

Памятка для потребителей "Правила рационального потребления"

- Сортировать отходы – бумага/картон, пластик, батарейки, энергосберегающие лампы.

- Сдавать в переработку все, что можно.

- Сократить потребление электричества . Выключать приборы, когда не пользуетесь ими; по возможности использовать больше естественного освещения; заменить лампы на энергосберегающие; при выборе электроприборов обращайте внимание на классы энергопотребления - выбирайте классы А++, А+, А - это высокий класс энергоэффективности, такой прибор будет потреблять меньше энергии.

- Разумное потребление воды. Еще один ресурс, который нужно использовать бережно - это вода. Установите счетчики, это поможет следить за потреблением воды, а также сэкономить Ваши деньги; выключайте воду, когда чистите зубы, моете голову, бреетесь; убедитесь, что все краны, туалетный бачок исправны, хорошо закрываются и не подтекают; загружайте полный бак стиральной машины; используйте экологические средства для стирки, уборки.

- Читать состав продукта и выбирать здоровую еду. Именно с питанием наш организм получает строительный материал и восполняет запасы энергии для нормального функционирования - за это отвечают белки, жиры, углеводы, содержащиеся в пище. Кроме того, из еды мы получаем микронутриенты: витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества, необходимые для протекания биохимических реакций. Мы должны есть, чтобы выжить, а чтобы быть здоровыми и не испытывать недостаток полезных веществ, мы должны есть правильную пищу: натуральную, подвергшуюся минимальной обработке, содержащую здоровые жиры и медленные углеводы.

- Повторно использовать то, что можно использовать. Например, вместо того, чтобы покупать пакет в магазине, возьмите его из дома или ходите за покупками с экосумкой.

- Не использовать одноразовую пластиковую посуду.

- Носите с собой экокружку/термос/экобутылку.

- Не покупать лишнего - огромное количество вещей, которые покупаем ежегодно, оказываются на свалках, поэтому подумайте дважды; действительно ли Вам это необходимо!