

# ஒவ்வொரு நாளும் மதிய உணவுப் பொதிக் கழிவுகளைத் தவிர்க்கவும்!

## 1. குறைக்கவும்

பொதிமிருந்த உணவு விளைவிக்கும் இக்கட்டு. ஒரேயொரு தடவை பயன்படுத்தும் கடதாசிப் பெட்டிகளுடன், சிற்றுண்டிப் பொதிகளுடன் கூடிய மதிய உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும். பிளாஸ்திக், அட்டைப்பெட்டி, உலோகச்சரூகு, மற்றும் பிற பொதிக் கழிவுகளுக்கு அவை விழிவகுக்கின்றன. அவை பெரிதும் கழிவுதாழ்புலத்தை சென்றடைகின்றன.

**இந்த இக்கட்டைத் தவிர்ப்பது எளிது!**

**பரும்படிக் கொள்வனவு!**

உணவுப் பொருட்களைப் பரும்படியாக விற்கும் கடையில் பொதிமிகாத உலர்பழவகைகள், கலப்புக் கொறிப்பு வகைகள், மற்றும் பிற சுவையுண்டி வகைகள் போன்றவற்றை வாங்கவும்.

**இயற்கையே உங்கள் உணவைப் பொதிய விடுக!** தோடம்பழம், வாழைப்பழம், அப்பிள், அவித்த முட்டைகள் எல்லாம் அவற்றின் இயற்கையான, வசதியான பொதியுடன் கிடைக்கின்றன.



## 3. மீள்பாவனை

மீண்டும் பயன்படத்தவியலாத பொருள் எதுவும் உங்கள் மதிய உணவுப்பொதியுடன் சேர்ந்துகொண்டால்,

மீள்பாவனைக்கிடவும்:

- பானப் பேணிகள்
- பிளாஸ்திக் கொள்கலங்கள்
- கடதாசி அட்டைப் பொதிகள்
- பழச்சாறுப் பெட்டிகள்

மீள்பாவனைக்கிடும் ("ஆம்") நிரலில் சேரும் பொருட்களை உங்கள் பாடசாலையோ மாநகராட்சி மன்றமோ உங்களிடம் தெரிவிக்கவல்லது.

**நினைவில் பதிக்கவும்:** கழிவுதாழ்புலம் செல்லும் குப்பைகுளங்களைக் குறைப்பதற்கு மீள்பாவனை சாலவும் உதவும். எனினும், மீள்பாவனைப் பொருட்களைப் படிமுறைப்படுத்துவதற்கு அதிக ஆற்றல் தேவை!



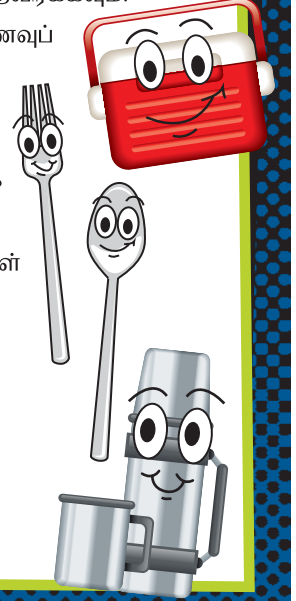
## 2. மீண்டும் பயன்படுத்தவும்

ஒரு நிரந்தரப் பொதி மூலம் தீர்வு காணவும் பின்வருவன போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, மதிய உணவுப் பொதிக் கழிவுகளைத் தவிர்க்கவும்:

- மீண்டும் பயன்படுத்தவல்ல மதிய உணவுப் பை அல்லது பெட்டி வகைகள்
- வெந்நீர்க்குடுவைகள்
- துருப்பிடயாத உருக்கினாலான நீர்ப் புட்டிகள்
- மீண்டும் பயன்படுத்தவல்ல பிளாஸ்திக் கொள்கலங்கள்
- துடைப்புத் துணிகள்
- மீண்டும் பயன்படுத்தவல்ல பாத்திரங்கள்

**பின்வரும் பயங்கர கழிவாயுதங்களைத் தவிர்க்கவும்!**

- பிளாஸ்திக்: சான்டவிச் பை, பொதி, கொள்வனவுப் பை, பாத்திர வகைகள்
- ஸ்டைறோபோம் கொள்கலங்கள்
- அலுமினியச் சரூகு வகைகள்
- பயன்படுத்தி வீசும் கடதாசிப் பை, துடைப்புத் தாள் வகைகள்
- பானப் பை வகைகள்



## 4. பசளையாக்கம்

நீங்கள் சுவைத்து எஞ்சியவற்றைக் கொண்டு வரவும்!

உங்கள் எச்சமிச்ச உணவு வகைகளை இயன்றளவு கொண்டுசென்று, பூச்சிபுழு-பசளையாக்க வாளியில் அல்லது மாநகரம் வழங்கிய சேதனக் கழிவுகலத்தில் அல்லது பின்வளவுப் பசளையாக்கியில் இடவும்.

