

# PRIIMK IŠŠŪKĮ IR PRADEK 3Rs!

Sumažinti. Panaudoti. Perdirbti.

Promoting zero-waste lifestyle among adults.

Šį dokumentą parengė: Partners of 3R's project, 2021

Europos Komisijos parama rengiant šį leidinį nereiškia, kad patvirtina turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame esančios informacijos naudojimą.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





**PIRKINIAI IR  
MAISTAS**



## ĮVADAS

Šio modulio tikslas - didinti supratimą apie tvarumo problemas ir sprendimus, susijusius su apsipirkimu ir maistu. Šiame modulyje bus pristatyta, kaip tvarumas tampa vis svarbesnis tiek pirkėjams, tiek ir parduotuvėms. Taip pat nagrinėsime maisto švaistymo problemą, gilinsimės į jos priežastis, pasekmes ir būdus, kaip sumažinti sunaudojamo maisto kiekį, o tai padės įdiegti tvaresnę maisto tiekimo grandinę.

## PERĖJIMAS PRIE TVARAUS APSIPIRKIMO

Vartotojams tampa vis svarbiau apsipirkti tvariai. Didieji ir kai kurie mažieji prekybos centrai jau pradėjo suvokti galimybę pritraukti vartotojus skatindami tvaresnį požiūrį ir taikydami pokyčius, kurie lemia tvaresnę pakuočių ir apsipirkimo sistemą.

“Vartotojai vis dažniau atsižvelgia į tvarumo klausimus ir vis dažniau juos vertina, todėl dabar prekybos centrams atėjo laikas aktyviai nagrinėti galimybes ir iššūkius, su kuriais susiduria ši pramonės šaka, kad kuo geriau prisitaikytų prie augančių vartotojų jausmų”, - sakė Šiaurės Amerikos CCRRC tyrimų direktorius Michaelas Sansolo. „Pirkėjai nori, kad vietos prekybos centrai padėtų jiems laikytis tvarumo principų, o jei to nedarysime, galime prarasti pirkėjus.

Artimiausiais metais tvarumo praktikos ir politikos įtraukimas į parduotuves bus dar svarbesnis siekiant užmegzti ryšį su būsimaisiais vartotojais, nes Z karta ir ateinančios kartos aistringiau nei bet kuri kita karta rūpinasi aplinka.

Populiariausios vartotojų išskiriamos tvarumo iniciatyvos:

- Antrinių žaliavų konteinerių įrengimas šalia prekybos vietų;
- Vietoje pagamintų ir (arba) užaugintų produktų paženklinimas;
- Taškų ir (arba) prizų skyrimas už sutaupytas atliekas perkant ir (arba) perdirbant;
- Biologiškai skaidžių maišelių produktams tiekimas;
- Parduoti įvairesnių dydžių ir (arba) pakuočių produktus, kad būtų galima sumažinti maisto švaistymą.

## MAISTO ŠVAISTYMO PROBLEMA

---

Apskaičiuota, kad pasaulyje išmetamo maisto kiekis sudaro 1,6 mlrd. tonų „pirminių produktų ekvivalentų“. Iš jų valgomosios dalies maisto atliekos sudaro 1,3 mlrd. tonų. Tiesioginiai ekonominiai maisto švaistymo (išskyrus žuvį ir jūros gėrybes) nuostoliai kasmet siekia 750 mlrd. dolerių.

Šaltinis: Food and Agriculture Organization of the United Nations <https://www.fao.org/news/story/en/item/196402/icode/>

- Maždaug trečdalis kasmet pagaminamo maisto (1,3 mlrd. tonų) išmetama.
- Išsivysčiusios ir besivystančios šalys išmeta maždaug tiek pat maisto - atitinkamai 670 ir 630 mln. tonų.
- Pasauliniu mastu per metus išmetama apie 30 proc. grūdinių kultūrų, 40-50 proc. šakniavaisių, vaisių ir daržovių, 20 proc. aliejinių kultūrų, mėsos ir pieno produktų bei 30 proc. žuvies.
- Mažmeninėje prekyboje daug maisto švaistoma dėl kokybės standartų, kuriuose pernelyg pabrėžiamas išvaizdos aspektas.

