

Help jij mee om minder eten weg te gooien?

Goed voor het milieu én je portemonnee



Voedselverspilling verminderen is een van de belangrijkste manieren om klimaatverandering tegen te gaan. Des te belangrijker dat we zo min mogelijk eten verspillen. Hierbij tellen alle kleine beetjes. Dus ja, ook die ene boterham, halve appel of restje sla.

Meet je eigen voedselverspilling

Veel mensen gooien meer eten weg dan ze denken. Durf jij de uitdaging aan te gaan om dit bij te houden? Door te meten wat je aan eten weggooit, kan je er daarna beter iets aan doen. Daarom heb je bij deze brief ook een rolletje met afvalzakjes van afbreekbaar bioplastiek ontvangen.



Hoe meet je jouw voedselverspilling?

1 Gebruik elke dag een nieuw zakje.

2 Per dag stop je in het zakje wat er in jouw huishouden aan eten wordt weggegooid.

Het gaat hierbij om alles wat eetbaar is óf was. Bijvoorbeeld:

- een korstje brood
- etensresten
- een beschimmelde appel
- een product dat over de datum is

Botten, schillen, pitten en stronken zijn niet eetbaar en hoeven niet in het zakje.

3 Weeg het zakje aan het einde van de dag en vul onderaan deze brief het aantal grammen in.

4 Probeer dit één volle week (7 dagen) te doen.

5 Vul het totaalgewicht in op de site en krijg tips om minder voedsel te verspillen.

Scan de QR-code of ga naar:
www.voedingscentrum.nl/metenisweten



Vul het gewicht in

Maandag

gram

Dinsdag

gram

Woensdag

gram

Donderdag

gram

Vrijdag

gram

Zaterdag

gram

Zondag

gram

Totaal

gram