



*for a living planet*



# VOETZOEKERS

## DRAAIBOEK ACTIEMETING



**Voetzoekers**

Met steun van de  
Vlaamse overheid



# Inhoudstafel

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INLEIDING</b> .....                         | <b>3</b>  |
| <b>Hoe werken met de actiemeting?</b> .....    | <b>3</b>  |
| Soort acties .....                             | 3         |
| Praktisch werken met de online simulator ..... | 3         |
| <b>RUIMTE</b> .....                            | <b>5</b>  |
| <b>ENERGIE</b> .....                           | <b>6</b>  |
| <b>Klas- en schoolniveau</b> .....             | <b>6</b>  |
| Verwarming .....                               | 6         |
| Elektriciteit .....                            | 9         |
| <b>Klasniveau</b> .....                        | <b>10</b> |
| Verlichting .....                              | 10        |
| Elektrische toestellen .....                   | 12        |
| <b>WATER</b> .....                             | <b>13</b> |
| <b>Schoolniveau</b> .....                      | <b>13</b> |
| <b>MOBILITEIT</b> .....                        | <b>14</b> |
| <b>Klasniveau</b> .....                        | <b>14</b> |
| Woon-school verkeer .....                      | 14        |
| Klasuitstappen .....                           | 15        |
| <b>PAPIER</b> .....                            | <b>17</b> |
| <b>Klasniveau</b> .....                        | <b>17</b> |
| <b>AFVAL</b> .....                             | <b>19</b> |
| <b>Schoolniveau</b> .....                      | <b>19</b> |
| <b>Klasniveau</b> .....                        | <b>20</b> |
| <b>VOEDING</b> .....                           | <b>22</b> |
| <b>Klasniveau</b> .....                        | <b>22</b> |
| Maaltijden .....                               | 22        |
| Dranken .....                                  | 22        |
| Tussendoortjes .....                           | 22        |

## Inleiding

---

Je hebt de voetafdruk van je klas (volledig of voor enkele thema's) berekend met de online calculator en nu is het tijd voor ACTIE!

Voor elk thema stellen we een aantal acties voor om de voetafdruk van je klas te verkleinen. Met de online simulator kan je nagaan wat de invloed van acties op de voetafdruk van de klas is (= actiemeting). Je kan je met je klas dan engageren om sommige van de acties echt te gaan uitvoeren. De bespaarde m<sup>2</sup> komen dan bij op de teller op de startpagina.

In dit draaiboek vind je per thema en voor elke voorgestelde actie wat meer informatie en hoe je het praktisch kan aanpakken. We raden je dan ook aan om het draaiboek eerst door te nemen alvorens met de online actiemeting aan de slag te gaan.

Voor het online gebruiken van de nul- en actiemeting moet je klas geregistreerd zijn. Registreren kan je op de campagnewebsite ([www.wwf.be/voetzoekers](http://www.wwf.be/voetzoekers)). Je ontvangt per klas één paswoord en één login. Die heb je nodig om de voetafdruk van je klas te berekenen, online acties aan te duiden en je klasfiche aan te vullen.

## Hoe werken met de actiemeting?

### Soort acties

Een aantal acties zijn kant-en-klaar en hoef je maar aan te klikken om de impact op de voetafdruk van de klas te zien. Voor andere acties moet je zelf gaan berekenen hoeveel elektriciteit, stookolie, water ... je door die actie minder zal verbruiken. De online simulator rekent dan om met hoeveel m<sup>2</sup> de voetafdruk van de klas zal verkleinen.

Let wel: niet voor alle acties zal de impact op de voetafdruk even makkelijk te berekenen zijn; soms valt er zelfs geen getal op te kleven. Voor sommige acties zijn de berekeningen gewoon te ingewikkeld of bestaat er niet voldoende cijfermateriaal. Dikwijls gaat het over acties waarmee je mensen wil bewust maken van een probleem en probeert om hun gedrag te veranderen. Veranderen van gedrag is moeilijk in getallen uit te drukken. Toch zijn ook dit heel nuttige acties die zeker aan te raden zijn. Een verslag van zulke acties kan je altijd kwijt op de blog van je klasfiche.

### Praktisch werken met de online simulator

- Eens de voetafdruk berekend is, kan je online acties aanduiden en de impact van die acties op je voetafdruk berekenen. Je kan natuurlijk enkel acties aanduiden voor die thema's waarvan je de voetafdruk berekend hebt.
- Per thema stellen we een aantal acties voor. Je kan er één of enkele aanduiden die je haalbaar lijken en op 'bewaren' klikken. Je krijgt dan voor dat thema de impact van die acties op de voetafdruk van je klas.
- Je kan vervolgens kiezen 'Wij engageren ons om deze acties uit te voeren'. Als je hier 'ja' klikt worden de aangeduide acties bewaard en komen de bespaarde m<sup>2</sup> bij op de teller op de startpagina. Je kan op elk moment de genomen acties nog verwijderen, aanpassen of extra acties aanduiden. Kies je 'neen' dan tellen de m<sup>2</sup> natuurlijk niet mee op de startpagina en worden ze niet bewaard bij het resultaat van je actiemeting.
- Krijg je een 'rare' waarde, bijv. wordt de voetafdruk voor een thema opeens 0, dan betekent het hoogst waarschijnlijk dat je een foutieve waarde hebt ingevuld. Als de school jaarlijks 10.000 liter stookolie

verbruikt en je geeft in dat het verbruik met 12.000 liter zal afnemen dan klopt er iets niet ... Je moet dus zelf controleren of de waarden die je ingeeft in werkelijkheid kunnen.

#### **De voetafdruk van de klas**

Bij 'Voetzoekers' draait het om de voetafdruk van de klas. Maar net zoals niet alle acties in m<sup>2</sup> besparing uit te drukken zijn, kan soms ook niet de volledige impact van je acties in rekening gebracht worden. Als je er bijv. in slaagt om niet enkel met je klas actie te ondernemen maar je heel de school kan motiveren om mee te doen, zal je uiteindelijk veel meer bereiken dan enkel een verkleining van je klasvoetafdruk. Je verkleint dan de voetafdruk van de hele school en bovendien is er dan meer kans dat de acties blijvend opgenomen worden in de schoolwerking.

## Ruimte

---

Voor ruimte stellen we geen acties voor. Je kan immers aan de oppervlakte van de schoolterreinen en de gebouwen weinig veranderen.

Toch zijn er heel wat acties die je kan doen om je schoolomgeving aangenamer en milieuvriendelijker te maken. Maar dat zijn acties die geen effect zullen hebben op je voetafdruk.