- Maisto nuostoliai ir švaistymas taip pat reiškia didelį išteklių, įskaitant vandenį, žemę, energiją, darbo jėgą ir kapitalą, švaistymą ir be reikalo išskiria šiltnamio efektą sukeliančias dujas, o tai prisideda prie visuotinio atšilimo ir klimato kaitos.
- Net jei pavyktų išsaugoti tik ketvirtadalį šiuo metu visame pasaulyje prarandamo ar švaistomo maisto, jo pakaktų pamaitinti 870 milijonų badaujančių žmonių pasaulyje.

Maisto švaistymas visame pasaulyje yra plataus masto problema, sukianti milžiniškas finansines, etines ir aplinkosaugos išlaidas. Priežastys gali būti įvairios - nuo įprastų iki pernelyg išrankių pirkėjų, tačiau nepriklausomai nuo priežasties visi galime prisidėti prie šios pasaulinės problemos sprendimo.

**Kasmet prarandamas arba iššvaistomas maistas kainuoja 2,6 trilijono JAV dolerių ir yra daugiau nei pakankamas, kad būtų galima išmaitinti visus 815 milijonų badaujančių žmonių pasaulyje - keturis kartus daugiau.**

Šaltinis: United Nations Environment Programme

<https://www.unep.org/thinkeatsave/get-informed/worldwide-food-waste>

## KAS YRA MAISTO ŠVAISTYMAS?

Maisto švaistymo istorija glaudžiai susijusi su globalizacija. Vis labiau į tinklus sujungtame pasaulyje tiekimo grandinės ilgėja, o visko visur galima gauti ištisus metus. Dažnai ilgai trunkančioje kelionėje nuo ūkio iki stalo maistas prarandamas arba išmetamas kiekviename etape, o švieži maisto produktai, pavyzdžiui, vaisiai, daržovės, pieno produktai ir mėsa, yra ypač pažeidžiami.

„Maisto švaistymas“ ir „maisto praradimas“ yra dažnai vartojami terminai, tačiau jie reiškia ne visai tą patį.

- „Maisto praradimas“ paprastai reiškia maisto produktus, prarastus ankstesniuose gamybos etapuose, pavyzdžiui, derliaus nuėmimo, sandėliavimo ir transportavimo;
- „Maisto švaistymas“ - tai maisto produktai, kurie yra tinkami vartoti žmonėms, bet išmetami, dažnai prekybos centruose arba vartotojų.

## MAISTO ŠVAISTYMO ĮTAKA APLINKOSAUGAI

- Išmetant valgomus produktus, švaistomi visi ištekliai, kurių reikia, kad maistas iš ūkio patektų ant jūsų stalo: vanduo drėkinimui, žemė sodinimui, degalai derliaus nuėmimo ir transportavimo priemonėms.
- 70 proc. gėlo vandens sunaudojama žemės ūkio reikmėms, įskaitant vandens panaudojimą pasėlių drėkinimui ir geriamąjį vandenį gyvuliams.
- Remiantis Maisto ir žemės ūkio organizacijos (FAO) „maisto švaistymo pėdsako ataskaita“, kasmet maisto gamybai sunaudojama 250 km<sup>3</sup> vandens - t.y. tris kartus daugiau nei Ženevos ežero tūris, kuris, galiausiai, prarandamas arba iššvaistomas.
- Dvidešimt aštuoni procentai pasaulio žemės ūkio paskirties žemės ploto kasmet naudojama maisto produktams pagaminti, kurie galiausiai prarandami arba iššvaistomi. Dėl to ne tik be reikalo niokojama žemė, bet ir ruošiami bei valomi žemės plotai žemės ūkio reikmėms ir tokiu būdu naikinamos laukinės gamtos buveinės, nyksta šiltnamio efektą sukeliančias dujas sugeriantys medžiai.
- Maisto ir žemės ūkio organizacijos (FAO) duomenimis, maisto atliekų sukeliamas anglies dioksido kiekis siekia 3,3 mlrd. tonų CO<sub>2</sub> ekvivalento per metus. Ne tik gamybos mašinoms ir transporto priemonėms veikti naudojama nafta, dyzelinas ir kitas aplinką teršiantis kuras, bet ir pačios maisto atliekos išskiria šiltnamio efektą sukeliančias dujas.
- Iš sąvartynuose pūvančių atliekų išsiskiria metanas - stiprios šiltnamio efektą sukeliančios dujos, 25 kartus efektyviau sulaikančios šilumą nei anglies dioksidas.

