

Weggooi-test voedingsmiddelen

	melk, yoghurt, vla, sap, fris, bier	vlees, vleeswaren, kaas, vis	aardappelen	fruit	groenten	brood	pasta, rijst		Overige etenswaren en etensresten (bijvoorbeeld soep, saus, patat frites, pannenkoek, wijn, koek, zoutjes, crackers, vegaburgers...)	Dagtotaal overige etenswaar
dag 1										
dag 2										
dag 3										
dag 4										
dag 5										
dag 6										
dag 7										
dag 8										
dag 9										
dag 10										
dag 11										
dag 12										
dag 13										
dag 14										
totaal (gram)										

Ga naar www.milieucentraal.nl (banner voeding, milieu en budget) om met deze totalen een jaarberekening te maken.

Tip:
**Leg dit boekje met een pen
op een plaats in de buurt van de afvalbak.**

Wat invullen?

U schrijft op hoeveel voedsel u weggooit (ook als het in de GFT-bak gaat!). Het gaat om dingen die eetbaar en/of drinkbaar zijn of zijn geweest, zoals een paar gekookte aardappelen die zijn overgebleven of fruit dat rot is geworden.

Wat niet invullen?

Het gaat niet om oneetbare dingen als schillen, botjes en snijafval. Hele kleine beetjes (bijvoorbeeld een broodkorstje) hoeft u ook niet op te schrijven. Ook koffie en thee hoeft u niet in te vullen.

Hoe invullen?

Iedere keer als u of een ander lid van uw huishouden voedsel weggooit, schrijft u of uw huisgenoot op wat en hoeveel dat is. Veel voorkomende producten (melk, vlees, aardappelen, groenten, fruit, brood, pasta en rijst) zijn voorgedrukt. Bijvoorbeeld het weggooien van 200 gram groente noteert u in de kolom groenten. Verder is er een kolom voor overige etenswaren.

Wat is het gewicht?

U noteert de hoeveelheden in grammen. U schat het gewicht of u gebruikt een keukenweegschaal.

Enige richtgetallen

Drinken: een kopje is 125 gram, een glas is 150 gram

Yoghurt, vla: een schaaltje is 150 gram

Vleeswaren: een plakje worst is 15 gram

Vlees: een gehaktbal is 100 gram, een karbonade is 150 gram

Aardappelen: klein 50 gram, groot 100 gram

Fruit: een appel, sinaasappel, peer of banaan is 125 gram; een mandarijn 65 gram

Groenten: een portie groenten (3 opscheplepels) is 150 gram

Brood: een snee is 35 gram, een half brood 400 gram, een broodje 50 gram

Pasta, rijst: 2 opscheplepels is 100 gram

Alles opschrijven te veel moeite?

U kunt de test ook gebruiken om voor één of enkele producten twee weken bij te houden wat u ervan weggooit. Bijvoorbeeld alleen brood; of brood, zuivel en fruit.

Bereken hoeveel geld en energie er per jaar in uw vuilnisbak verdwijnt

Als u na 14 dagen klaar bent met het invullen van het boekje, kunt u op www.milieucentraal.nl (banner voeding, milieu en budget) berekenen hoeveel u per jaar aan voedsel weggooit, en hoeveel energie en hoeveel geld dat kost.