



VÅGEN HANGOUTS

Min resa till Zero Waste...

... BÖRJAR NU!

VÅGEN ZERO WASTE BUTIK



Hej!!

Kul att du vill lära dig mer och påbörja din resa till en mer hållbar livsstil som hjälper vår vackra planet att hålla sig frisk, skräpfri och glad!

Idag ska jag och mina vänner ge dig tips som kan hjälpa dig att minska på mängden skräp som vi skapar. Det kanske låter lite konstigt nu, men du kommer snart inse hur enkelt och roligt det kan vara, speciellt om du gör det tillsammans med dina föräldrar, syskon och vänner!

**Låt oss
tillsammans
hjälpa Jorden!**



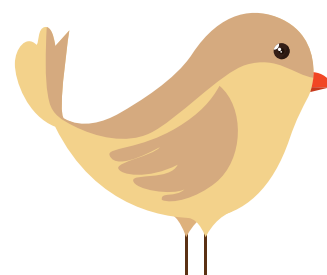
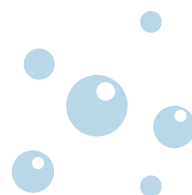
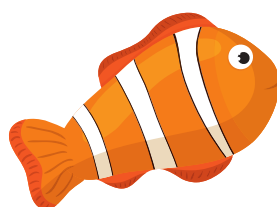
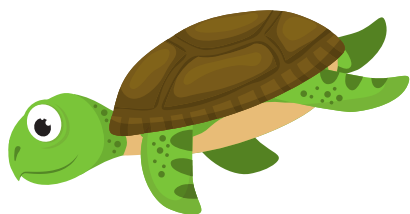
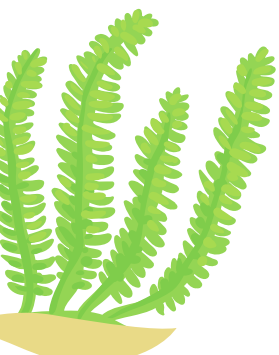


Vad är Zero Waste?

Blunda och tänk på kakorna eller godiset som du kanske åt förra veckan, tandkrämen som du använder för att borsta tänderna, festisen du drack, plastpåsen som används när vi handlar mat, schampoflaskan som står i duschen....



Vanligtvis kommer alla dessa produkter i förpackningar som är gjorda av material som inte är snäll mot vår natur. Ofta hamnar dessa förpackningar i hav och sjöar, i fjällen, skogen och djungeln, vilket negativt påverkar djuren, insekterna och växterna som bor här. Och dig själv såklart, för vi bor ju också på Jorden.





Hur kan vi hjälpa Jorden?

Försök följa så många av dessa tips som du kan.

Tillsammans kan vi göra stor skillnad! Ett bra tips är att själv fundera och reflektera över vad du, precis just du, kan göra för att bidra till en mer frisk planet. Kanske du redan gör många av de tipsen vi ger nedan, men du kanske har andra sätt som du kan hjälpa till på. Berätta gärna och kom med fler tips som Jorden och vi själva skulle må bra av.

1. Säg "nej tack" till plasticsugrör

Istället kan du använda ett sugrör i metall, glas eller trä som du kan diska och använda om och om igen. Eller så kan du dricka utan sugrör.

2. Återanvändbar flaska-

undvik att köpa vatten och annan dryck i plastflaskor. Skaffa istället en favorit-flaska som du kan ta med dig överallt och använda om och om igen, som en äventyrskompis!



3. Snacks-

undvik snacks som kommer i förpackningar. Istället kan du göra dina egna favoritkakor, mackor eller det du gillar. Kanske tillsammans med en familjemedlem eller varför inte en kompis så blir det extra roligt. Om du ska ta med dig det du gjort kan du packa det i en behållare såsom en gammal syltburk, glassburk eller matlåda.

4. Spara på vatten-

detta kan du göra på många sätt. Till exempel kan du stänga av kranen under tiden du borstar tänderna så den inte står och spolar onödigt med vatten, ta kortare duschar eller fyll inte badkaret med mer vatten än du behöver.



