

Alışveriş Serüveni



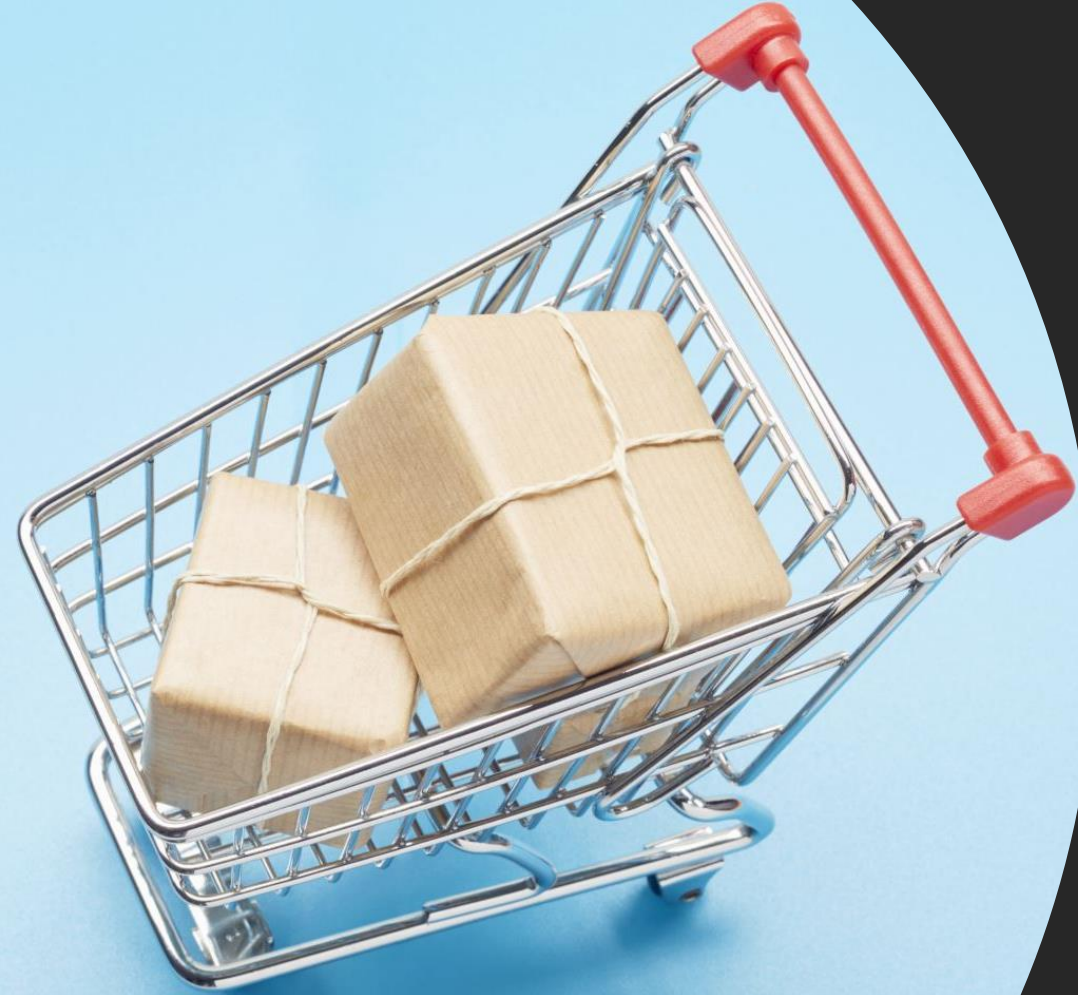
Alışveriş Serüveni 1

Alışveriş dünyayı kurtarabilir mi?

Belki hayır.

Ancak yeni alışveriş alışkanlıkları, sağlığınıza ve ekonominize katkı sağlamanın yanı sıra, gıda tüketiminizin iklim değişimi üzerindeki etkisini azaltmada çok işe yarayabilir.

Deneyin!



