

Élelmiszerhulladék-napló



A legtöbben nem is tudják, hogy mennyi élelmiszert dobnak a szemétkébe. Az élelmiszerhulladék-napló ötletének lényege, hogy **minden általunk, a hét folyamán kidobott élelmiszerről feljegyzést készítünk**, melyben megadjuk azt is, hogy az élelmiszer miért vált hulladékká. Az egy hét leteltével az EWWR akció első napján a résztvevők összeülnek az akció szervezőjével és **kielemzik a hulladéknaplójukat**: Mennyi élelmiszert dobok ki? Milyen élelmiszert? Mi okból dobom ki őket? Mennyi pénzt takaríthattam volna meg, ha nem dobom ki ezeket? Az EWWR élelmiszerhulladék-napló akciójának résztvevői ezt követően megtudhatják, hogy **miként kerülhető el az élelmiszer pazarlása**: Min kell változtatnom a tervezési, vásárlási, tárolási és főzési szokásaim közül, hogy megakadályozzam az élelmiszer- és a pénzpazarlást. 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 pazarlását a jövőben.

Célok

- ▶ Irányítsa a résztvevők figyelmét a nap mint nap elpazarolt élelmiszer mennyiségére
- ▶ Tudassa Európa polgáraival, hogy az élelmiszer-hulladék csökkentését célzó lépések napi szinten megtehetőek
- ▶ Növelje a résztvevők tudatosságát az élelmiszer-hulladék csökkentését szolgáló szokások terén
- ▶ Tudassa Európa polgáraival, hogy mennyi pénzt takaríthatnának meg az élelmiszer-hulladék nyomon követésével

Mire is van szüksége

- ▶ Egy **élelmiszerhulladék-napló** a résztvevők számára. A jelen dokumentum végén található példákat az ilyen naplókra.
- ▶ Egy **helyszín**, ahol megtarthatja a két találkozót: Jó megoldás a találkozót 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 más létesítmény terme is megfelelő.
- ▶ **Tájékoztató és ismertető anyag**: Népszerűsítse élelmiszerhulladék-napló akcióját plakátok stratégiai pontokon való kihelyezésével vagy egyéb kommunikációs csatornákon. Készítsen tájékoztató anyagokat az élelmiszer-hulladék megelőzésének módjairól ([innen ingyenesen letölthető](#)), majd ezt ossza szét a résztvevők között az első találkozón.
- ▶ Egy **mérleg** az akciója napjára (a résztvevők mindegyikének kell legalább egyet rendelkeznie otthonában)

Az akció előkészítése

Az EWWR előtt (legalább egy hónappal előtte)

- ▶ Határozza meg célközönségét: Kiket szeretne elérni az élelmiszerhulladék-napló akcióval? Családokat, egyedülállókat, párokat, fiatal munkavállalókat vagy esetleg munkatársait?
- ▶ Jelölje ki a két találkozó időpontját, és így határozza meg az akció időkeretét



- ▶ Készítsen plakátot az EWWR akciója népszerűsítése érdekében, illetve használja az EWWR posztereit ([letölthető innen](#))
- ▶ Küldje el a hulladéknaplót és a napló vezetésének ismertetését postán vagy ossza ki személyesen a célközönsége számára az [élelmiszer-hulladékról szóló EWWR adatlappal](#) együtt.
- ▶ Hívja meg a célközönséget a rendezvényen való részvételre

Előzetes EWWR (egy vagy két héttel előtte)

- ▶ Javítsa rendezvénye reklámját, emlékeztesse az embereket a rendezvényre és hívja meg őket újból
- ▶ Gondoskodjon arról, hogy az összes résztvevő kapjon élelmiszerhulladék-naplót
- ▶ Emlékeztesse a résztvevőket az eljárásra:
 - 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
 - Kérje őket, hogy tegyenek különbséget az elkerülhetetlen élelmiszerhulladék (hámozás utáni hulladék, magházak, stb.) és az elkerülhető élelmiszerhulladék között
 - Mérje le a teljes élelmiszer-hulladék tömegét – ehhez szerezzen be egy mérleget
 - A találkozó napján a naplókat kielemezik és a résztvevők tippeket kapnak az élelmiszer-hulladékok 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 résztvevők
- ▶ Osszon ki nyomtatott tájékoztatókat az akció során, melyekkel értesítheti a résztvevőket az élelmiszer-hulladékról és a megelőzését elősegítő intézkedésekről ([innen ingyenesen letölthető](#))

Az első találkozó

- ▶ Az élelmiszerhulladék-napló akciója első találkozóját a naplóvezetés első hete után tartsa meg.
- ▶ Használja fel a rendezvényt arra, hogy az élelmiszer-hulladék problémáját ismertesse és javaslatokat adjon a résztvevőknek arról, hogy miként csökkenthetik az élelmiszer-hulladék mennyiségét mindennapi életükben; ossza ki a tájékoztató anyagot
- ▶ Kérje meg a résztvevőket, hogy egy újabb héten át vezessék a naplót az adott tanácsok megfogadása mellett
- ▶ Készítsen képeket és videókat

Az akció végrehajtása = a cselekvés napja!

A második találkozó

- ▶ Az élelmiszerhulladék-napló akciója második találkozója a naplóvezetés második hete után tartsa meg.
- ▶ Vigye be az első és a második hét összes adatát az „[élelmiszer-hulladékra irányuló vizsgálat](#)” adatlapjába az első és a második héten elpazarolt élelmiszer mennyiségének összehasonlítása és az élelmiszer-hulladék hatásainak felmérése érdekében
- ▶ Ismétlje el az első találkozó adott tippeket és trükköket
- ▶ Adjon további tanácsokat a résztvevők számára az általuk felvetett egyes kérdésekkel/problémákkal kapcsolatban
- ▶ Ismertesse elemzése eredményeit a résztvevőkkel és a koordinátorral is
- ▶ Készítsen képeket és videókat

Értékelés és visszajelzés



Az Európai Bizottság
támogatásával





Az EWWR után

- ▶ Adjon visszajelzést koordinátora felé: a résztvevők számáról, megakadályozott hulladék mennyiségéről, stb.
- ▶ Küldjön képeket és videókat akciójáról koordinátora számára

További tudnivalók

- ▶ Tájékoztató anyag
 - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
 - Tips to reduce food waste:
 - [Shopping & Planning](#)
 - [Storing](#)
 - [Cooking & Eating](#)
 - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ EWWR koordinátor weboldala/elérhetősége: www.ewwr.eu/list-organisers
- ▶ A hulladék visszaszorításának európai napja: www.ewwr.eu contact@ewwr.eu
- ▶ Érdekes 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](#)
 - [Love Food Hate Waste](#)
 - Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
 - 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