Voorbeelden zijn:

- bomen planten op de speelplaats
- nestplaatsen voorzien voor verschillende dieren, bijv. nestkastjes voor vogels, holle rietstengels voor insecten ...
- bloembakken plaatsen met bloembollen en kruiden
- klimplanten zetten tegen een lelijke muur
- het gebruik van pesticiden bannen van school
- ...

# Energie

---

## Klas- en schoolniveau

### Verwarming

Je kan je energieverbruik verminderen door minder te verwarmen. Om dit te bereiken kan je verschillende acties ondernemen.

Bij verwarming is het mogelijk om acties aan te duiden op klas- en schoolniveau. Je kan een verwarmingsactie enkel met je klas doen, maar er ook voor kiezen om heel de school in te schakelen. Dit zal natuurlijk een grotere impact hebben dan enkel op klasniveau te werken.

#### 2.1 De verwarming een graadje lager zetten

aantal graden minder  
aantal **halve dagen** (per week) toegepast  
aantal weken (maximum 24 weken)  
toegepast

Voeren jullie deze actie uit in de klas of op de hele school?

|                      |
|----------------------|
|                      |
|                      |
|                      |
| a) klas<br>b) school |

Hoe aanpakken?

- De optimale temperatuur van een ruimte die je in de winter moet verwarmen, verschilt naargelang de activiteiten die er worden beoefend. In een klaslokaal is een temperatuur van 19 tot 20 °C aan te raden. In gangen ben je niet de hele tijd aanwezig en meestal sta je daar ook niet lang stil: 15 °C is dan een goede temperatuur.
- Kijk na of je per lokaal de temperatuur kan regelen (bijv. als de radiatoren zijn voorzien van thermostatische kranen). In dat geval kan je in je klaslokaal zelf de ideale temperatuur regelen. Controleer met een thermometer of de temperatuur niet te hoog of te laag is en pas de instelling van de verwarming aan.
- Als de temperatuur niet per klaslokaal te regelen is of je wil op schoolniveau werken, moet je nagaan hoe de verwarming op school geregeld wordt. Wie is verantwoordelijk? Waar staat de thermostaat? Staat de thermostaat op een correcte plaats? Kan de verwarming beter afgesteld worden? Je kan met de verantwoordelijke persoon in een aantal lokalen de temperatuur opmeten. Is die systematisch te hoog, dan kan je voorstellen om de temperatuur van de thermostaat lager in te stellen.
- We gaan er van uit dat een jaar 24 stookweken telt. Dus meer dan 24 weken kan je niet invullen. Pas je de tip bijv. een hele week toe, dan vul je 9 halve dagen in (op woensdagnamiddag is er geen les).

#### Dikke-truiendag

Doe met je klas/school mee aan de dikke-truiendag van MOS (Milieuzorg Op School). De verwarming wordt dan in heel wat scholen wat lager gezet en iedereen komt met een warme, dikke trui naar school. Vergeet de actie zeker niet in te voeren in de actiemeting!

## 2.2 De verwarming afzetten op (halve) dagen dat er geen les is (indien ze anders wel bleef aanstaan)

aantal **halve dagen** (per week) toegepast  
aantal weken (maximum 24 weken) toegepast

Voeren jullie deze actie uit in de klas of op de hele school?

|                      |
|----------------------|
|                      |
|                      |
| a) klas<br>b) school |

Hoe aanpakken?

- Op woensdagnamiddag en in het weekend heeft het geen zin om de verwarming even hoog te laten staan als op een schooldag. Een goede temperatuur is dan 15 tot 16 °C; niet veel lager want dan duurt het te lang voordat het terug is opgewarmd. Tijdens schoolvakanties kan de verwarming gerust op 8 °C gezet worden.
- Ga na of er op school een systeem is waardoor de verwarming automatisch uitschakelt op woensdagnamiddag en tijdens weekends en vakanties. Dat kan bijv. door een tijdsregeling met klok. Staat dat systeem op punt of kan daar nog vooruitgang geboekt worden?
- Bleef de verwarming bijv. op woensdagnamiddag normaal aanstaan en wordt ze nu voor heel de school uitgeschakeld, dan kan je voor 24 weken (we gaan er van uit dat een jaar 24 stookweken telt) één halve dag invullen en dat voor de hele school.

## 2.3 De verwarming een half uurtje vroeger afzetten (indien ze anders langer bleef aanstaan)

aantal **dagen** (per week) toegepast  
aantal weken (maximum 24 weken) toegepast

Voeren jullie deze actie uit in de klas of op de hele school?

|                      |
|----------------------|
|                      |
|                      |
| a) klas<br>b) school |

Hoe aanpakken?

- Nadat de verwarming wordt afgezet blijft het zeker nog een half uur warm.
- Ga na of er op school een systeem is waardoor de verwarming 's avonds automatisch uitschakelt en op welk tijdstip dat gebeurt. Misschien schakelt de verwarming pas uit om 16.00 uur en is de school al om 15.30 uur uit. Dan kan er eventueel beslist worden om de verwarming al om 15.30 uur uit te schakelen. Het zal zeker nog een half uur comfortabel warm blijven zodat laatblijvers toch geen kou moeten lijden.

## 2.4 Radiatorfolie plaatsen

aantal m<sup>2</sup> per lokaal (maximum 20 m<sup>2</sup>)

Voeren jullie deze actie uit in de klas of op de hele school?

|                      |
|----------------------|
|                      |
| a) klas<br>b) school |

Hoe aanpakken?

- Radiatoren tegen buitenmuren zijn de oorzaak van heel wat warmteverlies. Radiatorfolie zorgt ervoor dat de warmte niet door de koude muur verdwijnt, maar teruggekaatst wordt. Radiatorfolie is in de meeste doe-het-zelf-zaken te vinden.
- Ga na hoeveel radiatorfolie nodig zal zijn. Je berekent daarvoor de oppervlakte van een radiator en vermenigvuldigt die met het aantal radiators in het klaslokaal. Ga je radiatorfolie in één klaslokaal installeren of op de hele school? Vermenigvuldig dan de hoeveelheid nodig voor een klaslokaal met het aantal lokalen om een idee te hebben van de nodige hoeveelheid radiatorfolie.
- Vul bij 'aantal m<sup>2</sup> per lokaal' de nodige hoeveelheid voor je standaardlokaal in (zie vraag 1.5 bij de nulmeting). Als je folie gaat plaatsen in de meeste lokalen van de school of als er met hulp van andere

klassen folie geplaatst wordt in de hele school, mag je schoolniveau aanduiden. Als je enkel folie plaatst in je klaslokaal duid je klasniveau aan.