Sürdürülebilirlik için alışverişin temelleri

- Alışveriş stilinizi keşfedin
- Alışveriş listesi yapma durumunuzu gözden geçirin
- Çok fazla satın almayın
- Etiketleri okuyun
- Sağlığınız için zararlı olanların farkına varın
- Paketlenmiş olanlar mı olmayanlar mı? Tercihinizi yapın.



1. *Bu benim stilim (birden fazla stiliniz olabilir)*



- Her zaman bir alışveriş listem olur ve ona sadık kalırım.
- Genel bir kural olarak, öğün planımı göz önünde bulundurarak yiyecek satın alırım.
- Bana sunulan seçenekleri dikkate alırım ve buna göre yemeklerimi planlarım.
- Beni cezbeden bir teklif olduğunda, gayri ihtiyari bir yiyecek dükkanına girmeyi severim.
- Çoğunlukla aynı dükkana veya dükkanlara giderim.
- İnternette çok fazla yemek siparişi veririm.

1. Bu benim stilim (birden fazla stiliniz olabilir)



- Her zaman bir alışveriş listem olur ve ona sadık kalırım.

Tebrikler! Yemek planınızı değiştirmek pahasına özellikle bazı sürdürülebilir teklifleri değerlendirmeyi isteyebilirsiniz.

- Genel bir kural olarak, öğün planımı göz önünde bulundurarak yiyecek satın alırım.

Kulağa hoş geliyor.

- Bana sunulan seçenekleri dikkate alırım ve buna göre yemeklerimi planlarım.

İyi de bir aşçıysanız ve bu konuda tecrübeliyse, bu iyi bir strateji.

- Beni cezbeden bir teklif olduğunda, gayri ihtiyari bir yiyecek dükkanına girmeyi severim.

Gerekenden fazla harcama yapmamaya dikkat edin: bu "özel" ürünler genellikle sizi mağazaya çekmek içindir...

- Çoğunlukla aynı dükkana veya dükkanlara giderim.

Onlarla iyi ilişkiler kurabiliyor ve ürün yelpazelerini etkileyebiliyorsanız bu iyi bir şey.

- İnternette çok fazla yemek siparişi veririm.

Hareket kabiliyeti kısıtlı kişiler için ve

Doğrudan bir çiftlikten veya başka bir üreticiden satın alabilme söz konusu ise, bu durum iyi olabilir.

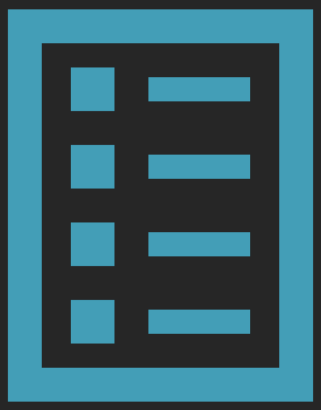
2. Alışveriş listeleri



Alışveriş listesi kullananlar, yiyecekleri %20 daha az çöpe atıyorlar... Alışveriş listesi yapma konusunda ne düşünüyorsunuz?

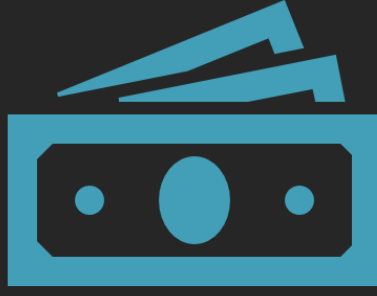
- A. Çok fazla zaman alıcıdır.
- B. Çoğu zaman yapmayı unutuyorum.
- C. Bazen yaparım. Ama bende işe yaramıyor.
- D. Her zaman olmasa da faydalıdır.
- E. Her zaman yaparım - Alışveriş listesi yapmadan alışverişe çıkmam.

2. Alışveriş listeleri



- (A)** Genellikle çok fazla yiyecek alırız çünkü hem stres ve belirsizlik altında karar veriyoruzdur hem de alışverişimizi planlamak için pek zamanımız yoktur.
- (B-C)** Alışveriş listenizi buzdolabının yakınında tutun, böylece listeye tükenen gıda ürünlerini ekleyebilir ve bunun sonucunda gıda israfını azaltabilirsiniz.
- (D)** Alışveriş listesi yapmak anlık/plansız satın almayı azaltır.
- (E)** Harikasınız! Lütfen bunu arkadaşlarınızla paylaşın ve gıda israfının azaltılmasında öncü olun.

