DIÚLTAIGH

- [x] Nuair atá ball éadaigh nua uait fan ar feadh cúpla lá sula gceannaíonn tú é. Ná ceannaigh rudaí gan smaoineamh
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________

LAGHDAIGH

- [x] Ith béilí Plandabhunaithe ar an Máirt agus ar an Déardaoin -
- [x] Seiceálfaidh mé ar stopfoodwaste.ie le haghaidh leideanna gan bia a chur amú
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________

ATHÚSÁID

- [x] An Nollaig seo úsáidfidh mé an páipéar beartán a shábháil mé ó mo bhreithlá chun clúdach a chur ar na bronntanais
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________

DEISIGH

- [x] Tabharfaidh mé mo bhróga nó mo chriosanna go dtí an siopa bróg chun iad a dheisisiú seachas fáil réidh leo

  Gheobhaidh mé an t-eolas sin ag repairmystuff.ie
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________

ATHCHÚRSÁIL

- [x] Nífidh mé an plaisteach atá á athchúrsáil agam sula gcuirfidh mé sa bhosca bruscair é
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________
- [ ] ____________________

CUIR LEIS AN LIOSTA!

biorbic sfi Science Foundation Ireland

Tuilleadh eolais **www.biorbic.com/biobus**

LEIDEANNA CHUN TEAGHLACH NÍOS INBHUANAITHE A CHRUTHÚ

ATHCHÚRSÁIL AGUS DÉAN I GCEART É!

Is iontach an rud an athchúrsáil, ach is gá é a dhéanamh i gceart. Athraíonn rialacha athchúrsála ó áit go háit agus mar sin is gá duit na rialacha áitiúla sin a sheiceáil. Seo roinnt rialacha ginearálta. Is gá cloí leo.

- **Seiceáil an lipéad ar gach aon táirge féachaint an féidir é a athchúrsáil**. Mura bhfuil tú cinnte faoi rud ar bith féach ar **mywaste.ie.**
- **Coinnigh an athchúrsáil measartha scaoilte.** Ná brúigh i mboscaí í nó ná ceangail i málaí plaisteacha í ach oiread. Ní bheidh an meaisín ábalta í a shórtáil.
- **Déan cinnte go bhfuil an plaisteach go léir glan sula n-athchúrsáiltear é**. Plaisteach salach agus plaisteach ina bhfuil ábhar nach féidir é a athchúrsáil is cúis go minic le traséilliú. Sa chás sin úsáideann an próiseas athchúrsála níos mó fuinnimh agus tá gach seans ann go gcaithfear an t-ábhar in-athchúrsáilte ar leataobh sa líonadh talún.
- **Ba chóir blúirí bia a chur sa bhosca múirín.** Mura ndéantar é sin téann siad isteach sa líonadh talún, áit a ndíscaoileann ábhair orgánacha gan ocsaigin, ag táirgeadh meatáin atá 25 uair níos láidre ná dé-ocsaíd charbóin.

IS FEARR I BHFAD NÍOS LÚ PLAISTIGH A ÚSÁID!

An raibh a fhios agat nach féidir an píosa plaistigh céanna a athchúrsáil ach dhá nó trí huaire ar a mhéid, fiú má dhéantar é a athchúrsáil i gceart? Is féidir gloine agus alúmanam a athchúrsáil arís is arís eile! Ní rud iontach é an plaisteach i gcónaí mar is minic a chaitear sa líonadh talún é agus tógann sé tamall an-fhada chun briseadh síos. Nuair a bhriseann an plaisteach síos scaoileann sé ceimiceáin nimhiúla isteach sa timpeallacht agus fágann sé micreaphlaistigh ina dhiaidh. Tá plaisteach i ngach áit. Smaoinigh ar an ollmhargadh mar shampla, tá an oiread sin ábhar a bhfuil pacáistiú plaisteach air, go minic gan aon ghá. Is gá an-iarracht a dhéanamh mar sin chun plaisteach a sheachaint.