### 2.5 Tochtstrips aan deuren en ramen plaatsen

aantal lopende meter per lokaal  
(maximum 20 meter)

Voeren jullie deze actie uit in de klas of op de hele school?

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | m |
| a) klas<br>b) school |   |

Hoe aanpakken?

- Koude lucht kan binnenkomen langs kieren aan ramen en deuren. Als er sprake is van tocht, kan je tochtstrips aanbrengen om dat te verhinderen. Let wel op: een minimum aan ventilatie is wel nodig.
- Tochtstrips heb je in verschillende vormen. Het kan gaan van gewoon afplakken met plakband tot rubberen en metalen strips om kieren te dichten.
- Ga na hoeveel meter tochtstrip nodig zal zijn. Je berekent daarvoor de lengte tochtstrips nodig in je standaardlokaal. Ga je tochtstrips in meerdere klaslokalen installeren, vermenigvuldig dan de hoeveelheid nodig voor een klaslokaal met het aantal lokalen om een idee te hebben van de nodige hoeveelheid tochtstrips.
- Vul bij 'aantal lopende meter per lokaal' de hoeveelheid nodig voor je standaardlokaal in. Als je tochtstrips gaat plaatsen in de meeste lokalen van de school of als er met hulp van andere klassen tochtstrips geplaatst worden in de hele school, mag je schoolniveau aanduiden. Als je enkel tochtstrips plaatst in je klaslokaal duid je klasniveau aan.

### 2.6 Korte beschrijving andere verwarmingsacties:

|  |  |            |
|--|--|------------|
|  |  |            |
| totale besparing in liter stookolie per jaar   |  | liter/jaar |
| totale besparing in kWh aardgas per jaar       |  | kWh/jaar   |
| totale besparing in kWh elektriciteit per jaar |  | kWh/jaar   |

ⓘ Let er op dat je besparing niet groter is dan wat je als verbruik hebt ingegeven in de nulmeting (online calculator)!

Hoe aanpakken?

- Buiten de voorgestelde acties zijn er nog veel andere maatregelen mogelijk. Verzin zelf een verwarmingsactie!
- Bereken dan voor die actie hoeveel stookolie, aardgas of elektriciteit je daarmee in totaal gaat besparen op jaarbasis.
- Hou er wel rekening mee dat de impact van een actie niet altijd even makkelijk te berekenen is. Soms is dat zelfs onmogelijk. Dat wil dan niet zeggen dat die acties niet nuttig of interessant zijn! Je kan zulke acties altijd beschrijven op de blog van je klasfiche.

### Voorbeelden van extra verwarmingsacties

- Installeren van een zonneboiler voor het opwarmen van water: een zonneboiler zet zonnestraling om in warmte en slaat die warmte op in een voorraadvat met water. Op die manier zal er minder aardgas, stookolie of elektriciteit nodig zijn om het water op te warmen en kan je die besparing ingeven.
- Leidingen van verwarming en warm water isoleren om warmteverlies te beperken.
- Ontluchten van radiatoren, want lucht in radiatoren verhindert een goede warmteafgifte.
- ...

## Elektriciteit

### 2.7 Overschakelen op groene stroom



Hoe aanpakken?

- Sinds 1 juli 2003 is in Vlaanderen de elektriciteit- en gasmarkt vrij. Een vrije markt betekent dat je zelf je leverancier kunt kiezen en dat er concurrentie tussen de verschillende leveranciers mogelijk is. Op de websites van de VREG ([www.vreg.be](http://www.vreg.be)) en Greenpeace ([http://www.greenpeace.org/belgium/nl/groene\\_stroom](http://www.greenpeace.org/belgium/nl/groene_stroom)) kun je de verschillende leveranciers met elkaar vergelijken, ook het aandeel groene stroom dat ze leveren. Op de website van Greenpeace staat ook uitgelegd hoe je makkelijk kan overschakelen op groene stroom.
- Ga na wie er op school verantwoordelijk is voor de keuze van de energieleverancier. Als voorbereiding kan je op de bovenvermelde websites berekenen of er een eventuele meerkost zou zijn bij een overschakeling. Maar groene stroom is niet noodzakelijk duurder!

### 2.8 Korte beschrijving andere elektriciteitsacties



totale besparing in kWh per jaar

kWh/jaar

ⓘ Let er op dat je besparing niet groter is dan wat je als verbruik hebt ingegeven in de nulmeting (online calculator)!

Hoe aanpakken?

- Buiten de voorgestelde acties zijn er nog veel andere maatregelen mogelijk. Verzin zelf een elektriciteitsactie!
- Bereken dan voor die actie hoeveel elektriciteit je daarmee in totaal gaat besparen op jaarbasis.
- Hou er wel rekening mee dat de impact van een actie niet altijd even makkelijk te berekenen is. Soms is dat zelfs onmogelijk. Dat wil dan niet zeggen dat die acties niet nuttig of interessant zijn! Je kan zulke acties altijd beschrijven op je klasfiche.

### Voorbeelden elektriciteitsacties

- Installeren van fotovoltaïsche zonnepanelen: deze zetten zonlicht in elektriciteit om. Door zelf elektriciteit op te wekken uit zonne-energie zal je minder elektriciteit van een leverancier nodig hebben. De hoeveelheid die je zelf produceert mag je als besparing ingeven.
- Installeren van een tijdklok op drankautomaten (in meeste gevallen is het koelen 's nachts en in het weekend niet nodig).
- ...

## Klasniveau

### Verlichting

Bij verlichting ga je de resultaten van je acties voor één week ingeven. Dat kan door een steekproef te houden gedurende een week. We gaan er dan vanuit dat de acties blijvend zijn en rekenen het automatisch om naar een heel schooljaar.

#### 2.9 Lichten uitdoen indien ze niet nodig zijn

gemiddeld aantal gebruiksuren per week **minder** dan 'normaal' (zonder deze tip toe te passen, zie nulmeting vraag 2.6 )

uren minder/week

Hoe aanpakken?

- Als er niemand in de klas is, is verlichten uiteraard overbodig. Ook tijdens korte pauzes loont het de moeite om het licht uit te doen. Al vanaf 16 seconden is het voordeliger om de lichten uit te doen, ook met TL-lampen. Let er ook op dat het licht uitgaat vanaf dat er voldoende zonlicht in de klas komt.
- Als je deze actie kiest kan je bijv. voor elke dag van de week of per week iemand aanstellen die verantwoordelijk is om het licht uit te doen telkens als het niet nodig is (bijv. tijdens pauzes ...). Houd gedurende een week bij hoeveel uren het licht minder brand dan voor de actie werd toegepast. Werd er vroeger niet gelet op het licht en bleef het tijdens pauzes vaak branden, dan kan je nu alle pauzes van een week optellen en dat aantal uren noteren als 'gemiddeld aantal gebruiksuren per week minder'.