3. Çok fazla satın almayın!



Birçok insan yiyebileceğinden daha fazla gıda satın alır. Bu davranışın bazı nedenleri şunlardır:

- Açken alışveriş yapmak
- “İki al bir öde” gibi promosyonları cazipliği ve kulağa hoş gelmesi. Ancak unutmayın ki bu promosyonlar çoğu zaman yemek israfına yol açar.
- Sevdiği kişilerin ihtiyaç duyduğu her şeye sahip olmalarını önemseyen kişilerin, ihtiyaçtan fazlasını satın almayı istemeleri.

4. Etiketleri okuyun



'Az ama öz'.

Sürdürülebilirliği yüksek gıdalar, genellikle ham maddelerden yaptıklarınızdır. Bir gıda endüstriyel olarak ne kadar çok işlenirse; sizin için, çevre için veya iklim için o kadar zararlı olur.

Bu yüzden paketlenmiş gıda satın alırken içindekileri mutlaka kontrol edin.

- Ne kadar az, o kadar iyi...
- Yazılanları telaffuz edemiyorsanız, muhtemelen yememeniz daha iyidir



4. Etiketleri okuyun

- Tarihi kontrol edin

Bir ürünün 'son kullanma' tarihi yakınsa ve o ürünü yakın zamanda tüketmeyi düşünüyorsanız, o ürünü daha yenisine (SKT daha uzun süre olana) tercih edip satın alarak gıdanın sürdürülebilirliği konusunda faydalı bir eylemi gerçekleştirmiş olursunuz.

SKT gelmeden önce tüketecekseniz, SKT yakın olan gıdaları tercih etmeniz bunların israf olmasını engelleyecektir. Onları kimse satın almaz ise SKT geçer ve perakendeciler bunları atar.

5. Sağlığınız için zararlı olanların farkına varın



Palmiye yağı

- Palmiye yağı kozmetik, hamur işleri, kurabiye, çikolata gibi bir çok farklı gıda ürününde kullanılır.
- Genellikle yeni palmiye yağı tarlaları için yağmur ormanları yok edilir. Palmiye ağaçları devasa monokültürler halinde dikilir ve bu sebeple dikildiği bölgedeki hayvanları ve yaşam alanlarını yok eder.

Şeker

- Genellikle çok fazla şeker yiyoruz! Satın alacağınız gıda ürünlerinin içindekileri ve besin değerlerini karşılaştırın.
- Şeker içeren içecekler özellikle sağlığımız açısından çok zararlıdır.

6. Paketlenmiş ya da paketlenmemiř gıdalar



Gıda ürünlerini satın alırken mümkün olduğunca řu sırayı izlemeye çalışın,

- Meyve, sebze gibi hiç paketlenmemiş olanlar ilk tercihiniz olmalıdır
- İkinci en iyi alternatif plastik kullanılmadan paketlenmiş olanlardır
- Bu da mümkün değilse, minimum miktarda ambalajı olan ürünleri satın alın.

Birkaç not daha...

Ambalajlar çöpümüzde büyük yer tutar. Bu nedenle ambalajları en aza indirin ve geri dönüştüremeyeceğiniz hiçbir şey satın almayın.

Alışverişe çıkarken yanınıza tekrar kullanılabilir çanta almayı unutmayın!

Tebrikler!



- İyi iş çıkardınız. Alışveriş Serüveni 1'i tamamladınız.

Daha fazlasını keşfetmek için kendinizi test edebilirsiniz.

Ya da alışveriş serüveninin devamına katılabilirsiniz.

Soru 1

Kendinize Őunu sorun: «Buzdolabında ne olduğunu bilmediğim iÇin ne sıklıkla gereğinden fazla yiyecek satın alıyorum?»