## **KOKS GALĖTŲ BŪTI MŪŠŲ INDELIŠ SPRENDŽIANT ŠIĄ PROBLEMĄ?**

Jungtinių Tautų duomenimis, prognozuojama, kad pasaulio gyventojų skaičius iki 2050 m. išaugs nuo 7,6 iki 9,8 mlrd. Jei nieko nebus daroma, sparčiai didėjant pasaulio gyventojų skaičiui, maisto švaistymas taip pat didės.

- Padėkite sumažinti nuostolius tvarkant, sandėliuojant, apdojant ir transportuojant;
- Dalinkitės, dovanokite perteklių;
- Paverskite atliekas vertingomis;
- Švieskite žmones apie maisto švaistymą;
- Keiskite vartotojų elgseną.

## **MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMAS**

Maisto švaistymo mažinimas prasideda nuo sumanaus apsipirkimo. Sudarydami sąrašą ir galvodami apie savaitės patiekalus, galite sutaupyti pinigų, laiko ir valgyti sveikesnį maistą.

### **Apsipirkimo patarimai, kaip sumažinti maisto atliekų kiekį:**

- Sudarykite pirkinių sąrašą, atsižvelgdami į tai, kiek patiekalų valgysite namuose. Ar šią savaitę valgysite lauke?
- Pirmiausia patikrinkite, ką turite šaldytuve ir spintelėse, kad nepirktumėte maisto, kurio jau turite.
- Pirkinių sąraše nurodykite kiekius, kad įsitikintumėte, jog perkate tik tiek, kiek jums reikia.
- Venkite rinkodaros triukų, skatinančių pirkti daugiau, nei reikia.
- Dažniau pirkite šviežius ingredientus mažesniais kiekiais, kad mažiau švaistytumėte ir mėgautumėtės šviežesniais patiekalais.
- Rinkitės nefasuotus vaisius ir daržoves vietoje fasuotų, kad geriau kontroliuotumėte reikiamą kiekį.



## MAISTO GRANDINĖS TVARUMAS

---

Maisto gamyba daro didelį poveikį aplinkai. Tai, kaip gaminame ir vartojame maistą, kenkia planetai ir mums patiems. Tokie klausimai kaip šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisija, žemės ir vandens išteklių naudojimas, tarša, fosforo išekvojimas ir cheminių produktų, tokių kaip herbicidai ir pesticidai, naudojimas dabar yra mūsų kasdienių naujienų dalis.

Kelios pasaulinės tendencijos daro įtaką apsirūpinimui maistu, skurdui ir apskritai maisto tvarumui bei žemės ūkio sistemoms. Šiandien išgyvename didžiausias kada nors buvusias maisto sistemos nesėkmes, ir tai tik kelios iš jų:

- Populiacijos augimas;
- Klimato kaita;
- Didėjanti tarša;
- Maisto švaistymas;
- Konfliktų, krizių ir stichinių nelaimių skaičiaus ir intensyvumo augimas.