#### **De bezetting van klaslokalen oplijsten**

Maak voor de verschillende klaslokalen waar je les hebt een lijst met wie wanneer les heeft in dat lokaal. Op het secretariaat kunnen ze je die info over de bezetting van de klaslokalen bezorgen. Hang in elk klaslokaal de bezetting op. Zo weet iedereen wie laatst les heeft in dat lokaal voor de pauzes en 's avonds en wie dus zeker het licht moet uitdoen.

#### 2.10 Lampen vervangen of aantal lampen verminderen

**vermindering** van het totale vermogen van de verlichting (dus ten op zichte van vermogen ingevuld bij vraag 2.5 van nulmeting)

Watt

gemiddeld aantal gebruiksuren per week van de verlichting (zelfde waarde als ingevuld bij vraag 2.6 van nulmeting)

uren/week

Hoe aanpakken?

- Voor het 'gemiddeld aantal gebruiksuren' neem je het aantal gebruiksuren ingevuld bij de nulmeting bij vraag 2.6.
- Kunnen een aantal gloeilampen vervangen worden door spaarlampen? Een spaarlamp van 15 W levert dezelfde lichtsterkte als een gloeilamp van 60 W. Voor een zelfde lichtsterkte wordt het vermogen dus verminderd met 45 W. Wanneer je gloeilampen wil vervangen door spaarlampen moet je het vermogen van de gloeilamp delen door vier (en het bekomen getal naar boven afronden).

| Gloeilamp | Spaarlamp |
|-----------|-----------|
| 15 W      | 4 W       |
| 25 W      | 7 W       |
| 40 W      | 10 W      |
| 60 W      | 15 W      |
| 75 W      | 19 W      |
| 100 W     | 25 W      |

- Is er te veel licht aanwezig in het klaslokaal? Dat kan je meten met een luxmeter. Als er te veel licht is, kan je een aantal lampen verwijderen, losdraaien of vervangen door lampen met een lagere lichtsterkte (en een lager vermogen). Dit kan bijv. het geval zijn langs de vensterzijde. Als de installatie van een afzonderlijk circuit niet mogelijk is (zie actie 2.11), kan je het vermogen van de lampen langs de vensterzijde verminderen en dat ingeven bij deze vraag.

#### De juiste lichtsterkte op de juiste plaats

De lichtsterkte op een bepaalde plaats wordt uitgedrukt in 'lux' en kan gemeten worden met een luxmeter. Het heeft geen zin om te hoge lichtsterktes te voorzien. Voor klaslokalen in middelbare scholen wordt een lichtsterkte van 300 lux voorgeschreven. Voor klaslokalen voor avondonderwijs en volwassenenonderwijs schrijft men 500 lux voor. Een tabel met al de voorgeschreven lichtsterkten vind je in de brochure 'Verlichting' van het Departement Onderwijs en Vorming van de Vlaamse Overheid (te downloaden op [www.ond.vlaanderen.be/energie](http://www.ond.vlaanderen.be/energie) > REG-brochures > Verlichting > p 41)

#### 2.11 Aparte verlichtingscircuits gebruiken, bijv. aan de vensterzijde

vermogen van het aparte circuit

Watt

gemiddeld aantal gebruiksuren per week **minder** voor dat circuit

uren minder/week

Hoe aanpakken?

- Als een apart circuit wordt geïnstalleerd bijv. aan de vensterzijde, bereken dan het vermogen van dit nieuw circuit.
- Bepaal hoeveel uur minder in de week het aparte circuit brandt dan het gewone circuit. (dus ten op zichte van aantal gebruiksuren ingevuld bij vraag 2.6 van nulmeting)

## Elektrische toestellen

2.12 Stand-by verbruik van elektrische toestellen in het klaslokaal uitschakelen; dus toestellen worden in de toekomst **volledig** uitgeschakeld.

|                         | Stand-by uitschakelen    |
|-------------------------|--------------------------|
| Computer (PC en scherm) | <input type="checkbox"/> |
| Muziekinstallatie       | <input type="checkbox"/> |
| TV                      | <input type="checkbox"/> |
| Video of DVD-speler     | <input type="checkbox"/> |
| Beamer                  | <input type="checkbox"/> |
| Overheadprojector       | <input type="checkbox"/> |

Hoe aanpakken?

- Als het toestel normaal in stand-by blijft en door deze actie in de toekomst niet meer, mag je het vakje aanvinken. We gaan er dan vanuit dat de actie blijvend is en rekenen het automatisch voor je om naar een heel schooljaar. Enkel het aanvinken van toestellen die je ook bij de nulmeting hebt aangeduid, zal bij de berekening een impact hebben op de voetafdruk van je klas!

Ook voor de elektrische toestellen die typisch zijn voor je studierichting (zie vraag 2.7 van de nulmeting) kan je acties bedenken om het verbruik van elektriciteit te verminderen. Het resultaat van deze acties kan je invullen bij actie 2.8.

### **ECOS: Energiecheck Op School**

MilieuZorg Op School (MOS) biedt aan scholen ECOS aan: Energiecheck Op School. Hiermee kan het energieverbruik van de school in kaart gebracht worden. De bedoeling is om te komen tot energiebesparende maatregelen. Op de website kan je beroep doen op een uitgebreide maatregelenmatrix, waar voor elke maatregel in detail wordt uitgelegd hoe je het moet aanpakken. Ook voor acties in kader van 'Voetzoekers' kan je daar inspiratie op doen. Neem zeker een kijkje op [www.milieuZorgOpSchool.be](http://www.milieuZorgOpSchool.be) > Secundair onderwijs > MOS-thema's > Energie > Maatregelenpakket.

# Water

## Schoolniveau

### 3.1 Minder water verbruiken

besparing in m<sup>3</sup> per week

m<sup>3</sup> minder/week

① De besparing per week wordt automatisch omgerekend naar een heel schooljaar.

Hoe aanpakken?

- Er zijn heel wat manieren om water te besparen (zie kader voor enkele voorbeelden).
- Als je een aantal tips hebt uitgekozen om water te besparen moet je zelf de besparing in m<sup>3</sup> berekenen per week. Die besparing, dus het aantal m<sup>3</sup> dat je minder verbruikt per week, vul je in. We gaan er dan vanuit dat de acties blijvend resultaat geven en rekenen automatisch de besparing om naar een heel schooljaar.

