



## Doe mee en verminder je plasticverbruik voor een schoon en gezond Haarlemmermeer.

Doe mee met De Maand in Plastic challenge en leer meer over jouw plastic gebruik en afval. Begin laagdrempelig aan nieuwe gewoontes, alleen of met het hele gezin. Vind hieronder informatie over een aantal specifieke opdrachten.

### ✓ Weegmoment

Tijdens het weegmoment wegen jullie zowel je plastic als restafval, en schrijven dit op. Tijdens de analyseopdracht gaan jullie eens door de plastic afvalzak wroeten en kijken wat je vindt. Zo weten jullie waar jullie plastic afval vandaan komt, en dus waar jullie eventueel kunnen minderen.

### ✓ Ergens anders winkelen

Probeer voor een of meerdere boodschappen eens een alternatief. Koop eens groenten op de markt, of haal eens koffie bij de specialist.

### ✓ De alternatievenlijst

Op de alternatievenlijst vinden jullie veelvoorkomende plastic of wegwerpvoorwerpen in huis, en hun plasticvrije alternatieven. Probeer er is een uit.

### ✓ Plasticvrije boodschappen

In de laatste week stellen jullie een plasticvrije boodschappenlijst samen. Hoe? Voor ieder item dat je nodig hebt, schrijf op of en waar deze plasticvrij te verkrijgen is. Eieren bij de boer, vlees bij de slager, en zo maar door! Zo kan je goed nadenken over plannen voor plasticvrij boodschappen doen in de toekomst.



# Maand in Plastic

01 Weegmoment 1 <input type="text"/> <input type="text"/>	02 Stop een boodschappentas in je auto, tas, of hang het naast de deur.	03 	04 Weetje: jaarlijks worden wereldwijd 500 miljard plastic tasjes gebruikt, meer dan 1 miljoen tasjes per minuut.	05 Bewaar je restjes eens in een glazen box, lunchbox, of kom met bord erop.
06 	07	08 Weegmoment 2 <input type="text"/> <input type="text"/>	09 Analyseer je plastic afval deze week. Waarvan vind je het meest?	10 
11 Neem een herbruikbare waterfles mee	12 Weetje: elk jaar gaan er 100,000 zeezoogdieren dood door plastic.	13 	14 Doe eens ergens anders boodschappen.	15
16 Weegmoment 3 <input type="text"/> <input type="text"/>	17 Winkel vandaag eens met een kratje.	18	19 Ga met een afvalzak en handschoenen een halfuur afval rapen in de buurt. Wat vind je allemaal?	20 Bonusopdracht voor rokers: wist je dat 95% van je sigaret uit plastic bestaat? Gooi deze dus altijd weg in een afvalbak!
21 Neem je eigen lunch en snacks mee, en koop deze week niks onderweg!	22	23 Weetje: de voetbalshirts van het Nederlands elftal zijn gemaakt van gerecyclede PET-flessen!	24 Weegmoment 4 <input type="text"/> <input type="text"/>	25 
26 Kies iets van plastic in huis en vervang het met iets op de alternatievenlijst.	27 Weetje: 1 sigarettenfilters breken niet af maar blijven giftige stoffen de natuur in lekken.	28	29 Maak een plasticvrije boodschappenlijst.	30 Weegmoment 5 <input type="text"/> <input type="text"/>

# Alternatievenlijst

Voorwerp	Plasticvrij alternatief
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plastic wattenstaafjes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bamboe wattenstaafjes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wegwerp scheermesje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Safety razor</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wattenschijfje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasbare, stoffen watten-schijfje</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Maandverband</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menstruatieondergoed of menstruatiecup</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Boterhamzakjes of plastic wrap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Broodtrommel, stoffen lunchzak of bijenwas wrap</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plastic tandenborstel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bamboe tandenborstel</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Shampoo of zeepfles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shampoo of zeepbar</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plastic flesjes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herbruikbare fles</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Luiers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stoffen, herbruikbare luiers</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plastic tas of plastic verpakkingen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neem je eigen tas, broodzak of groententas mee</li></ul>

# Handige vragenlijst

01 Wat voor afval vond je in de plastic afvalzak?

02 Wat voor afval vonden jullie op straat?

03 Heb je een herbruikbaar alternatief voor iets gevonden?

04 Wat vind je moeilijk om plasticvrij te doen?

05 Wat vind je makkelijk om plasticvrij te doen?

## Heb jij hier wat aan gehad?

Deel je ervaringen op Facebook of Twitter en nodig je familie en vrienden uit om ook mee te doen. Samen houden we Haarlemmermeer schoon en gezond.