



IDĖJŲ PAKETAS

Gyvenk tvariau su
“Sveikatiada”!





MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMAS

- Maždaug trečdalis viso pasaulyje pagaminto maisto yra išmetama. Europos Sąjungoje (ES) išmetama apie 90 mln. tonų maisto kasmet, kas sudaro apie 20 % viso pagaminto maisto. Preliminariais skaičiavimais, kiekvienas ES gyventojas kasmet išmeta apie 170 kg maisto, o kiekvienas lietuvis – apie **60 kg**.
- Daugiausiai maisto atliekų susidaro namų ūkiuose, tad turėtume ieškoti visų įmanomų būdų, kaip to išvengti.





Patarimai, kaip sumažinti maisto švaistymą:

SHOPPING LIST



- eidami į parduotuvę, susiplanuokite tikslų pirkinių sąrašą ir jo laikykitės;
- įvertinkite turimas atsargas;
- pirkite tik tiek kiek suvalgysite;
- nesusiviliokite reklaminėms akcijoms ir neprisipirkite nereikalingų produktų;
- pirkdami tikrinkite produktų galiojimo terminus;
- siekiant produktus apsaugoti nuo sugedimo, juos laikykite tinkamomis sąlygomis;
- maisto gaminkite tik tiek, kiek suvartosite;
- kavinėje ar restorane užsisakykite patiekalus atsižvelgdami į porcijas, neskubėkite užsakyti visų patiekalų iš karto;
- nesandėliuokite produktų su trumpais galiojimo terminais;
- nesuvarotą maistą užšaldykite iš karto, nes vėliau maistas netenka dalies maistinės vertės.
- būkite kūrybingi ir apvytusius vaisius ar daržoves panaudokite troškiniams, kokteilams, sriuboms;
- maisto likučius kompostuokite.





ATLIEKŲ PREVENCIJA IR TVARKYMO BŪDAI



Atliekų kiekis, kurį anksčiau sugeneruodavo mūsų seneliai ar tėvai, nuo to, kurį sugeneruojame mes, skiriasi net keliolika kartų. Siekiant sumažinti susidarančių atliekų kiekį, reikia koreguoti savo įpročius.

Prieš pirkdami pagalvokite:

- ar jums tikrai reikia tam tikrų produktų ar daiktų?
- ar laikaisi suplanuoto produktų sąrašo?
- galbūt į parduotuvę galėčiau eiti rečiau? Nes kuo dažniau lankomės, tuo didesnė tikimybė prisipirkti neplanuotų daiktų;
- ar jį tikrai vartosiu, naudosisiu, o gal susigundžiau reklamine akcija?
- kaip jis supakuotas, ar jo pakuotė nėra perteklinė, pagaminta iš perdirbamų medžiagų?





Patarimai, kaip sumažinti atliekų kiekį:

- užkandžiams neštis ar laikyti naudokite tik daugkartinio naudojimo indus;
- eidami į parduotuvę su savimi visada turėkite daugkartinį pirkinių maišelį;
- vaisiams ir daržovėms taip pat įsigykite daugkartinius maišelius, venkite atskirus vaisius dėtis į atskirus vienkartinius maišelius;
- venkite vienkartinių daiktų (indų, higienos priemonių);
- rinkitės kokybiškus, patvarius ir ilgalaikius daiktus;
- kuo mažiau spausdinkite, rašykite ant abiejų lapo pusių;
- pirkite produktus, kurie gali būti panaudojami pakartotinai, papildomi;
- dovanokite ekologiškas ar praktiškas dovanas, o jų pakavimui rinkitės jau naudotus dovanų maišelius;
- rinkitės prekes su ilgesniu garantinio aptarnavimo terminu;
- paaukokite ar parduokite nebenaudojamus daiktus;
- mainykitės, pirkite dėvėtų prekių parduotuvėse;
- maisto pirkite ir gaminkite tik tiek, kiek suvartosite.





Pakartotinis atliekų panaudojimas

Pakartotinis atliekų panaudojimas – puikus būdas prisidėti prie atliekų mažinimo procesų. Daugelis nebenaudojamų daiktų pasitelkus kūrybiškumą gali turėti puikią naują paskirtį.

Pakartotinis panaudojimas – tai veiksmas, kurio metu daiktai ar jų dalys, kurie nėra atliekos, vėl naudojami tam pačiam tikslui, kuriam jie buvo sukurti.