#### Hoe water sparen?

- Spoor lekken op en herstel deze. Om te weten hoeveel water er verspild wordt met lekken kan je het water dat wegloopt opvangen gedurende bijv. een uur en dat omrekenen naar een dag en dan naar een week. Je kan ook 's avonds en 's morgens de stand van de watermeter noteren. Je moet dan wel zeker zijn dat er in die periode geen water wordt verbruikt. Het verbruik dat je dan noteert is te wijten aan lekken. Dat verbruik is dan ook de besparing die je realiseert door de lekken op te sporen en te herstellen.
- Het volume water dat verbruikt wordt bij het doortrekken van toiletten verminderen. Dat kan op verschillende manieren. Je kan oude reservoirs vervangen door reservoirs met een spoelkeuzetoets (keuze tussen 3 of 6 liter) of stopstoets (door nog eens te drukken stopt het spoelen). Je kan ook enkel het mechanisme in het spoelreservoir vervangen. De meest eenvoudige manier als je nog oude spoelreservoirs hebt op school, is het plaatsen van één of twee flessen in het spoelreservoir. Zorg ervoor dat de flessen de vlotter en het spoelmechanisme niet hinderen. Gebruik geen bakstenen hiervoor: die kunnen afbrokkelen, waardoor dichtingen kunnen slijten en lekken kunnen ontstaan.
- Plaats een regenton en gebruik het regenwater om de planten te gieten, schoon te maken en om het bord af te vegen. De hoeveelheid die wordt opgevangen en gebruikt kan je in vermindering brengen. Anders had je voor die hoeveelheid kraantjeswater moeten gebruiken.

Dit zijn maar een aantal voorbeelden, maar er zijn nog veel andere manieren om water te besparen. Inspiratie kan je opdoen op [www.milieuzorgopschool.be](http://www.milieuzorgopschool.be) > Secundair > Thema's > Water.

#### Van liter naar m<sup>3</sup>

Op de waterfactuur staat het verbruik van water in m<sup>3</sup>. Daarom wordt ook bij de besparing de eenheid m<sup>3</sup> gebruikt. Maar als je de besparing per week weet in liter kan je dat makkelijk omrekenen naar m<sup>3</sup>.

1 liter = 1 dm<sup>3</sup> dus 1 liter = 0,001 m<sup>3</sup> dus 1 m<sup>3</sup> = 1000 liter

Bijv. als je een besparing hebt van 200 liter/week komt dat overeen met 0,2 m<sup>3</sup>/week

# Mobiliteit

---

## Klasniveau

### Woon-school verkeer

Bij woon-school verkeer ga je de resultaten van je acties voor één week ingeven. Je moet ook aangeven hoeveel weken je de actie uitvoert. Aangezien een schooljaar maar 37 weken telt, kan je bij aantal weken niet meer dan 37 ingeven.

#### 4.1 Een milieuvriendelijker alternatief gebruiken in plaats van wat je 'normaal' (zonder deze tip toe te passen) doet.

|   | Aantal km/week | Aantal weken (max. 37) |
|---|----------------|------------------------|
| Aantal km te voet of met de fiets in plaats van met de auto             |                |                        |
| Aantal km te voet of met de fiets i.p.v. met de bus of de trein         |                |                        |
| Aantal km met de bus i.p.v. met de auto                                 |                |                        |
| Aantal km met de trein i.p.v. met de auto                               |                |                        |
| Aantal km <b>minder</b> auto wegens meerijden met andere auto           |                |                        |
| Aantal km rustig rijdend met auto (als normaal rijgedrag 'sportief' is) |                |                        |
| Aantal km met auto zonder airco (als normaal met airco)                 |                |                        |

#### Hoe aanpakken?

- Je kan ervoor kiezen om bijv. één dag in de week met zoveel mogelijk leerlingen van de klas met de fiets naar school te komen. Je telt dan voor alle leerlingen die normaal met de auto komen het aantal km heen en terug naar school. Die kilometers mag je dan invullen bij 'aantal km te voet of met de fiets in plaats van met de auto'. Hetzelfde doe je voor de mensen die normaal met de trein of de bus komen. Als je die actie de rest van het schooljaar gaat doen, tel dan het aantal weken (schoolvakanties niet meetellen) en vul in de tabel in. Het aantal weken dat nog rest in het schooljaar kan je makkelijk natellen in je agenda. Als het een eenmalige actie is noteer je bij aantal weken 1.
- Als iemand er voor kiest om niet meer met de auto maar met de bus te komen, tel je het aantal kilometers heen en terug en vermenigvuldig je dat met het aantal keren per week (voor een normale week is dat 5 keer). Vul ook het aantal weken in. Op die manier wordt het 'aantal km met de bus ipv met de auto' voor die leerling berekend. Als er meerdere leerlingen overschakelen van auto naar bus, tel je het aantal kilometer per week van de leerlingen bij elkaar op.
- Carpoolen betekent dat verschillende personen met dezelfde auto ergens naartoe rijden, zoals naar het werk of school. Als iemand van de klas kan meerijden met een andere auto of ervoor zorgt dat doordat er iemand met hem/haar meerijdt een auto minder moet rijden, bereken je het 'aantal km minder auto wegens meerijden met andere auto'. Neem het aantal kilometer heen en terug die worden gecarpoold en vermenigvuldig dat met het aantal keren per week. Vul ook het aantal weken in. Als er meerdere leerlingen in de klas starten met carpoolen, tel je het aantal kilometer per week van de leerlingen bij elkaar op.
- Als je zelf al rijdt en met de auto naar school komt, kan je beslissen om vanaf nu rustiger te rijden, volgens de principes van ecodriving (zie kader). Als je niet zelf rijdt kan je misschien je vader of moeder overhalen om zijn/haar rijstijl aan te passen. Tel het aantal kilometers heen en terug en vermenigvuldig dat met het aantal keren per week dat gekozen wordt voor een rustigere rijstijl. Vul ook het aantal

weken in. Als dit bij meerdere leerlingen in de klas gebeurt, tel je het aantal kilometer per week van de leerlingen bij elkaar op.

### Wat is ecodriving?

Ecodriving komt het milieu en de levensduur van de motor ten goede. Je kan meer lezen op [www.ecolife.be/ecodriving](http://www.ecolife.be/ecodriving); hier volgen al enkele tips:

- Schakel tijdig op. Een laag toerental betekent minder verbruik en minder slijtage.
- Matig je snelheid. Wie op de autosnelweg 105 km/h rijdt in plaats van 120 km/h, bespaart meer dan 1 l per 100 km.
- Anticipeer en vermijd remmen. Anticiperen betekent zo ver mogelijk vooruit kijken.
- Hou je bandenspanning op peil.
- Laat de motor niet onnodig draaien. De motor afzetten is al zinvol vanaf 30 seconden stilstaan.
- Beperk het gebruik van airco. Airco in de auto leidt tot 20% meer brandstofverbruik voor een verschil van 8°C tussen de buiten- en binnentemperatuur.