Pasaulio išteklių instituto (WRI) ataskaitoje teigiama, kad, 2050 m. norint išmaitinti 10 mlrd. pasaulio gyventojų, pasaulinė maisto gamyba turėtų padidėti 50 %, o tam reikėtų dvigubai didesnio sausumos ploto nei Indijoje.

Pasaulinė maisto gamybos pramonė atsakinga už 30 proc. visų šiltnamio efektą sukeliančių dujų. Šiandien pasaulis susiduria su didžiausiomis kada nors buvusiomis maisto sistemos nesėkmėmis.

### TRUMPOJI MAISTO TIEKIMO GRANDINĖ (ANGL. SFSC)

---

SFSC yra ne tik naujos lokalizuotos ekonomikos, bet ir naujos, ekologiškesnės, demokratiškesnės ir socialesnės sistemos raktas..

## Agro-ekologinės transformacijos apibrėžimas

Sisteminė pertvarka, kuria siekiama, kad mūsų žemės ūkis ir maistas taptų ekologiškesnis ir kuri paveikia daugelį suinteresuotųjų šalių, pavyzdžiui, ūkininkus, tiekimo grandines ar gamtos išteklių valdytojus, ir kuriai būdinga sąmoninga politinė valia keistis. Tai politinis, ekonominis ir socialinis procesas vienu metu. FAO's (Jungtinių tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija) maisto tvarumo apibrėžimas. Kad mūsų maistas būtų tvarus, jis turi atitikti penkis kriterijus:

- Saugoti ekosistemų biologinę įvairovę,
- Prieinamas ir priimtinas kultūriniu požiūriu,
- Ekonomiškai teisingas ir įperkamas,
- Saugus, maistingas ir sveikas,
- Optimaliai naudojantis gamtinius ir žmogiškuosius išteklius.

## Trumpoji maisto tiekio grandinė

- Apima nedidelį skaičių ūkio subjektų, siekiančių bendradarbiauti, plėtoti vietos ekonomiką ir palaikyti glaudžius geografinius ir socialinius ryšius tarp gamintojų, perdirbėjų ir vartotojų.
- Tiesioginis pardavimas arba trumposios grandinės (vartotojas ir gamintojas susisiečia tiesiogiai arba su vienu ar kuo mažiau tarpinių dalyvių).

## Ekonominė nauda

- Prisideda prie kaimo ir ekonominės plėtros
- Pirkdami vietos produktus išsaugokite smulkius ūkius ir palaikykite kaimo bendruomenes.
- Išryškėja dauginimo efektas, kuris stiprina vietinę paklausą, išsaugo vietines darbo vietas ir stiprina vietinę ekonomiką
- Skatinamas turizmas dėl vietos prekės ženklo kūrimo ir rekreacinių apsipirkimo galimybių

## Socialinė nauda

- Stiprinamas vietos bendruomenių socialinis kapitalas dėka naujų ūkininkų ir vartotojų tinklų sukūrimo ir plėtros.
- Kuria gamintojų ir vartotojų abipusį visišką pasitikėjimą ir pagarbą.
- Prisideda prie vartotojų kulinarinio švietimo ir suvartojamo maisto kiekio mažinimo.
- Stiprina kultūrinį/regioninį identitetą, saugo maisto produktų kilmę, kuria pasitikėjimo jausmą maisto saugumu.

## ŠALTINIAI

1. <https://www.unep.org/thinkeasave/get-informed/worldwide-food-waste>
2. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC80420>
3. <https://www.fao.org/family-farming/detail/en/c/415240/>
4. <https://www.fao.org/food-systems/en/>
5. <https://www.fao.org/news/story/en/item/196402/icode/>

Take the challenge and start the 3R's

# Reduce. Reuse. Recycle.

Promoting zero-waste lifestyle among adults.

This document was developed by Partners of 3R's project, 2021

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.