



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

W ramach projektu:



Przygotowane przez:

Fundacja „Fundusz Inicjatyw”  
("Initiative Fund" Foundation)  
Prometeo

## Działanie nr 3

# ZESTAW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU VET

## Inteligentne zakupy i jedzenie



Publikacja darmowa

### Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**Nazwa obszaru: Inteligentne zakupy i jedzenie**

**Pytania/stwierdzenia związane z obszarem**

NR	Pytanie/oświadczenie	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy	Nie dotyczy
<b>Dla osób indywidualnych</b>						
1.	Staram się kupować produkty produkowane lokalnie					
2.	Unikam produktów jednorazowych					
3.	Staram się kupować owoce i warzywa luzem (bez opakowania)					
4.	Na zakupy zabieram własne torby do pakowania wielokrotnego użytku					
5.	Warzywa i owoce pakuję do własnych worków do ważenia					
6.	Staram się odrzucać plastikowe torby oferowane przez sprzedawców					
7.	Staram się kupować jak najwięcej produktów luzem (bez opakowania lub bez dodatkowego opakowania wewnętrznego)					
8.	Kupuję pieczywo luzem (bez opakowania)					
9.	Świadomie wybieram produkty oznaczone eko-znakami					
10.	Idę na zakupy z listą					
11.	Unikam nieplanowanych zakupów					
12.	Staram się nie ulegać promocjom					
13.	Jeśli tylko to możliwe, wybieram produkty wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu					

14.	Wybieram pojemniki szklane zamiast plastikowych					
15.	Nie marnuję jedzenia (kupuję to, czego naprawdę potrzebuję i zjadam wszystko lub oddaję)					
16.	Staram się naprawić uszkodzone przedmioty/sprzęt przed zakupem nowego					
17.	Staram się sprzedawać lub oddawać rzeczy, których nie potrzebuję, aby dać im drugie życie					
18.	Kiedy mam plany zakupowe, weryfikuję możliwość zakupu używanego przedmiotu					
<b>Dla organizacji</b>						
1.	Organizacja nie ignoruje informacji na temat składu i pochodzenia żywności i podejmuje decyzje przy podejmowaniu decyzji zakupowych dla firmy					
2.	Organizacja przy wyborze dostawców produktów bierze pod uwagę kryteria ekologiczne i społeczne					
3.	Organizacja przy wyborze dostawców usług bierze pod uwagę kryteria ekologiczne i społeczne					
4.	Organizacja nie kupuje produktów od dostawców, którzy nie przestrzegają norm pracy, praw człowieka i ochrony środowiska					
5.	W organizacji nie stosujemy opakowań jednorazowych ani plastikowych					

### Instrukcja samooceny dla osób indywidualnych:

Za każdą odpowiedź „zawsze” i „często” otrzymujesz 1 punkt.

Liczba punktów: od 15 do 12 - Świetnie sobie radzisz i wspierasz zrównoważony rozwój naszej planety - działaj dalej.

Liczba punktów: od 11 do 8 - Widać, że działasz na rzecz zrównoważonego rozwoju naszej planety - kontynuuj tak i zastanów się, co jeszcze możesz zrobić.

Liczba punktów: od 7 do 4 - Podejmujesz kroki na rzecz zrównoważonego rozwoju planety, ale warto byłoby rozszerzyć swoje działania. Zastanów się, jakie zmiany możesz wprowadzić.

Liczba punktów: od 3 do 0 - To raczej początek Twojej drogi do zrównoważonego rozwoju naszej planety. Nie zniechęcaj się i pomyśl, co możesz zrobić. Nawet małe rzeczy mają duże znaczenie, jeśli robi je wiele osób.



## Przydatna informacja

# Fakty naukowe

1. Globalną ilość marnowanej żywności szacuje się na 1,6 miliarda ton „ekwiwalentu produktu podstawowego”. Całkowita ilość marnowanej żywności wynosi 1,3 miliarda ton.
2. Ślad węglowy odpadów spożywczych szacuje się na 3,3 miliarda ton równoważnika CO<sub>2</sub> gazów cieplarnianych uwalnianych rocznie do atmosfery.
3. Całkowita ilość wody wykorzystywanej do produkcji żywności, która jest tracona lub marnowana każdego roku (250 km<sup>3</sup>), odpowiada trzykrotności objętości Jeziora Genewskiego.
4. Podobnie 1,4 miliarda hektarów ziemi – 28 procent światowych gruntów rolnych – wykorzystuje się co roku do produkcji traconej lub marnowanej żywności.
5. Rolnictwo jest odpowiedzialne za większość zagrożeń dla zagrożonych gatunków roślin i zwierząt, monitorowanych przez Międzynarodową Unię Ochrony Przyrody (IUCN).
6. Niewielki procent wszystkich odpadów spożywczych jest kompostowany: duża ich część trafia na wysypiska śmieci i stanowi dużą część stałych odpadów komunalnych. Emisje metanu ze składowisk są jednym z największych źródeł emisji gazów cieplarnianych z sektora odpadów.