### Een (school)vervoersplan opstellen

Stel voor je klas, of zelfs voor de hele school, een vervoersplan op. Dat zijn een aantal acties en tips om mensen aan te zetten om op een milieuvriendelijkere manier naar school te komen, rekening houdend met de veiligheid. Meer info op [www.mobiel21.be](http://www.mobiel21.be).

### Klasuitstappen

4.2 Een milieuvriendelijker transportmiddel gebruiken in plaats van wat je 'normaal' (zonder deze tip toe te passen) zou doen en/of kiezen voor een minder verre klasuitstap.

#### Eenmalige uitstappen

| Naam uitstap | Totale afstand (in km) | Transportmiddel  | Aantal auto's |
|--------------|------------------------|--|---------------|
|              |                        | Fiets<br>Autocar<br>Trein<br>Lijnbus/tram/metro<br>Auto<br>Vliegtuig |               |

#### Terugkerende uitstappen

| Naam uitstap | Totale afstand (in km) | Transportmiddel  | Aantal keer per jaar | Aantal auto's |
|--------------|------------------------|--|----------------------|---------------|
|              |                        | Fiets<br>Autocar<br>Trein<br>Lijnbus/tram/metro<br>Auto<br>Vliegtuig |                      |               |

#### Hoe aanpakken?

- De klasuitstappen verschijnen zoals je ze hebt ingegeven bij de nulmeting. Aan klasuitstappen die al gedaan zijn kan je natuurlijk niets meer veranderen. Maar aan de geplande uitstappen voor de rest van het schooljaar kan je nog wel iets doen.
- Je kan bijv. kiezen voor een minder verre locatie voor de geplande sportdag. Natuurlijk moet je daarvoor overleggen met de betrokken leerkrachten. Bij de uitstap 'sportdag' vul je dan de nieuwe afstand in km in.
- Een ander, milieuvriendelijker transportmiddel kiezen is ook mogelijk. Bij de uitstap verander je dan het transportmiddel. Een voorbeeld: in plaats van met het vliegtuig naar Rome te gaan, wordt naar aanleiding van Voetzoekers beslist om met de autocar te gaan.
- Moest er nu beslist worden om een bepaalde uitstap niet door te laten gaan, verander je het aantal km in 0.
- Voor de terugkerende uitstappen kan je bijv. kiezen om in de lente en zomer met de fiets naar de sporthal te gaan in plaats van met de autocar. Bereken dan het aantal weken dat je daardoor minder de autocar moet nemen. Verander dan het aantal keer per schooljaar dat je de autocar neemt in de tabel. Dat gaat dus minder zijn dan bij de nulmeting.

# Papier

---

## Klasniveau

Bij papier kan je de resultaten van je acties ingeven per jaar (in kg) of voor één week (in aantal A4-vellen). In het laatste geval (per week) gaan we er vanuit dat de acties blijvend zijn en rekenen het automatisch om naar een heel schooljaar.

### 5.1 Minder papier gebruiken

Hoeveelheid papier **minder** dan normaal (zonder deze tip toe te passen)

kg minder/jaar  
○  
OF  
 A4-vellen  
minder/week

Hoe aanpakken?

- Een manier waarop veel papier bespaard kan worden is recto-verso kopiëren.
  - Overloop in de tabel die je voor de nulmeting hebt ingevuld, voor welke vakken de leerkrachten niet recto verso kopiëren.
  - Ga dan samen met die leerkrachten na waarom zij enkel kopiëren en niet recto verso. Is daar een goede reden voor? Ben je akkoord met die reden? Kan recto verso kopiëren en een extra los blad nemen om te noteren als het nodig is een oplossing zijn?
  - Als je samen met de leerkracht tot de conclusie komt dat er in de toekomst even goed recto verso gekopieerd kan worden in plaats van enkel, betekent dat voor dat vak dat het aantal kopieën gehalveerd wordt. Je mag het gewicht van de kopieën van dat vak dat je bij de nulmeting hebt ingevuld bij 'niet recto verso' dus delen door 2 en invullen als hoeveelheid papier die je klas minder gaat gebruiken.
  - Kan je meerdere leerkrachten overtuigen, dan maak je de som voor de verschillende vakken.

#### Hoe minder papier gebruiken?

- Lees wat je wil printen eerst goed na op het scherm en gebruik de spellingscontrole. Zo vermijd je dat je nog fouten ontdekt na het printen.
  - Bekijk eerst het afdrukvoorbeeld. Lijkt dat in orde, dan kan je printen.
  - Als je iets print doe dat dan dubbelzijdig.
  - Gebruik eenzijdig bedrukt papier als kladpapier en zelfs om te printen.
  - Zet een doos in de klas voor enkel bedrukt papier dat weg mag, om het dan als kladpapier te gebruiken.
  - ...
- Om in te schatten hoeveel papier je minder gaat gebruiken door het toepassen van bovenstaande tips, kan je gedurende een week een steekproef houden. Voor het voorbeeld van de doos met kladpapier kan je op het begin van de week tellen hoeveel vellen er in de doos zitten (er gedurende die week dan wel geen nieuwe kladbladen bijleggen). Op het einde van de week tel je weer het aantal vellen. Het verschil is het aantal gebruikte kladbladen en dus ook het aantal vellen los papier dat je uitgespaard hebt door kladpapier te gebruiken.

## 5.2 Gerecycleerd papier gebruiken in plaats van nieuw papier

Hoeveelheid gerecycleerd in plaats van nieuw papier

kg/jaar

OF

A4-vellen/week

Hoe aanpakken?