Pakartotinio perdirbimo pavyzdys gali būti **stikliniai buteliai**, kai į tuos pačius butelius gėrimai gali būti pilami daug kartų, nes taip žymiai pigiau ir aplinkai palankiau nei gaminti naujus. Tie patys stikliniai buteliai gali būti panaudojami ir kaip vazos, šviestuvai, tai ir pakartotinis panaudojimas ir atliekų prevencija.





Patarimai, kaip nebereikalingus daiktus panaudoti pakartotinai:

- vienkartinius plastikinius maišus naudokime kaip šiukšlių maišus;
- indelius nuo grietinės ar jogurto panaudokite augalų daigams;
- senus laikraščius ar žurnalus naudokite dovanų pakavimui;
- stiklinius ar plastikinius indus paverskime įvairių burių produktų laikymo indais, vazomis, pieštukinėmis;
- nebereikalingi rūbai gali virsti naujais žaislais, daugkartiniais pirkinų maišeliais;
- įvairios pakuočių ar popieriaus atliekos gali atgimti įdomiomis dekoracijomis, šventiniais žaisliukais.

Būkite kūrybiški suteikiant seniems daiktams naują paskirtį!





Atliekų perdirbimas

Perdirbimas – tai atliekas sudarančių medžiagų perdirbimas gamybos proceso metu, norint atliekas sudarančias medžiagas panaudoti pagal pirminę ar kitokią paskirtį.

Produktai, gaminami iš perdirbtų atliekų, niekuo nenusileidžia įprastiems. Iš perdirbto plastiko gaminami gėrimų buteliai, rūbai, kilimai, įvairios daiktų saugojimo dėžės, vamzdžiai, gėlių vazonai. Popierius ar kartonas naudojamas naujiems popieriniams gaminiams gaminti: biuro popieriui, knygoms, servetėlėms, tualetiniam popieriui. Iš metalo gaminių atliekų gaminamos gėrimų, maisto skardinės, buitinė technika, dviračių ar automobilių detalės. O stiklas, kuris yra perdirbamas 100 proc., iš jo gimsta nauji gėrimų buteliukai, interjero detalės, indai.





Rūšiuojant reikia laikytis taisyklių:

- pakuočių atliekas atskirkite nuo mišrių atliekų ir meskite į joms skirtus rūšiavimo konteinerius;
- maisto ir žaliąsias atliekas kompostuokite;
- pakuotės, kurios dalyvauja užstato sistemoje, turi būti pridudamos į jiems skirtus taromatus;
- stambūs, didelių gabaritų daiktai, statybinės atliekos turi būti pristatomos į stambiagabaričių atliekų aikšteles arba pridudamos atliekų tvarkytojams, kurie turi teisę tokias atliekas tvarkyti;
- baterijas galite išmesti į specialias dėžutes, kurias rasite daugumoje prekybos centrų ar degalinių;
- prieš išmetant kartonines dėžes, suspauskite, sulankstykite, kad jos užimtų kuo mažiau vietos konteineryje.
- visos pakuočių atliekos, kurias metate į rūšiavimo konteinerius turi būti be maisto ar gėrimų likučių.





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

1. VEIKLA – ŽALIA, MĖLYNA IR GELTONA

Vaikams pristatomi šiukšlių konteineriai ir juos išmetama šiukšlių rūšis, vaikai stengiasi įsiminti.

Mesti

- Buteliai
- Kita stiklo tara
- Stiklainiai be dangtelių
- Stiklo pakuočių šukės

Mesti

- Laikraščiai, žurnalai
- Vokai, skrajutės, lankstinukai
- Rašomasis popierius
- Knygos ir jų viršeliai
- Maisto pakuotės, kartonas
- Dovanų maišeliai, dėžutės

Mesti

Plastikinės pakuotės:

- Buteliai, pakuotės
- Dėžutės, indeliai
- Maišeliai, plėvelė

Metalinės pakuotės:

- Metaliniai dangteliai, skardinės





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

2. VEIKLA – MOKAUSI RŪŠIUOTI ŠIUKŠLES

Vaikams duodama užduotis suskirstyti atliekas. Žaidimui reikia turėti kelias dėžes bei įvairių atliekų, kurias vaikai galėtų skirstyti, kaip pavaizduota iliustracijoje.





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

3. VEIKLA – TUŠČIA PIETŲ LĖKŠTĖ

Vaikams įraukiami į žaidimą, kurio metu vyksta susitarimas, kad jie per pietus viską suvalgys ir nepaliks maisto likučių. Savaitės laimėtojas apdovanojamas lipduku / štampuku ar kitu minimalistiniu apdovanojimu.





