

# ¡PREPARE UN ALMUERZO SIN DESECHOS CADA DÍA!

## 1. REDUCIR

### LA TRAMPA DE LA COMIDA CON EXCESO DE EMBALAJE

Un almuerzo que contiene envases de cartón de un solo uso y refrigerios preenvasados deja plástico, cartón, papel de aluminio y otros envoltorios excesivos que acaban con frecuencia en el vertedero.

### ¡ES FÁCIL EVITAR LA TRAMPA!

#### ¡COMPRA A GRANEL!

Elija comprar alimentos que no tienen mucho embalaje como frutos secos, "trail mix" (mezcla de frutos secos) y otros refrigerios deliciosos en una tienda de venta a granel de productos alimenticios.

#### ¡PERMITA QUE LA NATURALEZA LE ENVUELVA SUS ALIMENTOS!

Las naranjas, plátanos, manzanas y huevos duros vienen con su propio cómodo embalaje.



## 2. REUTILIZAR

### ELIJA UNA SOLUCIÓN DE ENVASADO PERMANENTE

Prepare un almuerzo sin desechos utilizando artículos como por ejemplo:

- lonchera o bolsa para almuerzo reutilizable
- termos
- botellas de agua de acero inoxidable
- envases de plástico reutilizables
- servilletas de tela
- utensilios reutilizables



### ¡EVITE LAS cinco FEROCES ARMAS DE DESECHO!

- Plástico: bolsas de sándwich, envoltorio, bolsas de compras, utensilios
- Envases de espuma de poliestireno
- Papel de aluminio
- Bolsas y servilletas de papel de tirar
- Bolsas de bebidas

## 3. RECICLAR

### SI SE LE ESCAPA EN SU ALMUERZO UN ARTÍCULO NO REUTILIZABLE:

#### RECICLE:

- latas de refrescos
- envases de plástico
- embalaje de cartón
- cajitas de jugo

Su escuela y municipio pueden decirle qué se incluye en la lista del "sí".

#### RECUERDE:

Reciclar es una forma estupenda de reducir la cantidad de basura que va al vertedero, pero el procesar materiales reciclables requiere mucha energía.



## 4. COMPOSTAR

### ¡VETE CON APETITO!

Llévate sólo la cantidad de comida que puedas terminarte y pon los restos en un vermicompostador, contenedor de recogida de material orgánico municipal o compostador de jardín.

¡ALIMENTAME!



# ¡PREPARE UN ALMUERZO SIN DESECHOS CADA DÍA!

## FAST FACTS

### ¿POR QUÉ SIN DESECHOS?

Según el Consejo de Reciclaje de Ontario, el almuerzo que los alumnos llevan a la escuela crea como promedio 30 kilogramos de desechos al año por alumno. ¡Esto significa que una escuela promedio puede producir más de 8500 kilogramos de desechos al año sólo de los almuerzos de los alumnos!

### ¡LOS ALMUERZOS SIN DESECHOS SON MÁS BARATOS!

El Consejo de Reciclaje de Ontario calcula que un almuerzo que contiene alimentos procesados y preenvasados cuesta aproximadamente \$4.50, mientras que el almuerzo sin desechos promedio puede costar sólo unos \$2.50. ¡El llevar un almuerzo sin desechos cada día de escuela puede ahorrarle más de \$350!

### ESTUPENDOS RECURSOS DE ALMUERZOS SIN DESECHOS

Consejo de Reciclaje de Ontario:  
Reto del Almuerzo sin Desechos  
[www.wastefreelunch.com](http://www.wastefreelunch.com)

Almuerzos sin Desechos  
[www.wastefreelunches.org](http://www.wastefreelunches.org)

Ministerio del Medio Ambiente  
de Ontario  
[www.additupontario.ca](http://www.additupontario.ca)

Compostadores de Cathy Crawly  
[www.cathyscomposters.com](http://www.cathyscomposters.com)

Semana de Reducción de Desechos  
en Canadá  
[www.wrwcana.com](http://www.wrwcana.com)

## CONSEJOS PARA LOS PROFESORES SOBRE ALMUERZOS SIN DESECHOS

### EMPACAR... DESEMPACAR

Pedirles a los alumnos que lleven un almuerzo sin desechos cuando su clase visite una instalación de la Autoridad de Conservación de Toronto y su Región es una forma estupenda para que usted y sus alumnos sean más conscientes de la cantidad de basura que se produce como promedio durante la hora del almuerzo.

Para reforzar el programa del almuerzo sin desechos, si producen basura durante su visita, le animamos a que la lleve de vuelta a la escuela y esto le sirva como otra oportunidad de enseñanza ... "EMPACAR, DESEMPACAR".

### ANTES DE SU VISITA:

Hable con sus alumnos de las opciones sanas y ecológicas.

¿Qué alimentos pueden incluirse en un menú de almuerzo sano?

¿Cómo puede embalar estos alimentos para asegurarse de que el almuerzo sea sin desechos?

Intente un día de almuerzo sin desechos con su clase antes de visitar nuestras instalaciones. Comunique su objetivo de una hora de almuerzo sin desechos a los padres, la administración y los demás profesores.

Planee llevarse un pequeño recipiente reutilizable en el viaje para recoger los artículos compostables a fin de que puedan llevarse a la escuela o al compostador doméstico.