1. Çok sık
2. Sık sık
3. Bazen
4. Nadiren
5. Çok nadren

Yanıtınız hangisi?

1-2 Daha eksiksiz alışveriş listeleri yapmak için zamanınız var mı?

3 Belki alışveriş listeleriniz daha eksiksiz olabilir?

4-5 Hepimiz için eşsiz bir örneksiniz!

Soru 2

İşlenmiş ürünleri tercih etmek

Hazır soslar veya donmuş ürünler gibi işlenmiş gıdalar gerçekten de kolaylık sağlıyor olabilir. Peki, bunların sürdürülebilir olup olmadığına nasıl karar verilir?:

- A. Ekstra malzemeye gerek duymadan, sadece ısıtmanız veya su eklemeniz gerekiyorsa
- B. Çok az bileşen içeriyorsa (ve hiçbirinin telaffuz edilemeyen isimleri yoksa)
- C. Uzun raf ömrüne sahip ise
- D. Şeker veya palmiye yağı içermiyorsa
- E. Sıfırdan pişirmesi gerçekten karmaşık olan bir şeyin yerine geçebiliyorsa/kullanılabiliyorsa

Soru 2

Sizin yanıtınız...

- A. Kesinlikle işinizi kolaylaştıran bir alternatif ama muhtemelen çok sürdürülebilir değil
- B. Evet - en iyi seçenek
- C. Güzel ama her daim sürdürülebilir değil
- D. Sağlığınız ve muhtemelen çevre için iyi, ancak yeterli değil
- E. Bu, sürdürülebilirlikten çok kolaylık ile ilgili bir durum

Soru 3

*Şekeri
azaltmak/kesmek*

Sağlık söz konusu olduğunda şeker, gerçekten kötü adamdır. Evinizin şeker tüketimini azaltmanın en iyi yolu nedir?

- A. Tatlıları ve kekleri özel günlerle sınırlamak
- B. Alkolsüz içecekleri/meşrubatları alışveriş listenizden çıkarmak
- C. Meyve tüketmeyi kesmek
- D. Meyve suyu tüketmeyi kesmek

Soru 3

Sizin yanıtınız...

- A. İyi bir fikir!
- B. Evet - bu birçokları için en kısa yoldur!
- C. Pek değil, lifli gıdalar gerçekten faydalıdır.
- D. Doktorunuz size şekerden kaçınmanın gerçekten önemli olduğunu söylerse, evet, hazır meyve suyu içmeyin! Bunun yerine meyve lifi içeren meyve suları tercih edilebilir

Soru 4

Aşırı paketlemeden kaçının

Alışverişe giderken yanınızda yeniden kullanılabilir çantalar almanız, fazla paketlemeden ve poşet kullanımından kaçınmanın bir yoludur.

- A. Her zaman yanımda yeniden kullanılabilir bir alışveriş çantam bulunur.
- B. Bu iyi bir fikir ama bazen unutabiliyorum.
- C. Alışveriş yaparken bedava veya ucuz çantalar/poşetler alabilecekken neden uğraşayım ki?

Soru 4

Sizin yanıtınız...

- A. *Sen bir alışveriş kahramanısın!*
- B. *İyi bir başlangıç. Kapının yanında bir hatırlatma notuna ne dersiniz?*
- C. *Muhtemelen bunun sürdürülebilir olmadığını biliyorsunuz... Bilmiyorsanız, daha fazla bilgi edinmek için bu konudaki bilgilere bir göz atmanızda fayda var.*



Tebrikler!

Alışveriş Serüveninin ilk kısmını tamamladınız.



SUSCOF projesi Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenen 2018-1-TR01-KA204-058739 numaralı Avrupa Birliği projesidir. Projenin amacı, yetişkinlerin gıda tüketimi konusundaki davranışlarını incelemek, değiştirmek ve sürdürülebilir gıda tüketimi konusunda farkındalık yaratmaktır.

Ayrıntılı bilgi ve daha fazla içeriğe ulaşmak için sizi web sitemize ve MySusCoF mobil uygulamamıza bekliyoruz.

www.suscof.com

Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.