7. Rocznie przy pomocy domowego kompostownika można pozbyć się 150 kg odpadów spożywczych na gospodarstwo domowe.
8. Kraje rozwijające się doświadczają większych strat żywności podczas produkcji rolnej, podczas gdy regiony o średnich i wysokich dochodach zwykle doświadczają większego marnotrawienia żywności na poziomie handlu detalicznego i konsumentów.
9. Bezpośrednie skutki gospodarcze marnowania żywności (z wyłączeniem ryb i owoców morza) sięgają 750 miliardów dolarów rocznie. Każdego roku ponad jedna trzecia żywności na świecie jest tracona lub marnowana.

10. Co tydzień w polskim gospodarstwie domowym wyrzuca się średnio prawie 4 kilogramy żywności, z czego ponad 2 kilogramy to produkty jadalne.
11. 15% produktów marnuje się na etapie produkcji rolnej, to samo w przetwórstwie. Podczas transportu i przechowywania marnuje się niecałe 1%, w handlu około 7%, a w gastronomii nieco ponad 1%. Najwięcej – aż 60% żywności, czyli prawie 3 mln ton, to żywność wyrzucana w gospodarstwach domowych.
12. Według szacunków co roku w UE marnuje się 153,5 mln ton żywności.
13. Tymczasem jedna czwarta żywności marnowanej w Europie wystarczyłaby, aby nakarmić prawie miliard ludzi cierpiących dziś głód.
14. Jak wynika z Raportu Federacji Polskich Banków Żywności „Nie Marnuj Jedzenia 2020” przekroczenie terminu przydatności do spożycia lub minimalnej trwałości jest główną przyczyną marnowania żywności w Polsce. , [https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2020/10/Raport\\_NieMarnujJedzenia\\_2020.pdf](https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2020/10/Raport_NieMarnujJedzenia_2020.pdf). Z tego powodu produkty takie jak pakowane mięso (42,5%), produkty świeże, m.in. Odrzucono mleko czy wędliny (58,6%), produkty mrożone (33,3%), ale także pakowane pieczywo (46%) czy produkty suche – takie jak mąka, kasze czy makarony (51,7%).
15. 63 proc. konsumentów w całej Europie zaczęło wybierać sklepy oferujące produkty organiczne, a konsumenci chętniej zwracają uwagę na pochodzenie kupowanych produktów, ich wartość i certyfikaty jakości.
16. Choć 84 proc. kupujących jest skłonnych podejmować decyzje w oparciu o cenę towaru, jeszcze więcej – 89 proc. – bierze pod uwagę jego jakość.
17. 45% Polaków deklaruje, że zamiast kupować coś nowego, próbuje naprawić to, co już posiada. Co trzecia osoba korzysta z wynajmu, podobny odsetek wymienia rzeczy.
18. 38% Polaków przyznaje, że kupuje więcej, niż faktycznie potrzebuje. Tłumaczą to głównie atrakcyjnymi promocjami (52%) i złymi nawykami (39%).
19. 71% konsumentów w ciągu ostatnich sześciu miesięcy wybrało produkt w oparciu o jego udowodniony zrównoważony rozwój.
20. 80% konsumentów stwierdziło, że byłoby zainteresowanych zakupem produktów w opakowaniach wielokrotnego użytku, aby ograniczyć negatywny wpływ na środowisko.
21. 55% konsumentów jest skłonnych zapłacić więcej za marki organiczne.
22. 84% klientów twierdzi, że złe praktyki proekologiczne odstraszą ich od danej marki lub firmy.
23. 35% konsumentów stwierdziło, że wybiera produkty zrównoważone, aby chronić środowisko, 37% szuka produktów w opakowaniach przyjaznych dla środowiska, a 41% unika używania plastiku, gdy tylko jest to możliwe





