

احزم وجبة غداء يومياً لا ينتح عنها نفايات!

١- التقليل

مصدية الأكل المغلف تغليف زائد

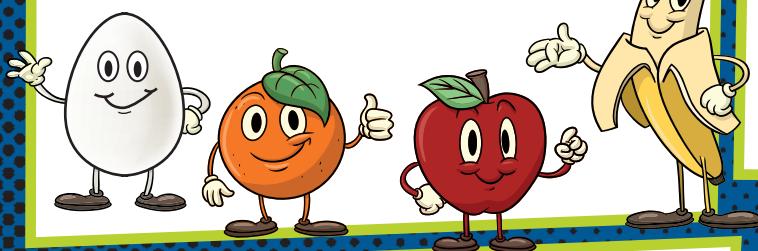
وجبة الغداء التي تحتوي على معلبات للاستعمال مرة واحدة والوجبات الخفيفة المغلفة تختلف وراءها بلاستيك وكرتون ورقائق الألومنيوم وغيرها من المغلفات الزائدة التي عادة تنتهي في مدافن القمامه.

الإلاعاث من المصدية سهل!

أزد من الطعام السائب!
اختر شراء الطعام الذي لا يحتوي على تغليف زائد مثل الفواكه الجافة، خليط مكسرات وغيرها من الوجبات الخفيفة الشهية من متاجر الطعام السائب.

دع الطبيعة تغلف لك الطعام!

البرتقال والموز والتفاح والبیض المسلوق جيداً كلها أنواع من الطعام تحييء مغلفة تغليفاً طبيعياً.



٣- إعادة التدوير

إذا تسربت مادة لا يمكن استخدامها مرة ثانية إلى غدائك:

أعد التدوير

- علب المشروبات الغازية
- الحاويات البلاستيك
- مغلفات الكرتون
- علب العصائر

يمكن لمدرستك وبلديتك أن تقول لك ما هي القائمة المواتق عليها.

تذكرة: إن إعادة التدوير هي وسيلة رائعة لتنقیل كمية القمامه التي تصل إلى مدافن القمامه، ولكنها تستهلك طاقة كبيرة!



٤- إعادة الاستخدام

اختر حل دائم للتغليف

خذ معك وجبة غداء لا ينتح عنه نفايات مستخدماً تلك الأشياء:

- ترموس
- زجاجات مياه من الصلب الذي لا يصدأ
- حاويات بلاستيكية يمكن استخدامها أكثر من مرة
- مناشف قماش
- أووعية يمكن استخدامها أكثر من مرة

تجنب خمس أخطر مسببات النفايات!



- البلاستيك: أكياس الساندويتش، والمغلفات، أكياس التسوق، والأوعية
- رقائق الألومنيوم
- الحقائب والمناشف الورقية التي يمكن التخلص منها
- حاويات الشرب

٤- السماد العضوي

احضر فقط ما يكفيك!

احضر معك كمية الطعام التي يمكنك أن تستهلكها وضع الفضلات في صندوق السماد العضوي أو صناديق جمع الفضلات العضوية من البلدية أو وعاء تحليل المواد العضوية في حديقة المنزل.



احزم وجبة غداء يومياً لا ينتح عنها نفايات!

لماذا بدون مخلفات؟

طبقاً لمجلس إعادة التدوير في أونتاريو، يبلغ متوسط إنتاج المخلفات من وجبة غداء كل طفل في المدرسة ٣٠ كيلوجراماً من النفايات كل عام. هذا يعني أن متوسط إنتاج المدرسة من النفايات هو ٨٥٠٠ كيلوجرام كل عام، وهذا فقط من وجبة غداء الطلبة!

بدون نفايات أرخص!

يقدر مجلس إعادة التدوير في أونتاريو أن وجبة الغداء التي تحتوي على أطعمة مصنعة ومسقفة التغليف تكلف حوالي \$٤٤,٥٠ دولار، في حين أن وجبة الغداء التي لا ينتح عنها نفايات تكلف فقط \$٢,٥٠ دولار. إن إحضار وجبة غداء لا ينتح عنها نفايات يومياً للمدرسة قد يوفر لك ما يزيد عن \$٣٥.

موارد رائعة لإحضار وجبة غداء لا ينتح عنها نفايات

مجلس إعادة التدوير بأونتاريو: تحدي غداء لا ينتح عنه نفايات
www.wastefreelunch.com

وجبات غداء لا ينتح عنها نفايات
www.wastefreelunches.org

وزارة البيئة بأونتاريو
www.additupontario.ca

أوعية السماد العضوي
www.cathyscomposters.com

أسواع تقليل النفايات في كندا
www.wrwcanada.com

إرشادات للمدرسين/المدرسات لإحضار وجبة غداء لا ينتح عنها مخلفات

ما تحضره معك ... خذه معك!

عندما يقوم فصلك برحلة إلى مكان يخضع لهيئة محميات تورونتو وتواكبها اطلب من تلاميذك أن يحضروا معهم وجبة غداء لا ينتح عنها نفايات، بهذه وسيلة رائعة إنتاجها خلال ساعة الغداء. لك ولتلاميذك لكي يكونوا أكثر مراعاة لكمية القمامه التي يتم

إذا تم إنتاج قمامه أثناء زيارتك، فنحن نشجعك على أخذها معك إلى المدرسة واستخدامها كوسيلة تعليمية أخرى وذلك لكي تعزز برنامج وجبة غداء لا ينتح عنها نفايات... "ما تحضره معك، خذه معك!"

قبل القيام بالزيارة:

ناقش مع التلاميذ خيارات صحية ومسئولة بيئياً.

هي أنواع الأطعمة التي يمكن أن تتضمنها قائمة طعام وجبة غداء صحية؟

كيف يمكنك تغليف تلك الأطعمة لضمان أن وجبة الغداء لا ينتح عنها نفايات؟

جرب مع تلاميذك يوم غداء بدون نفايات قبل القيام بالزيارة الفعلية إلى مكان الترفيه.تأكد أن توصل هدفك في تحقيق ساعة وجبة غداء بدون إنتاج نفايات إلى الأهل والإدارة وزملاءك من المدرسين.

خطط أن تحضر معك وعاء صغير يعاد استخدامه إلى الرحلة لجمع الأشياء التي يمكن تحويلها إلى سماد عضوي لكي تعيدها معك إلى المدرسة أو صندوق السماد العضوي بالمنزل.