**எனக்கு ஊட்டவும்!**



# ஒவ்வொரு நாளும் மதிய உணவுப் பொதிக் கழிவுகளைத் தவிர்க்கவும்!

## FAST FACTS

### ஏன் பொதிக் கழிவைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

ஆண்டுதோறும் ஒரு சராசரிப் பாடசாலை மாணவரின் மதிய உணவு, 30 கிலோகிராம் கழிவுக்கு வழிவகுக்கிறது என்கிறது ஒன்ராறியோ மீள்பாவனை மன்றம். அதாவது, ஆண்டுதோறும் ஒரு சராசரிப் பாடசாலையில் மாணவர்களின் மதிய உணவு 8,500 கிலோகிராம் கழிவுக்கு வழிவகுக்கிறது!

### கழிவு இல்லையேல் மலிவு!

பதப்படுத்தி, பொதியிட்டு விற்கும் மதிய உணவு வாங்க \$4.50 செலவாகும் என்றும், பொதிக் கழிவுற்ற மதிய உணவுக்கான செலவு \$2.50 வரை குறையும் என்றும் ஒன்ராறியோ மீள்பாவனை மன்றம் மதிப்பிட்டுள்ளது. பாடசாலை நடைபெறும் ஒவ்வொரு நாளும் பொதிக் கழிவுற்ற உணவு கொண்டு செல்வதன் மூலம் \$350 தொகைக்கு மேற்பட்ட பணத்தை மீதப்படுத்தலாம்.

### கழிவுப்பொதியற்ற மதிய உணவு மேம்படுத்துவதில் சிறந்த விளங்கும் அமைப்புகள்

ஒன்ராறியோ மீள்பாவனை மன்றம்:  
கழிவுப்பொதியற்ற மதிய உணவுச் சவால்  
[www.wastefreelunch.com](http://www.wastefreelunch.com)

கழிவுப்பொதியற்ற மதிய உணவு  
[www.wastefreelunches.org](http://www.wastefreelunches.org)

ஒன்ராறியோ சூழல் அமைச்சு  
[www.additupontario.ca](http://www.additupontario.ca)

Cathy's Crawly பசளையாக்கிகள்  
<http://www.cathyscomposters.com/>

கனடா கழிவு குறைப்புக் கிழமை  
[www.wrwcanda.com](http://www.wrwcanda.com)

## மதிய உணவுப் பொதிக் கழிவு விடயத்தில் ஆசிரியருக்கு உதவும் குறிப்புகள்

### பொதிக் கழிவுடன் வந்தால் ... பொதிக் கழிவுடன் செல்வீர்கள்!

உங்கள் வகுப்பு-மாணவர்கள் ரொன்றோ – பிராந்திய சூழல்பேணல் நிலையம் எதற்கும் செல்லும் வேளையில், அவர்களிடம் பொதிக் கழிவுற்ற மதிய உணவு கொண்டு செல்லும்படி கேட்பது, சராசரி மதிய உணவு வேளையில் உருவாக்கப்படும் குப்பைகளைத்தின் தொகையை நீங்களும் உங்கள் மாணவர்களும் பெரிதும் உணர்ந்துகொள்வதற்குச் சிறந்த உபாயமாகும்.

நீங்கள் அங்கு குப்பைகளைத் தோற்றுவிக்கத்தான் போகிறீர்கள் என்றால், பொதிக் கழிவுற்ற மதிய உணவுத் திட்டத்தை வலியுறுத்தும் வண்ணம், அதனை மீண்டும் பாடசாலைக்கே எடுத்துச் சென்று, பாடம் புகட்டுவதற்கு அதையும் ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்தும்படி உங்களிடம் நாங்கள் கேட்டுக்கொள்கிறோம். “பொதிக் கழிவுடன் வந்தால் ... பொதிக் கழிவுடன் செல்வீர்கள்!”

### புறப்பட முன்னர்:

உங்கள் மாணவர்களுடன் சுற்றாடல் பேணும் பொறுப்பை உணர்த்தும் நல்லுணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றிக் கலந்துரையாடவும்.

நலமான மதிய உணவு நிரலில் எத்தகைய உணவு வகைகளை உள்ளடக்கலாம்?

அவை பொதிக் கழிவுற்ற மதிய உணவு வகைகள் ஆகும் வண்ணம் அவற்றை நீங்கள் எப்படி எடுத்துச் செல்வீர்கள்?

எங்கள் நிலையங்களுக்கு வருவதற்கு முன்னர் உங்கள் வகுப்பு மாணவர்களுடன் பொதிக் கழிவுற்ற மதிய உணவு நாள் ஒன்றைக் கொண்டாடிப் பார்க்கவும். பொதிக் கழிவுற்ற மதிய உணவு வேளையே உங்கள் இலக்கு என்பதை பெற்றாருக்கும், நிருவாகிகளுக்கும், சக ஆசிரியர்களுக்கும் அறிவிக்கவும்.

நீங்கள் இங்கு வரும்பொழுது பசளையாக்கவல்ல கழிவு வகைகளைச் சேகரித்துச் செல்வதற்காக, மீண்டும் பயன்படுத்தவல்ல சிறிய கொள்கலம் ஒன்றைக் கொண்டுவர ஒழுங்கு செய்யவும். அவற்றை மீண்டும் பாடசாலைக்கே கொண்டு செல்லலாம், அல்லது வீட்டுப் பசளையாளிக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