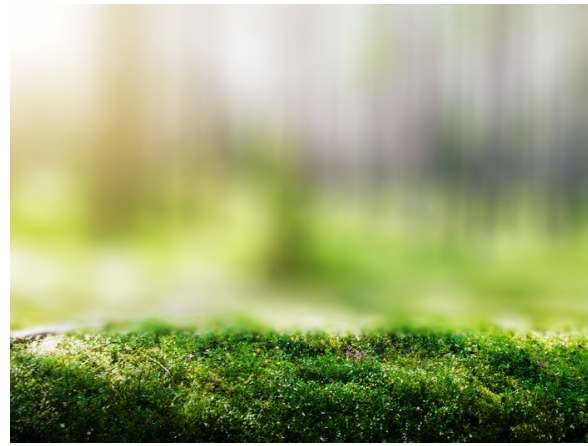
## INDYWIDUALNE OSOBY:

- Ogranicz marnowanie żywności, planując mądrze zakupy, czyli ograniczając niepotrzebne zakupy, nawet wykorzystując to, co być może mieliśmy w spiżarni od dłuższego czasu.  
(<https://www.malopolska.pl/aktualnosci/srodowisko/przemyslane-zakupy-spozywcze-i-niemarnowanie-jedzenia>)
- Dokonuj mądrych wyborów konsumenckich, czyli kupuj ekologicznie. Zrezygnuj z plastiku na rzecz szkła lub papieru.  
(<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)
- Zrób listę zakupów – przed wyjściem do sklepu przygotuj listę zakupów i staraj się jej ściśle przestrzegać.  
(<https://włączoszczędzanie.pl/zakupy/>)
- Nie kupuj pod wpływem impulsu – np. nie warto chodzić do sklepu głodny, bo kończy się to zakupem za dużej lub niepotrzebnej żywności. Nie daj się też zwieść reklamom, promocjom, wyprzedażom i ofertom specjalnym. Zanim pod wpływem chwili kupisz jakiś element garderoby, zastanów się, czy coś podobnego nie leży już na dnie Twojej szafy.  
(<https://włączoszczędzanie.pl/zakupy/>)

- Podczas zakupów korzystaj z toreb wielokrotnego użytku.  
(<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)
- Wybieraj produkty oznaczone symbolem „eko” lub „organic” i sprawdzaj, czy rzeczywiście takie są (potwierdzają to przede wszystkim odpowiednie certyfikaty).  
(<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)
- Kupuj rzeczy używane – książki, zabawki, gry planszowe, buty, meble.  
(<https://włączoszczędzanie.pl/zakupy/>)
- Stosuj zasadę 6R, czyli przemysł, odrzuć, ogranicz, wykorzystaj ponownie, poddaj recyklingowi, odzyskuj. Zasada 6R promuje ekologiczny styl życia, konsumpcję towarów i utylizację odpadów. Kolejność tych słów nie jest przypadkowa. Największe korzyści dla środowiska przynosi ograniczenie nadmiernej konsumpcji, wielokrotne użycie – czyli uznanie produktu za odpad możliwie najpóźniej, a także naprawcze i świadome podejście do konsumpcji. Wreszcie ich odzysk pomaga zmniejszyć obciążenie środowiska związane z otrzymaniem produktu z surowców pierwotnych i wspomnianą wcześniej akumulacją odpadów.  
([https://ekonsument.pl/s33\\_zasada\\_6r.html](https://ekonsument.pl/s33_zasada_6r.html))

# ORGANIZACJE:

- Wybierz sprzęt firmowy z trybem oszczędzania energii. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)
- Pomyśl o meblach z recyklingu. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)
- Zapoznaj się z polityką firmy, od której chcesz zaopatrywać się. Jeśli zależy Ci na tym, aby być eko, warto, aby Twój dostawca nie tylko oferował opakowania ekologiczne, ale także dbał o środowisko naturalne podczas ich produkcji. (<https://firma.rp.pl/biznes/art18930291-ekologiczne-opakowania-dla-firm-gdzie-kupic-dlaczego-to-takie-wazne>)
- Kupuj ekologiczne artykuły biurowe. Większość urzędów korzysta z regularnych dostaw papieru. Jeśli nie możesz całkowicie zrezygnować z papieru, przetrzucić się na papier makulaturowy. Oprócz papieru firmy mogą przejść na bardziej ekologiczne wersje wielu materiałów biurowych. Zamiast jednorazowych plastikowych sztućców w kuchni zastanów się nad używaniem sztućców i naczyń wielokrotnego użytku. Możesz także przetrzucić się na sztuczne i talerze wykonane z ekologicznego bambusa. Twoja firma może także wyeliminować jednorazowe kubki papierowe z dystrybutora wody i zachęcić pracowników do korzystania z butelek wielokrotnego użytku. (<https://www.vlses.com/2022/08/08/fostering-more-sustainable-business/>)