- Heb je bij de nulmeting bij kopieën geen 100% gerecycleerd papier kunnen invullen, dan wordt er op school niet of niet volledig op gerecycleerd papier gekopieerd. Trek op onderzoek uit om te weten welke persoon verantwoordelijk is voor de aankoop van het papier. In het secretariaat, bij de directie, bij de technische dienst ... kunnen ze je wel verder helpen.
- Ga dan samen met die persoon na waarom de school niet kiest voor gerecycleerd papier. Komt dat door een hogere kostprijs, technische eigenschappen ...? Zijn die redenen terecht of gaat het eerder over vooroordelen?
- Als je weerstand ervaart, probeer dan met goede argumenten de discussie te openen. Zo kan je berekenen wat de meerkost zou zijn en of de school bereid is die meerprijs te betalen om de milieu-impact van de school sterk te verminderen. Bij technische problemen kan je voorstellen om een aantal soorten papier te bestellen en een aantal testen met de machines uit te voeren om te kijken welke papiersoort het beste werkt.
- Schakelt de school volledig over op gerecycleerd papier dan neem je de som van 'recto verso' en 'niet recto verso' kopieën dat je hebt ingevuld bij de nulmeting en mag je dat totale gewicht van kopieën in rekening brengen. Schakelt de school bijv. voor 60% over op gerecycleerd papier, dan neem je 60% van het totale gewicht van kopieën.  
Let wel: voor de vakken waar bovendien wordt overgeschakeld op recto verso kopiëren i.p.v. niet recto verso, mag je maar de helft van het gewicht van de kopieën meetellen.
- Je kan ook met de klas kiezen om enkel nog gerecycleerde schriften en los papier te gebruiken. Deel het totaal gewicht van de 'persoonlijke schriften en los papier' dat je hebt ingevuld bij de nulmeting door het aantal leerlingen van de klas. Tel het aantal leerlingen die willen overschakelen op gerecycleerd papier en vermenigvuldig het bekomen gewicht per leerling met het aantal leerlingen die overschakelen.

### Waarom gerecycleerd papier?

Zowel voor de productie van gerecycleerd papier als nieuw papier is water en energie nodig. Minder papier verbruiken is dus de boodschap. Toch is gerecycleerd papier beter voor het milieu en je voetafdruk dan nieuw papier. Indien je gerecycleerd papier kiest in plaats van nieuw papier bespaar je 45% energie en heel wat grondstoffen.

Uit recente onderzoeken en uit de praktijk blijkt dat er voor (kopieer)papier geen aantoonbare kwaliteitsverschillen meer waar te nemen zijn tussen gerecycleerd papier en nieuw papier. Voorwaarde is wel dat je kiest voor een goede papiersoort die aangepast is aan het gebruik. Als je kiest voor papier met het *Blauwe Engel* label, heb je naast een milieugarantie meteen ook een kwaliteitsgarantie. De prijzen voor papier uit nieuwe vezels en grijze gerecycleerde papiersoorten zijn ongeveer gelijkaardig. De wittere gerecycleerde papiersoorten zijn wel iets duurder.

Kies je toch voor papier met nieuwe houtvezels, kies dan voor papier waarvan de vezels afkomstig zijn van duurzaam beheerde bossen. Dat papier herken je aan het FSC-label.

Op de website [www.milieukoopwijzer.be/papier](http://www.milieukoopwijzer.be/papier) vind je de nodige info over papier en een lijst van de milieuvriendelijkste papiersoorten en de leveranciers ervan.



# Afval

Bij afval ga je de resultaten van je acties voor één week ingeven. We gaan er dan vanuit dat de acties blijvend zijn en rekenen het automatisch om naar een heel schooljaar.

## Schoolniveau

### 6.1 Minder afval produceren op schoolniveau

① De besparing per week wordt automatisch omgerekend naar een heel schooljaar.

| Soort Afval | Type container       | Aantal containers minder/week |
|-------------|----------------------|-------------------------------|
| Restafval   | Zak 35 liter         |                               |
|             | Zak 60 liter         |                               |
|             | Container 120 liter  |                               |
|             | Container 240 liter  |                               |
|             | Container 660 liter  |                               |
|             | Container 1100 liter |                               |
| Organisch   | Zak 30 liter         |                               |
|             | Zak 60 liter         |                               |
|             | Container 40 liter   |                               |
|             | Container 120 liter  |                               |
|             | Container 240 liter  |                               |
| PMD         | Zak 60 liter         |                               |
|             | Container 120 liter  |                               |
|             |                      | <b>Kg minder/week</b>         |
| Glas        |                      |                               |
| Papier      |                      |                               |

### Hoe aanpakken?

- Als je acties gekozen hebt om de hoeveelheid afval te verminderen (zie kader), ga dan na welke soorten afval minder geproduceerd zullen worden. Voor die soorten afval moet je dan berekenen hoeveel er minder van zal zijn.
- Dat kan door - als de acties zijn ingevoerd - opnieuw gedurende één à twee weken een steekproef te houden en het aantal containers te bepalen (zie nulmeting vraag 6.1 voor de werkwijze). Als je het aantal containers ingevuld bij de nulmeting deelt door 37, bekom je het aantal containers per week van voor de acties. Het verschil tussen het aantal containers per week van de nulmeting en het aantal per week bij de actiemeting geeft het aantal containers minder.
- Een andere manier is om zelf te schatten hoeveel afval er minder geproduceerd zal worden door de acties. Als heel de school overschakelt van aluminiumfolie op een brooddoos, kan je inschatten hoeveel vuilniszakken restafval dat op een week minder zullen zijn. Je kan bijv. een kleine vuilniszak van 35 liter vullen met proppen kladpapier (met ongeveer dezelfde grootte als een prop aluminiumfolie) om te kijken hoeveel proppen er in zo een vuilniszak gaan. Gaan er 500 proppen in één zak en schakel je met 750 leerlingen over, dan betekent dat 1,5 zakken per dag en 6 zakken op een week. Je zal dus per week 6 zakken van 35 liter minder restafval hebben door deze actie.

### Hoe minder afval produceren?

- Composteren: bij composteren wordt snoeiselsel, bladeren en resten van groenten en fruit omgevormd tot compost. Door te composteren op school ga je dus de hoeveelheid organisch afval verminderen. Alle nodige info vind je op de website van de Vlaamse compostorganisatie: [www.vlaco.be](http://www.vlaco.be).
- Kippen houden: kippen eten organisch afval waardoor de hoeveelheid organisch afval minder wordt.
- Een brooddoos gebruiken in plaats van aluminiumfolie: hierdoor gaat de hoeveelheid restafval verminderen.
- Een herbruikbare drinkbus gebruiken in plaats van plastic flesjes en blikjes: hierdoor gaat de hoeveelheid PMD verminderen.
- Kraantjeswater drinken: hierdoor gaat de hoeveelheid PMD verminderen.
- Herbruikbare glazen flesjes in plaats van bijv. een drankautomaat met blikjes: hierdoor gaat de hoeveelheid PMD verminderen.
- ...

Let op: het is niet de bedoeling om met de acties één soort afval te verminderen, maar daardoor veel meer afval van een andere soort te krijgen!

In de eerste plaats moet afval zoveel mogelijk vermeden worden (= preventie). Als dat niet mogelijk is, is het hergebruiken van producten de beste optie. Is hergebruiken niet haalbaar, dan moet zo goed mogelijk gesorteerd worden zodat recycleren mogelijk is.