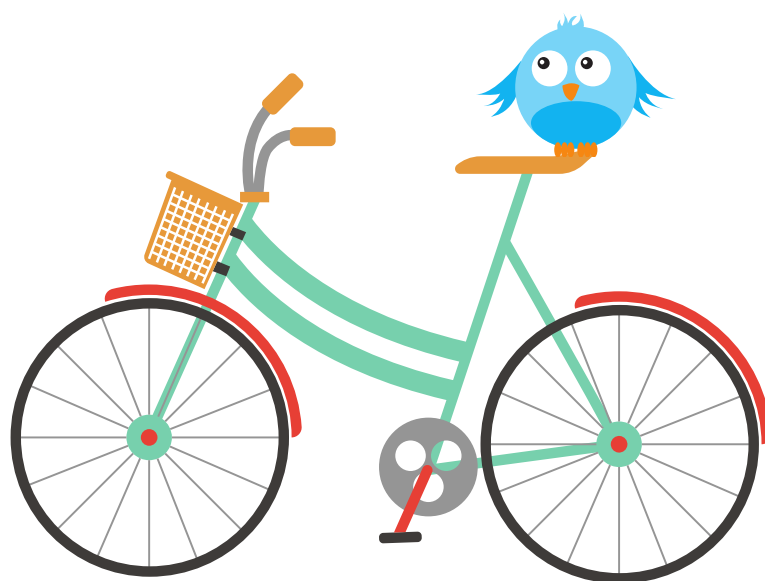


5. Hygien och städprodukter!

Samla familjen, duka upp lite fika och gör din egna munskölj, tvålar, och ljus till exempel!

6. Cykla!

Försök ta cykeln så mycket du kan. Är det för långt? Välj buss i första hand, eller kanske du kan samåka med en vän?



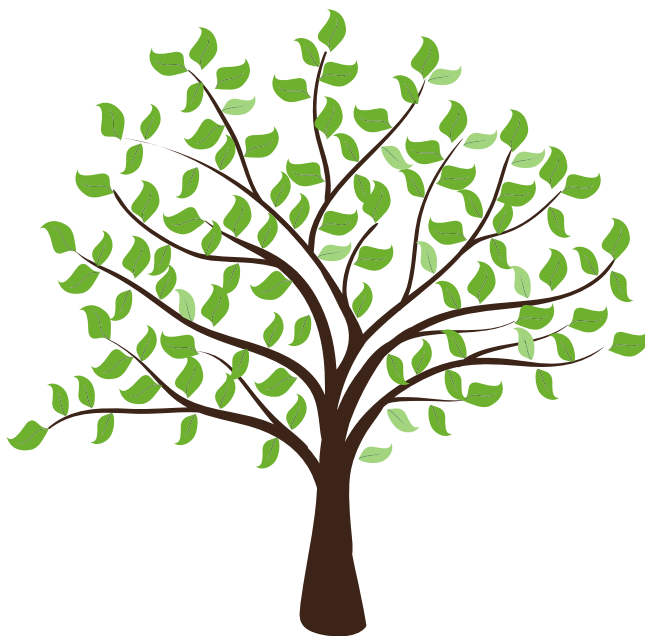


7. Kläder -

när det är dags att byta ut eller köpa in något till garderoben, kolla först om det finns på second hand butiker. Oftast finns det hela och fina kläder som redan är producerade. På så sätt behöver vi inte ta material och energi från jorden för att tillverka nytt.

8. Önskelista-

istället för att önska sig ännu mer saker (något som de flesta av oss har tillräckligt av) så kan du önska dig en upplevelse! Varför inte en dag vid ett härligt badställe, ett besök på din favoritrestaurang eller en dag i skidbacken?



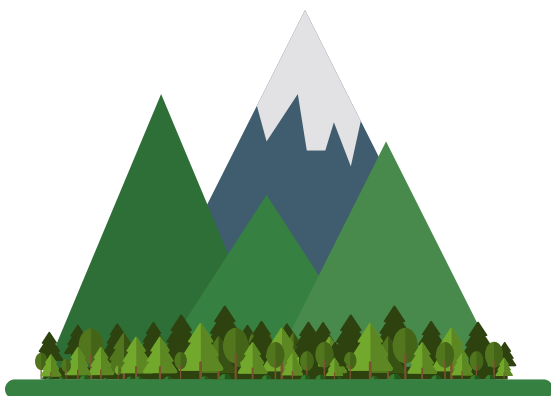


9 • Mat -

när du väljer mat, försök att välja det som är oförpackat, handla i förpackningsfria butiker och köp frukt och grönt från lokala bönder.

10. Hjälp till hemma!

Hjälp dina föräldrar att städa för att hålla hemmet rent och mysigt. Sätt igång din favoritmusik och dansa loss med moppen! Då får du chansen att använda de produkter ni gjort tillsammans, och kanske ser andra saker ni kan förändra för att bli ännu bättre kompis med Jorden.





Recept på traditionella chokladbollar ca 20 st:

Ingredienser

3 dl havregryn

100 g rumsvarmt smör eller margarin

1 dl strösocker

2 msk kakao

2 msk kallt kaffe eller annan vätska

Att rulla i: Havregryn, pärlsocker eller kokos

Rör matfett och socker poröst. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta ihop till en deg.

Forma små bollar och rulla dem i havregryn, pärlsocker eller kokos.

Ställ dem kallt för att stelna



Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

Rethink. Reuse. Reduce. Recycle

+46 730878214

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenzerowastebutik

www.vagenbutik.se