- Kompost – miejsce pracy jest idealnym miejscem do rozpoczęcia programu kompostowania. Wszystkie resztki lunchu można zamienić w ziemię zamiast metanu. Skórka banana wrzucona na kompost szybko się rozkłada i zamienia w ziemię w naszych ogrodach i parkach. (<https://www.greenbiz.com/article/prioritizing-planet-11-ways-small-businesses-can-become-more-eco-friendly>)
- Stosuj zasadę 6R, czyli przemyśl, odrzuć, ogranicz, wykorzystaj ponownie, poddaj recyklingowi, odzyskuj. Zasada 6R promuje ekologiczny styl życia, konsumpcję towarów i utylizację odpadów. Kolejność tych słów nie jest przypadkowa. Największe korzyści dla środowiska przynosi ograniczenie nadmiernej konsumpcji, wielokrotne użycie – czyli uznanie produktu za odpad możliwie najpóźniej, a także naprawcze i świadome podejście do konsumpcji. Wreszcie ich odzysk pozwala na zmniejszenie uciążliwości dla środowiska związanej z otrzymaniem produktu z surowców pierwotnych i wspomnianą wcześniej akumulacją odpadów. ([https://ekonsument.pl/s33\\_zasada\\_6r.html](https://ekonsument.pl/s33_zasada_6r.html))



# NARZĘDZIA EDUKACYJNE

## **Eko-ekspert: sposoby na uniknięcie marnowania żywności** (czas trwania: 5-6 minut)

### **Opis:**

To dynamiczne ćwiczenie przypominające grę jest skierowane do grupy uczestników i ma na celu podniesienie ich świadomości na temat unikania marnowania żywności poprzez wymyślanie różnych sposobów. Celem ćwiczenia jest pobudzenie kreatywności i interakcji pomiędzy uczestnikami, a także promowanie ekologicznych praktyk związanych z zakupem i wykorzystaniem żywności. Ćwiczenie trwa około 5 minut i może być wykorzystane jako skuteczna przełamywacz lodów podczas zajęć z ekologii.

### **Instrukcje:**

*Uczestnicy tworzą krąg.*

*Wybrany moderator wyjaśnia zasady gry.*

*Lider wyznacza pierwszego „Ekoeksperta” – osobę rozpoczynającą grę.*

*„Ekoekspert” ma 10 sekund na wymyślenie i wskazanie jednego sposobu na uniknięcie marnowania żywności.*

*Następna osoba w kręgu ma 10 sekund na dodanie swojej drogi do poprzedniej.*

*Gra toczy się dalej, a każda osoba w kręgu ma 10 sekund na dodanie innego sposobu.*

*Gra toczy się dalej, dopóki każdy nie będzie miał szansy podzielić się swoją drogą.*

**Ćwiczenie nie wymaga żadnych dodatkowych materiałów. Można to zrobić bez użycia jakichkolwiek przedmiotów. Ważne jest, aby zachować szybkie tempo i ograniczyć czas na wymyślanie sposobów do 10 sekund na osobę. Pozwoli to na aktywne zaangażowanie wszystkich uczestników i sprawi, że ćwiczenie będzie trwało około 5 minut.**

## **Lista zakupów** (czas trwania: 10-15 minut)

**Potrzebne materiały:** kartki papieru, długopisy.

### **Opis:**

To ćwiczenie grupowe koncentruje się na tworzeniu ekologicznej listy zakupów i opracowywaniu strategii ekologicznych zakupów.

*Uczestnicy pracują w parach lub małych grupach, dzięki czemu będą mieli okazję do dyskusji i wspólnego przemyślenia na temat ekologicznych i zrównoważonych produktów, które można wpisać na ekologiczną listę zakupów.*

*Podczas ćwiczenia uczestnicy zostaną wprowadzeni w tematykę zielonych zakupów poprzez przekazanie odpowiednich informacji i wyjaśnień dotyczących świadomego wyboru produktów i strategii zielonych zakupów. Będą zachęceni do dzielenia się różnymi strategiami i praktykami związanymi z ekologicznymi zakupami, takimi jak preferowanie produktów lokalnych i sezonowych, minimalizowanie użycia plastiku poprzez używanie toreb wielokrotnego użytku, wybieranie opakowań pochodzących z recyklingu i unikanie produktów jednorazowego użytku.*