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

1. TYRIMAS – MAISTO ŠVAISTYMO VERTINIMAS

Vaikams duodama užduotis visą savaitę registruoti kitų vaikų paliekamo maisto kiekį atsakant į klausimus:

- kurios pertraukos metu lieka daugiausiai švaistomo maisto?
- berniukai ar mergaitės palieka daugiau maisto?
- kurią savaitės dieną lieka daugiausiai maisto?





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

2. DISKUTUOKIME, ANALIZUOKIME!

Parenkami, atspausdinami paveikslėliai, kuriuose yra užuominos apie aplinkosaugines problemas arba jų priežastis (masiniai apsipirkimai, šaldytuvai pilni produktais, rūšiavimo konteineriai, iškirsti miškai, užterštos upės ir pan.). Jie sukarpomi į 2 dalis, sumaišomi ir išdalinami vaikams. Vaikai turi sutarti antrą paveikslėlio dalį ir sudaryti porą. Porai duodama iki 10 min. padiskutuoti apie tai kas pavaizduota paveikslėlyje. Pora apibendrintas savo mintis išsako visai grupei. Užsiėmimo vedėjas apibendrina visų porų išsakytas mintis.





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:



3. TYRIMAS – MANO ŠEIMOS SAVAITĖS PIRKINIAI

Vaikams duodama užduotis visą savaitę atidžiai stebėti šeimos maisto pirkinius bei rūšiuoti po jų susidarančias atliekas, stebint kokių atliekų susidaro daugiausiai, mažiausiai (plastikinių, popierinių, metalinių, maisto ir pan.). Po savaitės suvedami savaitės stebėjimo rezultatai, pristatomi ir aptariami grupėje ar klasėje. Galimi aptarimo klausimai: kokie jūsų šeimos apsipirkėjimo įpročiai (kiek kartų per savaitę apsiperkate? Ar apsiperkate su iš anksto pasiruoštu sąrašu ar tai darote spontaniškai? Ar ėjote apsipirkti su vienkartinium ar daugkartiniu pirkinių maišeliu? Ar perkate daug vienkartinių daiktų, ar perkami daiktai nėra supakuoti perteklinėse pakuotėse? Ar produktų krepšelyje yra ekologiškų produktų? Ar nereikėjo išmesti to ko nesunaudojote per savaitę? Ir pan.)? Kokių atliekų susidarė daugiausiai? Kokie būdai galėtų sumažinti Jūsų šeimoje maisto švaistymą ir atliekų kiekius?





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

4. PASIDARYK PATS

Neretai žmonės tingėdami rūšiuoti, teisinasi, kad tiesiog neturi tam tinkamų talpų. Siūlome į šį procesą pasižiūrėti kūrybiškai ir talpas pasigaminti patiems iš įvairių turimų nebereikalingų talpų (senų dėžių, kibirų), jas kūrybiškai apsipavidalinus. Šias talpas laikykite savo grupėje, klasėje ir į jas rūšiuokite susidarančias atliekas. Sudarykite grafiką, kad visi draugiškai galėtumėte pasirūpinti atliekų išnešimu.





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

5. NAUJA DAIKTŲ PASKIRTIS

Surinkite ir iš namų atsineškite įvairius jums jau nebereikalingus daiktus (senus žurnalus, laikraščius, panaudotas dovanų pakavimo priemones, stiklainius, plastikines pakuotes, kamštelius, senus rūbus ar jų atraišas, sagas, virveles ir pan.), taip pat pasirūpinkite klijais, žirkklėmis. Atidžiai pasižiūrėkite į atsineštus daiktus ir sugalvokite ką galėtumėte sukurti iš šių daiktų (klasės talismaną, bendrą 3 D paveikslą, vazą, pieštukinę, šventinius žaisliukus, papuošalus ir pan.).





PRAKTINĖS UŽDUOTYS:

6. SAVANORIAUJU „MAISTO BANKE”

„Sveikatiada” drauge su partneriu „Maisto banku” kviečia vaikus savanoriauti ir užsidirbti KARMOS tašku! Visus savanoriaujančius taip pat kviečiame nusifilmuoti / nusifotografuoti ir su mumis pasidalinti medžiaga. Aktyviausius savanorius apdovanosime „Sveikatiada“ padėkomis!

Norint savanoriauti reikia užpildyti anketą www.maistobankas.lt/reg

Savanoriauti galima nuo 14 metų. Nuo 14 iki 18 metų savanoriauti galima neprieštaraujant tėvams ar globėjams (būtinas jų sutikimas).





SĖKMĖS VEIKLOSE!

Igyvendintų veiklų akimirkomis pasidalinkite
su mumis el.paštu: laura@sveikatiada.lt

