

# Umbúðadagbók



## Leiðbeiningar

Fyllið inn í dagbókina með því að svara eftirfarandi spurningum:

- ▶ **Hvaða vara?** Hvaða vara var í umbúðunum (t.d.: 1 l af mjólk).
- ▶ **Hvers konar umbúðir?** Hérna er umbúðunum lýst, t.d. úr hverju eru umbúðirnar, eru þær samsettar, er hægt að endurvinna þær o.s.frv.
- ▶ **Hversu mikið?** Gott er að tilgreina fjölda umbúðanna og þyngd þeirra ef hægt er.
- ▶ **Hvernig get ég forðast umbúðirnar?** Þetta er mikilvægasta spurningin. Hugsaðu um umbúðirnar. Er hægt að forðast notkun þeirra? Minnka þær? Endurnota þær? Endurvinna þær? Skrifaðu þínar bestu hugmyndir á öftustu síðuna.

## Ábendingar

- ▶ Notaðu umbúðadagbókina rafrænt til að minnka pappírssóun.
- ▶ Ef þú þarft að prenta hana, prentaðu beggja megin á blaðið og í svart-hvítu.
- ▶ Virkjaðu þína eigin sköpunargáfu og búðu til þína eigin umbúðadagbók.
- ▶ Ítarefni:
  - [Nýtnivika 2016](#)
  - [Waste Diary Factsheet](#)
  - Get inspired from the EWWR [Tips to reduce packaging waste](#)
  - [Waste reduction in different situations](#)
  - [12 good habits for reducing waste EWWR Guide of Good Practices](#)

European Week for Waste Reduction: [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) [contact@ewwr.eu](mailto:contact@ewwr.eu) [Facebook](#)  
[Twitter](#)



**Mánudagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina?

**HEILLARÁÐ DAGSINS**

Farðu með þína eigin kaffibolla, eða könnu í vinnuna og notaðu hann!

Það er hægt að kaupa te í lausu og nota margnota te-síur.





**Priðjudagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina?

**HEILLARÁÐ DAGSINS**

**Verslaðu vörur í magnpakkingum eða í lausu!**

Þannig minnkar þú umbúðasóun og það er oft ódýrara.



**Miðvikudagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina?

**VISSIR ÞÚ?**

40% af plastframleiðslu heimsins er nýtt í umbúðir.



**Fimmtudagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina?

**HEILLARÁÐ DAGSINS**

**Notaðu margnota burðarpoka!**

Hver plastpoki er notaður að jafnaði í um 25 mínútur en hann getur verið í umhverfinu í hundruðir ára, brotnað niður í örplast sem síðan getur borist í jarðveg, vötn og sjó.



**Föstudagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina?

**HEILLARÁÐ DAGSINS**

Hver Evrópubúi losaði sig 157 kg af umbúðum að meðaltali árið 2013. Magnið var misjafnt milli landa. Fór frá 47 kg á íbúa í Króatíu upp í 210 kg á íbúa í Þýskalandi.



**Laugardagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina??

**HEILLARÁÐ DAGSINS**

**Endurnýttu umbúðir!**

Endurnýttu glerkrukkur og plastumbúðir undan skyri, jógúrt og salötum t.d.  
með því að geyma í þeim mat og matarafganga!



**Sunnudagur: Hversu mikið af umbúðum hef ég notað í dag?**

Hvaða vara?	Hvers konar umbúðir?	Hversu mikið?	Hvernig get ég forðast umbúðanotkunina?

**HEILLARÁÐ DAGSINS**

**Veldu vörur í sem eru í viðaminni umbúðum og forðastu vörur í einnota umbúðum, tvöföldum pakkningum og smáumbúðum!**

Veldu vörur sem valda minni umhverfisáhrifum, t.d. með þekktu umhverfismerki. Þannig getur þú hjálpað til við að minnka þá mengun sem framleiðsla vörunnar veldur. Með því getur þú líka sparað pening því að hluti af verði vörunnar kemur til vegna umbúðanna utan um hana!





Nýtnivikan

Drögum úr úrgangi:  
Minnkum umbúðanotkun!

**Hvernig get ég minnkað umbúðanotkun?**



With the financial support  
of the European Commission