*Każda para/grupa otrzyma odpowiednie przybory do pisania, takie jak kartki papieru i długopisy, dzięki którym będzie mogła sporządzić zieloną listę zakupów, biorąc pod uwagę wymienione produkty i strategie. Na koniec ćwiczenia zostanie wybranych kilka par/grup, które przedstawią swoje listy zakupów i podzielą się strategiami z resztą uczestników. Podczas prezentacji uczestnicy będą mogli uzasadnić swój wybór produktów oraz przedyskutować korzyści płynące ze stosowanych strategii ekologicznych zakupów.*

**Celem tego działania jest rozwinięcie świadomości uczestników na temat różnych podejść do zielonych zakupów oraz stworzenie przestrzeni do wymiany praktycznych wskazówek i inspiracji. Dzięki aktywnemu zaangażowaniu w proces tworzenia ekologicznej listy zakupów uczestnicy będą mieli okazję doskonalić swoje umiejętności i wdrażać ekologiczne podejście do codziennych zakupów.**



## Zewnętrzne narzędzia cyfrowe

---

### **Otwarte fakty dotyczące żywności:**

Strona internetowa: <https://world.openfoodfacts.org/>

Opis: Open Food Facts to wspólna baza danych produktów spożywczych z całego świata. Zawiera informacje na temat składników, wartości odżywczych i etykiet dotyczących zrównoważonego rozwoju. Umożliwia użytkownikom podejmowanie świadomych decyzji zakupowych.

### **Aplikacja FoodKeeper:**

Strona internetowa: <https://www.foodsafety.gov/keep/foodkeeperapp/index.html>

Opis: Aplikacja FoodKeeper opracowana przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) pomaga użytkownikom maksymalnie wykorzystać okres przydatności do spożycia żywności i ograniczyć jej marnowanie. Zawiera wskazówki dotyczące przechowywania, wskazówki dotyczące gotowania i informacje dotyczące bezpieczeństwa żywności.

### **Dobrze z tobą:**

Strona internetowa: <https://goodonyou.eco/>

Opis: Good On You to platforma oceniająca marki modowe pod kątem etyki i zrównoważonego rozwoju. Zapewnia otwarte informacje na temat różnych marek, pomagając konsumentom podejmować świadome decyzje dotyczące zakupów odzieży.

---



---

**Etyczny konsument:**

Strona internetowa: <https://www.ethicalconsumer.org/>

Opis: Etyczny konsument to platforma udostępniająca informacje i zasoby pomagające konsumentom w dokonywaniu etycznych i zrównoważonych wyborów podczas zakupów. Oferuje przewodniki produktowe, profile firm i oceny oparte na kryteriach społecznych i środowiskowych, umożliwiając użytkownikom wspieranie odpowiedzialnych marek.

**Przewodnik po dobrych zakupach:**

Strona internetowa: <https://thegoodshoppingguide.com/>

Opis: Przewodnik dobrych zakupów zawiera rankingi i oceny marek i firm na podstawie ich praktyk etycznych i środowiskowych. Obejmuje szeroką gamę produktów i usług, pomagając konsumentom w dokonywaniu zrównoważonych wyborów we wszystkich sektorach.

**Błąd Joule'a:**

Strona internetowa: <https://www.joulebug.com/>

Opis: JouleBug to aplikacja mobilna, która zachęca i nagradza użytkowników za przyjęcie ekologicznych nawyków i dokonywanie zrównoważonych wyborów. Oferuje wyzwania, wskazówki i zasoby, które pomogą użytkownikom zmniejszyć ich wpływ na środowisko poprzez ekologiczne zakupy, oszczędzanie energii, redukcję odpadów i nie tylko.

**Gry na rzecz zrównoważonego rozwoju:**

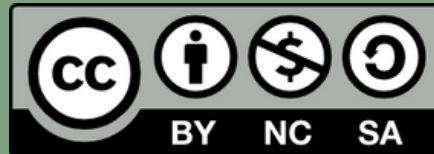
Strona internetowa: <https://raog.ca/10-environmental-games-for-adults-to-engage-in-sustainability/>

Opis: Portal z propozycjami gier o ekologii i zrównoważonym rozwoju.

---



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-  
Na tych samych warunkach  
(CC BY-NC-SA)

Licencja ta umożliwia innym remiksowanie, dostosowywanie i rozwijanie Twojej pracy w celach niekomercyjnych, pod warunkiem, że podają Ci informacje i udzielają licencji na swoje nowe dzieła na identycznych warunkach.

Darmowa publikacja



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

Zastrzeżenie:

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.