

## Jak produkować mniej śmieci?

Statystyczny Polak produkuje ponad **330 kg śmieci rocznie**, czyli niemal kilogram odpadków dziennie. Mimo tego, że plasujemy się poniżej średniej unijnej (489 kg), to wciąż mamy na tym polu wiele do zrobienia. Postarajmy się, by odsetek śmieci poddawanych segregacji czy recyclingowi stawał się coraz większy, a kiedy to tylko możliwe starajmy się ograniczyć ich produkcję. Powiedzmy też stanowcze „nie!” **paleniu śmieci** w piecach i na prywatnych posesjach, prowadzącym do złej jakości powietrza oraz – w dłuższej perspektywie – ocieplania klimatu.

### 5 zasad Zero/Less Waste

Ograniczając ilość śmieci lądujących w domowym koszu w realny sposób pomagasz chronić środowisko. Na całym świecie coraz więcej osób kieruje się na co dzień zasadami ruchu „**zero/less waste**” (po polsku zero/mniej śmieci). Są to:

- ⊘ Odmawiaj
- ↓ Ograniczaj
- ↕ Użyj ponownie
- ♻ Segreguj
- 🌱 Kompostuj

Dzięki odpowiedniej segregacji i postawieniu na produkty biodegradowalne zamiast plastiku dokładasz swoją cegiełkę do tzw. **gospodarki o obiegu zamkniętym**, czyli takiej, w której śmieci – zamiast zalegać na wysypisku, stają się cennym surowcem do tworzenia kolejnych przedmiotów:



## Mniej śmieci w Twoim domu

Chociaż początkowo wcielenie tych zasad życie wydaje uciążliwe, w rzeczywistości jest dużo łatwiejsze niż myślimy! Zebraliśmy tutaj kilka przydatnych wskazówek z różnych dziedzin życia, które być może zainspirują cię do **zmniejszenia produkcji śmieci we własnym gospodarstwie domowym**.

## Mniej śmieci w kuchni

- ✓ Planuj posiłki, tak by marnować jak najmniej żywności. Nie kupuj na zapas świeżych produktów, które szybko się psują.
- ✓ Poznaj metody właściwego przechowywania owoców, warzyw, pieczywa, mięs i nabiału.
- ✓ Gdy masz czegoś za dużo rozważ zamrożenie porcji na później.
- ✓ Masz ogródek lub rośliny na balkonie? Stwórz przydomowy kompostownik i zmień odpady organiczne w cenny nawóz.
- ✓ Jeśli tylko możesz, kupuj sypkie produkty luzem i przechowuj je np. w szklanych słoikach.
- ✓ Unikaj niepotrzebnego plastiku i produktów jednorazowych:

| Więcej śmieci:  | Mniej śmieci:   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ekspres kapsułkowy</li><li>• herbata w osobnych foliowych kieszonkach</li><li>• woda butelkowa</li><li>• słodkie napoje w butelkach</li><li>• pakowane sery i wędliny</li><li>• plastikowe rurki do picia</li><li>• papierowe serwetki, folia spożywcza</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ekspres na kawę sypaną lub kawiarka</li><li>• herbata liściasta</li><li>• woda z kranu</li><li>• domowa lemoniada</li><li>• produkty na wagę</li><li>• rurki szklane lub metalowe</li><li>• materiałowe serwetki</li><li>• wielorazowe workowijki</li></ul> |

## Mniej śmieci w łazience

- ✓ Nie kupuj kosmetyków na zapas lub tylko dlatego, że są w promocji. Zanim włożysz produkt do koszyka zastanów się, czy na pewno zdążysz go zużyć przed upływem daty ważności.
- ✓ Sięgaj po akcesoria do pielęgnacji z naturalnych materiałów (szczotki, gąbki, myjki) oraz domowe środki takie jak maski, peelingi itp.
- ✓ Postaw na specyfiki o wielu zastosowaniach. Np. olej kokosowy dobrej jakości może posłużyć jako balsam, odżywka i krem do twarzy.
- ✓ Unikaj niepotrzebnego plastiku i produktów jednorazowych:

### Więcej śmieci:

- plastikowa szczoteczka do zębów i maszynka do golenia
- pasta do zębów w tubce
- żele pod prysznic i szampony w butelkach
- jednorazowe waciki i chusteczki do demakijażu
- plastikowe patyczki do uszu
- dezodorant w plastikowym opakowaniu

### Mniej śmieci:

- alternatywa z drewnianą lub bambusową rączką i wymiennymi końcówkami
- rozpuszczalne tabletki do mycia zębów
- żele pod prysznic i szampony w kostkach
- bawełniane ściereczki wielokrotnego użytku
- bambusowe patyczki do uszu
- dezodorant w kremie w szklanym słoiczku

### Mniej śmieci na zakupach i w podróży

- ✓ Sporządzaj każdorazowo listę zakupów, by nie kupować niepotrzebnych rzeczy.
- ✓ Zabieraj ze sobą materiałowe torby na zakupy i mniejsze woreczki wielokrotnego użytku na sypkie produkty lub pieczywo.
- ✓ Poproś, by jedzenie na wynos zapakowano w przyniesiony przez siebie pojemnik.
- ✓ Zrezygnuj z plastikowych sztuczy i naczyń. Wiele kawiarni na życzenie przygotowuje ci napój w przyniesionym kubku.
- ✓ Noś ze sobą własną wielorazową butelkę i napełniaj ją w razie potrzeby wodą z kranu.

### Więcej śmieci:

- plastikowe torby na zakupy i foliówki
- produkty pakowane lub owijane w plastik
- jednorazowe kubki do kawy, sztucze i naczynia
- kupowanie wody i napoi butelkowych
- mokre chusteczki z drogerii
- szybkie przekąski w plastikowych opakowaniach
- nakładanie/zamawianie zbyt dużych porcji jedzenia

### Mniej śmieci:

- materiałowe siatki i woreczki
- produkty sprzedawane luzem
- własny termokubek, wielorazowe pojemniki i sztucze
- bidon z wbudowanym filtrem
- bawełniane chusteczki zwilżone wodą
- własny prowiant w wielorazowym pojemniku
- rozsądne korzystanie ze szwedzkiego bufetu

Ograniczanie śmieci na co dzień może na początku stanowić nie lada wyzwanie. Dlatego nie powinniśmy być dla siebie zbyt surowi, a zamiast tego pamiętać, że każdy drobny gest oznacza w skali roku **kilka kilogramów odpadów** mniej.

Zmień choć kilka przyzwyczajeń i pomóż zachować środowisko i klimat dla przyszłych pokoleń. Dodatkowe wskazówki na ten temat znajdziesz w naszym poradniku [„Zero waste na co dzień”](#).