladék okozta problémákat ismertesd és adj javaslatokat a résztvevőknek arra, hogy miként csökkenthetik az élelmiszer-hulladék mennyiségét mindennapi életükben!
- ▶ Ha készültek, oszd ki a tájékoztató anyagokat!
- ▶ Kérd meg a résztvevőket, hogy egy újabb héten át vezessék a naplót az adott tanácsok betartása mellett!
- ▶ Készíts képeket és videókat!



Az Európai Bizottság támogatásával





Tematikus Megelőzési Napok 2014

Csökkentsük az élelmiszer hulladékot!

Az akció végrehajtása, lebonyolítása

A második találkozó

- ▶ Az élelmiszerhulladék-napló akció második találkozóját a naplóvezetés második hete után tartsd meg!
- ▶ Összesítsd az első és a második hét adatait: az első és a második héten elpazarolt élelmiszer mennyiségének összehasonlítása és az élelmiszer-hulladék hatásainak felmérése érdekében
- ▶ Ismételd el az első találkozó adott tippeket és trükköket!
- ▶ Adj további tanácsokat a résztvevők számára az általuk felvetett egyes kérdésekkel/problémákkal kapcsolatban!
- ▶ Ismertesd az elemzés eredményeit a résztvevőkkel és oszd meg azt a koordinátorral is!
- ▶ Készíts képeket és videókat!

Értékelés és visszajelzés

Az Európai Hulladékcsökkentési Hét után

- ▶ Adj visszajelzést koordinátorod felé: a résztvevők számáról, megakadályozott hulladék mennyiségéről!
- ▶ Küldj képeket és videókat akciójáról koordinátora számára!
- ▶ Összesítsd az első és a második hét adatait! Az első és a második héten elpazarolt élelmiszer mennyiségének összehasonlításával lemérhető az akció hatása

További információk

▶ Tájékoztató anyagok

- www.hulladekcsokkenteshet.hu
- www.szelektalok.hu
- <http://szelektalok.hu/fokuszban-az-etelhulladek/>

▶ Európai Hulladékcsökkentési Hét magyarországi koordinátorának elérhetősége:

- www.hulladekcsokkenteshet.hu
- ewwr@ohukft.hu
- +36-30-822-4108

▶ Hasznos linkek

- European Commission: [Stop Food Waste](#)
- [European Environment Agency](#) (EEA)
- [European Environmental Bureau](#) (EEB)
- [Every Crumb Counts](#)
- [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
- IGD: [Food redistribution](#)



Az Európai Bizottság támogatásával





Tematikus Megelőzési Napok 2014

Csökkentsük az élelmiszer hulladékot!

- [Love Food Hate Waste](#)
- OECD [Food Chain Network](#)
- [SAVE FOOD initiative](#)
- [Slow Food Movement](#)
- [Think.Eat.Save.](#)

► Élelmiszerhulladék-naplók

- WRAP/Love Food Hate Waste: Food waste diary by Love Food Hate Waste: [Food Waste Diary](#)
- Fischer, Christoph / Ganglbauer, Eva / Molzer, Georg: [Food Waste Diary app](#) (on [Itunes](#) and [Google Play](#))
- SafeFood: [Food diary](#)
- NLWA: [Wise Up To Waste](#) – Food Waste Diary



Az Európai Bizottság támogatásával