Seo cúpla rud is féidir leatsa a dhéanamh:

- **Tabhair leat do mhálaí féin chuig an siopa,** chun na málaí plaisteacha atá ar fáil ann a sheachaint.
- Ná roghnaigh táirgí a bhfuil pacáistiú plaisteach orthu. Roghnaigh táirgí a bhfuil pacáistiú cairtchlár orthu, i ngloine nó táirgí stánaithe.
- **Bíodh buidéal, cupán agus mála in-athúsáidte agat i gcónaí.** Tá líneáil phlaisteach taobh istigh de go leor de na cupáin le tabhairt leat atá ar fáil i gcaiféanna agus ní féidir iad a athchúrsáil. Má theastaíonn cupán le tabhairt leat uait, roghnaigh ceann 'inmhúirínithe'.

CUIR STOP LE MEARFHAISEAN

Tá sé in am stop a chur le mearfhaisean. Baineann an cineál faisin seo le húire agus spreagtar sinn chun rudaí nua, nach bhfuil ag teastáil uainn ar chor ar bith, a cheannach agus fáil réidh leis na héadaí nach n-úsáideann muid a thuilleadh. Tá líon na líonta crua ón tionscal faisin a chaitear sa líonadh talún gach bliain dochreidte: Déantar thart ar 92 milliún tonna de dhramhaíl teicstíle gach aon bhliain. Níos measa fós tá go leor de na héadaí seo déanta as snáithíní sintéiseacha. Nuair a chaitear iad siúd sa líonadh talún brisfidh siad síos go micreaplaistigh a thruaillíonn an t-aer, an ithir agus an t-uisce. Chomh maith leis sin, nuair a bhíonn na héadaí seo á ní scoitear leathmhilliún tonna de mhicreashnáithíní plaisteacha agus ritheann siad isteach san fharraige. Mar sin, cad is féidir linn a dhéanamh? Ar an gcéad dul síos, **ná ceannaigh ach an méid atá uait.** Ar an dara dul síos, **ceannaigh éadaí athláimhe nuair is féidir**. Ar an tríú dul síos, nuair a bhíonn éadaí nua á gceannach agat, **déan snáithíní sintéiseacha a sheachaint**. Agus ar deireadh, **nigh do chuid éadaí ar theas íseal agus cas iad chun** an scoitheadh micreashnáithíní sin a laghdú. Mairfidh na héadaí níos faide mar sin!

CEANNAIGH NÍOS LÚ FEOLA AGUS FEOIL NÍOS INBHUANAITHE

Cuireann ainmhithe feirme go mór le hathrú aeráide ar fud an domhain. Táirgeadh feola agus déiríochta is cúis le 14.5% de na gáis atá ag téamh an domhain. Cé go nglacann go leor feirmeoirí in Éirinn le clár Origin Green Bhord Bia, ní mór dúinn mar thomhaltóirí cleachtais níos inbhuanaithe a ghlacadh freisin.

Mar sin, cad is féidir leatsa a dhéanamh?

- **Feoil níos fearr a ithe.** Roghnaigh feoil agus déiríocht orgánach agus áitiúil a chothaítear ar fhéar nuair is féidir. Féach ar na lipéid i gcónaí le cinntiú go bhfuil a fhios agat cén cineál feola agus déiríochta atá á ceannach agat.
- **Laghdaigh an fheoil dhearg a itheann tú:** má laghdaíonn tú méid na feola deirge a itheann tú is féidir do lorg carbóin a ísliú go suntasach.
- Roghnaigh **bia plandabhunaithe lá amháin ar a laghad sa tseachtain.**

ÉISC NÍOS INBHUANAITHE A ITHE

Is fadhb ollmhór í an ró-iascaireacht atá ag fágáil ár n-aigéan an-ghann ar éisc. Chomh maith leis sin, déantar roinnt bia mara a shaothrú go neamh-inbhuanaithe. Mar shampla, gearrtar síos foraoisí mangróibh chun feirmeoireacht cloicheán a chur chun cinn agus tá cineál iascaireachta ann a bhaineann úsáid as dinimít. Déanann sé sin an-dochar do na sceireacha coiréil. Má cheannaítear éisc ó fhoinsí inbhuanaithe laghdaítear an t-éileamh ar chleachtais dhíobhálacha iascaireachta.

Mar sin chun éisc níos fearr & níos inbhuanaithe a ithe ba chóir duit…

- **Féachaint amach do dheimhniúcháin** ón Aquaculture Stewardship Council (ASC) nó ón Marine Stewardship Council (MSC).
- Ceannaigh bia mara Éireannach **áitiúil**!