## Klasniveau

### 6.2 Minder afval produceren op klasniveau

| Soort afval                           | Hoeveelheid minder/week |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Hout                                  | kg minder/week          |
| Metaal                                | kg minder/week          |
| Motorolie                             | liter minder/week       |
| Elektronisch materiaal / kabels / ... | kg minder/week          |
| Organisch afval                       | kg minder/week          |
| Verf                                  | liter minder/week       |

**Frituurolie**  
**Chemische solventen**

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | liter minder/week |
|  | liter minder/week |

① De besparing per week wordt automatisch omgerekend naar een heel schooljaar.

Hoe aanpakken?

- Zie actie 6.1

# Voeding

---

## Klasniveau

Bij voeding ga je de resultaten van je acties voor één week ingeven. We gaan er dan vanuit dat de acties blijvend worden volhouden en rekenen het automatisch om naar een heel schooljaar.

### 7.1 Een milieuvriendelijker alternatief kiezen in plaats van wat je normaal (zonder deze tip toe te passen) eet en drinkt op school

#### Maaltijden

|   | aantal/week          |
|---|----------------------|
| Aantal warme maaltijden vegetarisch in plaats van met vlees/vis | <input type="text"/> |
| Aantal boterhammen vegetarisch in plaats van met vlees/vis      | <input type="text"/> |
| Aantal belegde broodjes vegetarisch in plaats van met vlees/vis | <input type="text"/> |

#### Dranken

|   | liter/week           |
|---|----------------------|
| Aantal liter kraantjeswater in plaats van frisdranken | <input type="text"/> |

#### Tussendoortjes

|  | aantal/week          |
|--|----------------------|
| Aantal inlands en seizoensgebonden fruit in plaats van buitenlands fruit | <input type="text"/> |
| Aantal inlands en seizoensgebonden fruit in plaats van snacks            | <input type="text"/> |

#### Hoe aanpakken?

- Heb je met de klas beslist om bijv. van donderdag veggiedag te maken? Deel dan het aantal boterhammen met vlees/vis die je bij de nulmeting hebt ingegeven door 4 (op woensdag eet je 's middags niet op school). Zo weet je hoeveel boterhammen met vlees/vis gemiddeld op één dag door jullie klas worden gegeten. Bij aantal boterhammen vegetarisch i.p.v. met vlees/vis mag je dan dat aantal invullen. Hetzelfde doe je voor de warme maaltijden en de belegde broodjes.
- Als je frisdranken of tussendoortjes vervangt door een alternatief, deel dan wat je hebt ingevuld in de nulmeting door 5 (op woensdag wordt er wel gedronken en tussendoortjes gegeten) om te weten hoeveel je met de klas gemiddeld per dag eet en drinkt. Dat aantal kan je dan vermenigvuldigen met het aantal dagen per week dat je kiest voor het alternatief.
- Wil niet iedereen van de klas een milieuvriendelijker alternatief kiezen, deel dan ook nog eens door het aantal leerlingen van de klas om het gemiddelde per dag en per leerling te kennen. Vermenigvuldig dan met het aantal leerlingen die kiezen voor een milieuvriendelijker alternatief.
- We gaan er bij de berekeningen van uit dat je de acties(s) blijvend invoert! Kies dus voor één of meerdere acties die jullie haalbaar vinden om blijvend vol te houden.

- Met een beetje ambitie en goede wil van iedereen kan je bijv. donderdag veggiedag in heel de school invoeren!

### Waarom vegetarisch?

Vegetarisme is een voedingswijze waarbij men in de eerste plaats geen vlees of vis eet. De productie van vlees vergt enorm veel grond, energie en water: voor het telen van veevoeder, de verwerking voor consumptie, de verwerking van het afval ... Vlees weegt dus zwaar door op de voetafdruk. Je kan met de huidige voedselcrisis ook vragen stellen bij het feit dat een groot deel van de totale graan- en sojaproductie wordt gebruikt voor veevoeder.

Vegetarisch eten is niet enkel beter voor het milieu, het betekent ook minder dierlijke vetten en cholesterol, meer vezels, meer groenten en fruit; dus een gezondere voeding. Een overmatige vleesconsumptie verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, sommige kankers, overgewicht en diabetes.

Wat betreft vis is volgens de FAO (Food and Agriculture Organization) 75% van de wereldwijde visvoorraden overbevist of op het randje hiervan.

Dus waarom niet minstens één dag per week vlees- en visloos eten? EVA (Ethisch-vegetarisch alternatief), de vzw die vegetarische voeding promoot, heeft de donderdag uitgeroepen tot veggiedag. Meer info op [www.donderdagveggiedag.be](http://www.donderdagveggiedag.be).

### Waarom kraantjeswater?

Kraantjeswater komt gewoon uit de kraan: het water moet niet in flessen honderden kilometers afleggen om in de winkelrekken te geraken, je hoeft je niet naar de winkel te verplaatsen om water te kopen, je hebt geen extra afval van de flessen ... Geweldig voor je voetafdruk dus!

En je mag op beide oren slapen: kraantjeswater is zowat de meest gecontroleerde voedingsstof! Het water moet aan zeer strenge eisen voldoen: er bestaan kwaliteitsnormen voor zo wat 60 verschillende parameters.

### Waarom lokaal en seizoensgebonden?

De laatste dertig jaar is het vervoer van voeding verdubbeld. Dat komt omdat wij nu producten kunnen kopen uit de hele wereld: appels uit Kaapverdië, bananen uit Costa Rica, kiwi's uit Nieuw-Zeeland ... Voor dat transport zijn uiteraard grote hoeveelheden energie nodig. Daarom is het goed voor het milieu en je voetafdruk om te kiezen voor producten van eigen bodem, streekproducten die ter plaatse gekweekt of vervaardigd zijn.

De productie en de opslag van levensmiddelen buiten het teeltseizoen (teelt in verwarmde serres, koeling, verpakking ...) leiden ook tot een hoger energieverbruik. Beter voor je voetafdruk is om te kiezen voor vers fruit en groenten van het seizoen. Om na te gaan of een bepaalde groente of fruit seizoensgebonden is, kan je de seizoenskalender van Velt raadplegen op [www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be).

### Wat met fairtrade?

Kiezen voor lokaal is niet steeds eenvoudig, bijv. als je graag eens koffie drinkt of een banaan eet. Kies in dat geval voor producten afkomstig uit de eerlijke handel. Ze garanderen niet alleen dat de producenten eerlijk vergoed worden, maar stellen ook hogere eisen wat de milieuvriendelijkheid betreft. Fairtrade herken je o.a. aan het Max Havelaar-logo.

